

Tai Qiu Ji Fa Lian Xi Tu Jie

台球技法 练习图解



吕佩 编著

Tai Qiu Ji Fa Lian Xi Tu Jie

人民体育出版社

台球技法练习图解

吕 佩 编著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

台球技法练习图解/吕佩编著. —北京: 人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2480-1

I. 台… II. 吕… III. 台球—运动技术—图解
IV. G893.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067152 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.25 印张 198 千字
2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—4,100 册

*

ISBN 7-5009-2480-1/G·2379

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

我国自改革开放以来，台球运动从原来的高层人士或高级宾馆所专有的娱乐活动，很快普及到人民大众之中，全国打台球的人数据说已达 300 多万人。这个数字与台球王国——英国当然不好比，据国际台协报道，英伦三岛 3800 万人口中，参加台球运动的就有 700 多万人，占总人口的 18.4%，并且已有一百多年的历史。台球运动是从七八岁的儿童到七八十岁的老人，男女老少都可以参加的融智力与体力于一体的群众性体育运动。从中央电视台播放的英国台球大赛片中可见，观看斯诺克台球比赛的大多数都是中老年人，说明其台球运动的普及程度已相当广泛。我国尚未到达这个阶段，主要是年轻人居多。所以，我国台球运动处于进一步普及、发展和提高阶段，发展前景非常良好。

中国台球协会在普及、发展和提高方面做了大量工作，国内也出版了不少台球书籍，对于推广台球运动起到了很好的启蒙和指导作用。但对于如何系统地进行台球技法练习方面介绍较少，不少台球爱好者希望能多介绍一些这方面的知识。为此，作者根据在北京台球运动学校教学以及担任北京星牌台球俱乐部首席顾问过程中的实践经验和训练笔记积累，并参照国际上有关培训方面的资料，编著了这本《台球技法练习图解》。本书共分七个部分，前五部分是关于台球技法练习方面的，从初级技法练习到中级、高级技法练习，以及美式台球的关键技法。共设计了 280 多

幅练习图解，并详细说明怎样进行技法练习和练习成绩考核标准。如果你能按照本书规定的科目进行系统的练习，不仅学习了台球运动的基本理论知识，还能在技法上从初级到高级得到系统的提高。如果成绩都能达到良好以上，那么，只要继续努力刻苦练习，你离职业运动员的彼岸就已经不远了。

后两部分介绍了关于台球心理学和台球运动文化方面的知识，作者的初衷是使台球爱好者不仅在台球技法方面能掌握系统的练习方法，而且在台球心理和精神文明方面也能注意培养，以使全面发展，成为一名基本功扎实、技战术应用娴熟、心态健康和具有高尚道德风尚的优秀运动员。

本书所列出的练习科目，包含了作者多年来在台球理论与技法方面的创新成果，充分运用了三角、几何、物理原理，把一些技法诀窍归纳为平行线、对称点、 $1/2$ 取点法、角的加倍瞄准和旋转修正，以及用最简单的数学计算来处理台球运动中的各种问题，尤其是破斯诺克障碍球，更具有独到的创新之处。再配以直观、形象的图解，可适用于不同层次、不同水平的台球爱好者。所以，本书的特点是通过图解把台球理论、技法诀窍和技法练习结合起来，用理论指导技法练习，而技法练习本身就是体会理论的要点。

本书是首次把台球技法练习加以系统整理、汇编成图集，由于缺乏经验，只能把主要的练习项目含括进来，不可能包罗万象，肯定存在很多遗漏、不足之处，恳请谅解。

吕佩

2003年5月15日于北京航空城

目 录

● 第一部分 技法练习的基础

一、站立姿势	1
二、击球动作	4
三、掌握球性	5
四、瞄准方法	11
五、台球器材的运用	12

● 第二部分 初级技法

一、单球直线球	14
二、跟杆球	25
三、缩杆球	30
四、定位球	36
五、双球练习	39
六、人袋练习	44

● 第三部分 中级技法

一、反弹球技法	64
二、倒顶球技法	73
三、借力球技法	79

四、组合球技法	82
五、撞堆与踢球	89
六、薄切球入袋	96
七、造障技法	97

● 第四部分 高级技法

一、破障碍技法概述	112
(一) 对称点破障的基本概念	113
(二) 平行线破障的基本概念	117
(三) 按两球离岸距离之比进行修正的原理	120
(四) 旋转修正的原理	120
二、一库对称点破障	121
三、二库破障技法	133
四、三库破障技法	149
五、四库以上破障技法	158
六、走位技法	160
七、综合练习	172
八、安全球	182

● 第五部分 美式台球技法练习

一、跳球技法练习	189
(一) 跳球原理	189
(二) 技法练习	190
二、美式台球的开球	192
三、美式台球的借力球技法	194
(一) 炮弹球	194
(二) 主球撞第二目标球入袋	195

(三) 缩杆借力	196
(四) 利用“钻石”标记的走位谱	197

● 第六部分 台球运动的心理训练

一、心理学基本知识	203
(一) 人的个性	204
(二) 气质	204
(三) 能力	206
(四) 性格	207
二、运动心理学简介	208
(一) 活动调节法	209
(二) 呼吸调节法	209
(三) 表情调节法	210
(四) 宣泄调节法	210
三、心理训练	211
(一) 放松训练	213
(二) 集中注意力训练	213
(三) 思维能力训练	214
(四) 平常心训练	215
四、优秀台球运动员的心理素质	216
(一) 心理要平衡	216
(二) 树立自信心	216
(三) 保持稳定的节奏感	216
(四) 高昂的冠军意识	217
(五) 学会自我放松	217
(六) 表现良好形象	217

● 第七部分 培植高尚的台球运动文化

一、文化和群体文化	219
(一) 文化	219
(二) 群体文化	220
(三) 群体文化的特征	221
(四) 群体文化的功能	222
(五) 我国群体文化与资本主义国家群体文化的根本 区别	223
二、台球文化的内涵	224
(一) 台球运动的行为规范	224
(二) 台球运动的精神文明	226
附录 台球基本术语与名词	229

第一部分 技法练习的基础

不少人认为打台球是很简单的运动，只要用球杆将台球打进球袋，就可以参加各种比赛活动了。作为休闲运动，也可以这么说，台球运动可以起到活动人体筋骨、陶冶性情、寻找乐趣的作用。但如果你想成为一名台球运动员，那就必须进行科学的按规范要求的严格训练，不仅能把球准确打入球袋，还必须有标准的姿势、规范的击球动作，并掌握科学的技术、战术和解决各种问题的方法。因此，在进行技法练习之前，首先应具备最基本的站立姿势和击球动作，包括如何运用台球器材，掌握球的特性等基础技能。

一、站立姿势

练习的基础之一是站立姿势。由于每人的高矮、胖瘦及年龄条件不同，习惯使用的眼睛（左或右）不同，所以原则上是依自然、舒适为宜。但还是有一个基本的标准的站立姿势，这就是先持杆面向主球立正，然后左脚向左前方跨出半步约40厘米，右膝挺直，左膝微弓，上身向前弯腰，越低越好，最好能将下颌贴到球杆（如果是打美式球，因为球比较大，上身就不一定弯得很低）。左右脚尖朝向夹角约成 $45^{\circ} \sim 70^{\circ}$ ，面部的中心线在球杆的上方。左臂前伸微曲，五指散开压在台呢上，大拇指贴在食指右

侧形成一个 V 字形，以便于架球杆。有不少人在做手架时，左手的五个指头并得很紧，球杆与手指的方向平行，这样的手架不很稳定，应尽量使四个手指散开，增加稳定度，再使球杆和食指形成交叉。右手的大拇指、食指和中指握在球杆重心后面约 10~20 厘米处。这样的站立姿势是比较稳定的，整个人体的重心在左右脚掌和左手掌形成的三角形的中间（见图 1-1）。

关于两脚尖的方向有不同的说法，早期的说法是两脚在球杆运动方向的两侧，脚尖分开成 $70 \sim 80^\circ$ 角。现在的说法是，右脚在球杆的内侧与球杆平行。而两眼的瞄向应依每人的情况而定，有的人左眼好于右眼，因此瞄准时面部偏右，主要用左眼瞄准。如世界上第一位斯诺克冠军祖·戴维斯，就是侧着面孔用左眼瞄准的，所以不必强求一致。

如果你想知道自己的眼睛是否偏斜，可以做这样的测验。先确定一个方向（或指定一个目标球），然后用左手捂住左眼，右手指向目标球，再用左手捂住右眼，这时你的右手指向发生位置偏移一个距离。接着用右手捂住右眼，左手指向目标球，再用右手捂住左眼，这时左手的指向也发生偏移。如果这两个偏移方向相反，距离相等，说明你的眼睛没有偏斜。如果距离不等，两眼就存在偏斜，需要进行修正。世界上有不少优秀运动员，他们在瞄准时并不都是将面部正对目标球，而是根据自己双眼的情况将面部加以修正，或以左眼为主，或以右眼为主，面部斜对目标球。

在站立姿势方面一定要防止两脚横向叉开、两膝都弯曲的不良姿势。这样既不稳定，又不雅观。

图 1-2 是理想的两眼正视目标球的情况。也就是说，手臂运动方向和两眼的正中间与目标球方向成一条直线。

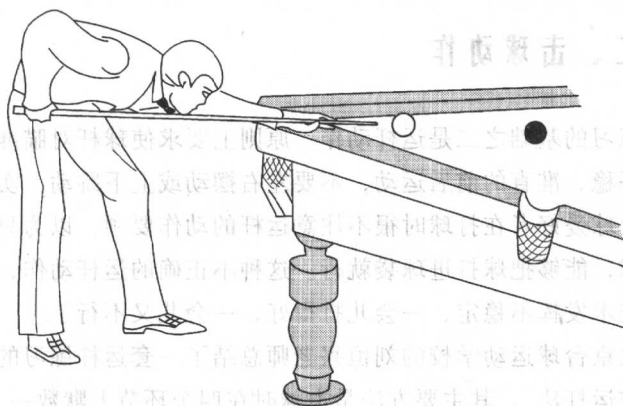


图 1-1



图 1-2

二、击球动作

练习的基础之二是运杆动作。原则上要求使球杆对瞄准方向进行平稳、准直的前后运动，不要左右摆动或上下跳动。实际上不少台球爱好者在打球时很不注意运杆的动作要领，以为只要能打着球，能够把球打进球袋就行。这种不正确的运杆动作，常常导致技术发挥不稳定，一会儿打得好，一会儿又不行了。

北京台球运动学校的刘恒兴老师总结了一套运杆练习的“四三数控运杆法”，其主要方法是击球时在四个环节上默数一、二、三：

第一个环节是球杆瞄准既定的击点和方向运杆三次，停在主球附近（约5毫米）；

第二个环节是将球杆从主球附近拉回到准备出杆的位置，默数一、二、三；

第三个环节是从准备出杆位置再进行认真瞄准，并默数一、二、三后再出杆击球；

第四个环节是击球后不要马上收杆起身，应默数一、二、三后再收杆，以防止击球后马上收杆引起的失误动作。

当然，这种方法是一种基本的训练，有人认为这样太烦琐了，但这是培养良好运杆动作的好方法，不妨一试。如果你不拉杆三次就出杆，一定要控制好出杆前瞄准线路的准确性。在世界冠军中，如戴维斯、亨特里、希金斯等的运杆动作基本上属于向后拉杆停顿几秒钟后再出杆击球，而威廉姆斯则属于拉杆后不停顿的类型。所以不一定强求一致。

击球时手臂各关节的运动为受自由度运动，大力击球时用肩关节；中力击球时用肘关节；小力击球时用腕关节（见图1-3）。

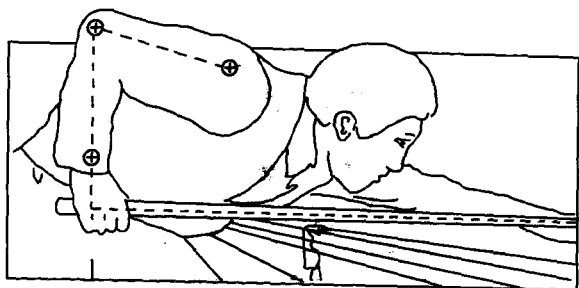


图 1-3 运杆时肩关节、肘关节、腕关节三自由度运动示意图

三、掌握球性

练习的基础之三是掌握球性。也就是说能够熟练的控制球的运动，欲进则进，欲退则退，欲停则停，欲侧则侧，欲曲则曲。关键是要掌握好球的旋转运动，跟杆则进，缩杆则退，偏杆则侧、则曲，顿杆则停。所以，打好各种旋转球是掌握球性的根本所在，有人称台球运动是旋转的世界。观察很多台球爱好者在打旋转球时都不到位，主要问题是动作不到位。所谓“到位”包括两个含义，一是球杆击打主球上的击点要到位，二是球杆运动要到位。

击点怎样才算到位呢？从理论上说，打偏杆球应该瞄在球径的 $7/10$ 的位置上，这是从球心引 45° 角的直线所确定的，是球径的 0.7 倍。如图 1-4 所示，斯诺克台球的球径为 5.25 厘米， $7/10$ 击点在直径 3.7 厘米的圆上。美式台球的直径是 5.71 厘米， $7/10$ 就在直径 4 厘米的圆上。只有击打在这个位置上，才能真正打出旋转球的效果来。初学者往往打不出理想的旋转效果来的

关键就在于击点太靠里，大约在 4~5/10 球径的圆上。这是需要特别注意的。

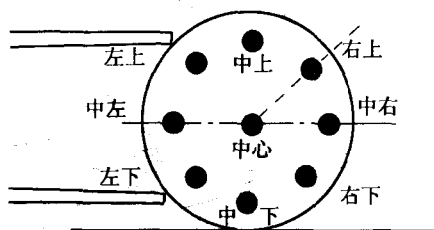


图 1-4

在图 1-4 上所表示的击点位置是基本状态，共有 9 个点，分中点（定杆和推杆）、中上（跟杆）、中下（缩杆）、中左（左旋）、左上（左旋跟杆）、左下（左旋缩杆）、中右（右旋）、右上（右旋跟杆）、右下（右旋缩杆）。这些点的击打状态见图 1-4A、1-4B、1-4C、1-4D、1-4E、1-4F、1-4G、1-4H。

球杆运动到位的要领是球杆杆头要向前穿透球体。也就是说，球杆的杆头击打球体后，应继续向前直至穿过球体，俗称球杆延展，如图 1-5 所示。

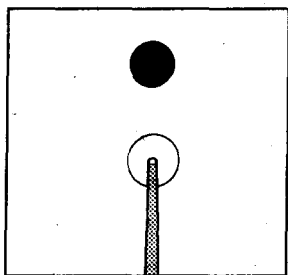


图 1-4A 跟杆

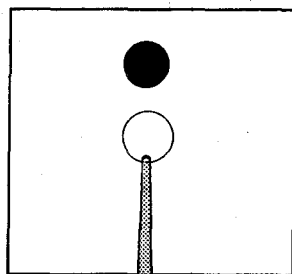


图 1-4B 缩杆

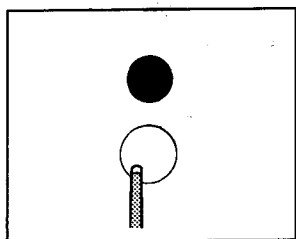


图 1-4C 中左偏杆

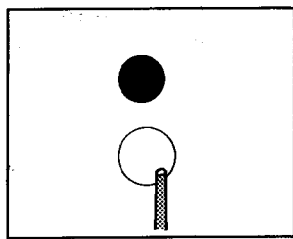


图 1-4D 中右偏杆

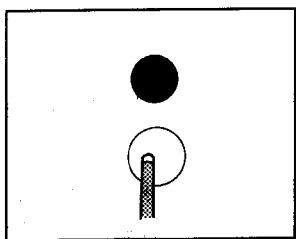


图 1-4E 左上跟杆

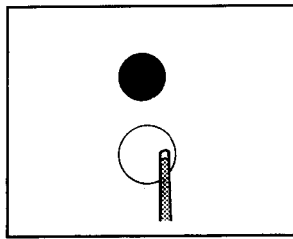


图 1-4F 右上跟杆

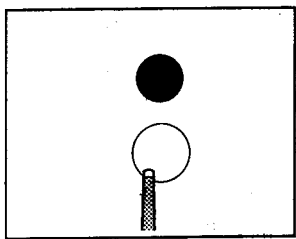


图 1-4G 左下缩杆

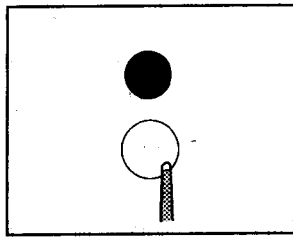


图 1-4H 右下缩杆

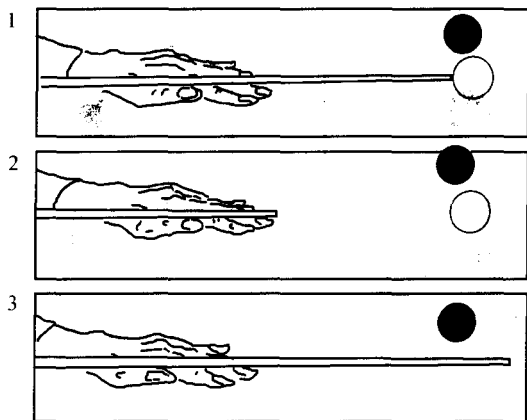


图 1-5 球杆击打主球时的穿透到位示意图

初学者在掌握了以上到位的要领后，就可以控制球的旋转了。

台球最基本的旋转无非是跟球、缩球、左旋球、右旋球，在此基础上实现左旋跟球、右旋跟球、左旋缩球、右旋缩球，以及弧线球和竖棒球等。当然，如果力度控制不好，定杆球和缩球也会打成推杆球和跟球。就是说，明明击打的是中点，为什么主球在撞击目标球后不能定住而继续向前运动？主要是你的力度太小，结果出现的是主球缓慢向前运动或跟进一段距离。同样，在打侧旋球时，虽然击点在球心左侧或右侧，由于力度过小而没有使主球真正旋转起来，也就形不成旋转效果。所以，打旋转球的基本要领一是击点选定后，球杆要运动到位，穿过球体；二是力度要足够，使球旋转起来。如果你是按这个要领操作的，那么，你就可以明显地感觉到主球旋转所显示的效果来。

在掌握控制主球的旋转要领后，要进一步掌握旋转球碰岸和碰球后的偏转效果。根据实验统计，最大旋转球碰岸后的偏转角