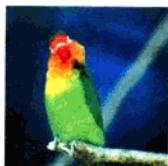
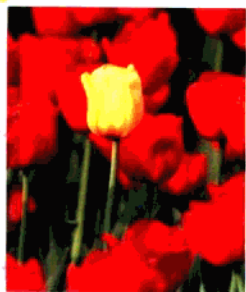




中华 闲趣



中华闲趣



中国经济出版社

目 录

台 球

概论	(2)
第一章 台球知识	(6)
第一节 台球种类	(6)
第二节 场地选择	(6)
第三节 设备器材	(9)
第四节 台球术语	(23)
第五节 比赛方法	(30)
第六节 比赛规则	(34)
第二章 基础功法	(46)
第一节 击球姿势	(46)
第二节 球的运动与行进路线	(53)
第三节 四种基本击球方法	(60)

第四节	爆发力	(65)
第五节	主球和目标球的分离角	(66)
第六节	瞄准方法概述	(70)
第七节	重合瞄准法	(74)
 第三章 实用功法		(80)
第一节	送直线球入袋练习	(80)
第二节	力度练习	(89)
第三节	几种基本击球方法的应用练习	(94)
第四节	测距瞄准法的训练练习	(114)
第五节	送球入袋的方法和练习	(125)
第六节	综合性练习	(156)
第七节	收盘练习方法	(170)
 第四章 战术运用		(173)
第一节	开球	(173)
第二节	如何使对方无得分的机会	(175)
第三节	怎样制造障碍球和解救障碍球	(182)
第四节	如何避免犯规和违例	(194)
第五节	球例	(199)

游 泳

第一章 游泳的益处	(214)
第一节 强身健体	(214)
第二节 健心	(218)
第三节 防病治病	(219)
第四节 有益生产和国防	(221)
第二章 游泳的原理	(222)
第一节 运动方向	(222)
第二节 动作周期	(222)
第三节 动作节奏	(223)
第四节 动作频率和动作效果	(223)
第五节 浮力	(224)
第六节 阻力	(226)
第七节 推进力	(230)
第三章 学游泳的诀窍	(231)
第一节 取得水上自由	(232)
第二节 先陆后水	(233)
第三节 腿为基础	(234)

第四节	突破难点—换气	(235)
第五节	掌握关键—配合	(236)
第四章	熟悉水性	(237)
第一节	能踩到池底怎样熟悉水性	(237)
第二节	踩不到池底的小孩怎么熟悉水性	(250)
第五章	竞技游泳	(255)
第一节	蛙泳	(256)
第二节	爬泳(自由泳)	(285)
第三节	仰泳	(304)
第四节	蝶泳(海豚泳)	(322)
第五节	先学哪种泳式好	(338)
第六节	出发与转身	(340)
第七节	泳竞赛项目、运动员技术等级和纪录	(378)
第六章	实用游泳	(380)
第一节	踩水	(380)
第二节	反蛙泳	(384)
第三节	侧泳	(388)

第四节 潜泳	(394)
第七章 游泳的安全与注意事项	(398)
第一节 安全与救护	(398)
第二节 注意事项	(413)

高 尔 夫

第一章 球场及基本器材	(419)
第一节 球场	(422)
第二节 基本器材	(425)
第二章 高尔夫球的基本技术	(444)
第一节 握杆	(446)
第二节 准备击球的姿势	(451)
第三节 脚位	(454)
第四节 瞄准	(456)
第五节 挥杆	(460)
第三章 远距离球的打法	(464)
第一节 开球	(475)
第二节 在球道上击球	(480)

第三节	在复杂情况下的远距离击球	(493)
第四章	近距离球的打法	(505)
第一节	劈起球、起波球	(508)
第二节	果岭周围的几种打法	(520)
第三节	复杂情况下的击球	(531)
第五章	拨推球的打法	(540)
第一节	基本技术动作	(543)
第二节	最佳击球点	(550)
第三节	根据果岭情况,选择不同的拨推方法	(552)
第六章	高尔夫球的几种练习方法	(563)
第七章	高尔夫球运动的礼仪	(575)
第八章	高尔夫球运动的规则	(589)

台 球

概 论

1510年在法国出现了台球活动,受到法国人的喜爱,流传甚广。在法路易十四时期,台球活动蔚然成风,一些社会名流以此为高尚的娱乐活动。路易十四的御医曾向国王建议,说每日晚餐后打一次台球可以健身,因此深受国王赞赏。

据英国著名的柯里雨氏百科全书记载,台球活动在公元14世纪起源于英国。在英格兰维多利亚女王时代,台球活动非常受人重视。英国人一般的华贵之家,都有讲究豪华的台球间。而且台球间还有活动的礼貌规定,如打台球时,有客人来,应轻轻开门,不能高声喧叫,又如在打球时,对方不可正面对着打球人或靠近站立,不允许随便挥舞球杆等不礼貌行为举动。这些规定至今仍然在沿用。台球是一种文明高雅的活动。现在,台球厅、室,都有类似的活动规定,如不许在室内吸烟,不许高声喧哗等。

目前,英国台球最高组织机构是英国台球联合会,成立于1919年。国际台球活动组织机构是世界台球联盟,成立于1940年。总部设在比利时首都布鲁塞尔,行政中心在西班牙的巴塞罗那。世界台球联

盟负责世界性的台球比赛活动。1948 年美国成立了美国台球协会,设在芝加哥,是美国的最高统辖机构,制定规则组织比赛等。

全世界许多国家都开展台球活动,并建有台球协会,其中加入世界台球联盟的国家已有 30 多个。

很早以前,人们开始在户外地上玩球,当时一些人骑在马上手里拿着马棍,打地上的一个圆球,地上划上一个圆圈,谁把球打进圈里就是胜利者。后来这种游戏被人移到室内的台桌上,在桌子中心开个洞,用马棍往洞里打球。所以现有人形象地说,这是桌子上的高尔夫球。又从 1 个洞发展到 4 个洞,4 个洞在桌子的 4 个角,洞越来越多,激发了玩球人的兴趣,后来又有人用一根圆木棍打球。以后圆洞又增加到 6 个,就是现在所用的落袋式球台。以至用八角形球桌,圆洞也增加到 8 个,打球的人也越来越多,时常一盘球就有很多人一起参赛。

又有人想出来一个新办法,在台桌面上立一个小门,从门中把球射进去,这样又增加了一定的难度。后来又在小门里面立上了一些小木桩,把主球通过小门打进去,谁撞倒的木桩多谁就是胜利者,所以人们又称这种玩法是台球桌上的保龄球。

随着台球的发展,在法国,贵族宫内开始台球活动时,一张长方形球桌上有两个球,也就是路易十四执政时期(公元 1643~1715)。后来又增加了一颗红

色球。在台球发展上进入一个新时期,双方各持一个主球,红色球为公用球,当时也制订了一些规定性的条例,也就是现在的“比列”打法,所以人们常说比列打法是起源于法国。

现在的台球司诺克打法,虽然都说是英国的国球,可是“比列”台球却是法国人的天下。由于台球活动既能开发智力又能舒筋活络、强身健体,打起来趣味无穷,因而很快从英美流传到了美洲其它国家和世界各地。

台球传入中国是在八国联军侵华之后,1900年,德、日、俄、法、英、美、意、奥八国联军,为了镇压义和团,阴谋瓜分中国,借口清政府“排外”,大举入侵中国。他们划分租界地、建立各自的势力范围。台球也随着侵略者传进了中国。解放后,台球娱乐逐渐被中国人接受了。

党的十一届三中全会以后,人民的生活水平有了提高,人民的文化生活也发生了巨大的变化,在全国兴起了“台球热”,特别是沿海的开放城市这项活动开展得更快,运动员的水平迅速提高。1986年我国成立了中国台球协会,各省市也相继成立了地方的台球协会,而且不少单位组成了许多台球队,除了各地方经常组织比赛外,中国台协在北京连续6年,举办了“健牌杯”中国国际台球大赛,有力地推动了我国台球活动的发展。

特别是 1987 年开始在北京举办第一次“健牌杯”中国国际台球大赛以来,世界台球一流名手,接连几年云集北京参加大赛,其中史蒂夫·戴维斯、丹尼斯·泰勒、吉米·怀特、威利·索恩和亨德利、帕罗待等,都是称霸世界台坛的高手。他们的高超球艺、丰富的经验、精彩的表演赢得了人们的高度评价和赞赏,在我国掀起了台球活动的高潮。

第一章 台球知识

第一节 台球种类

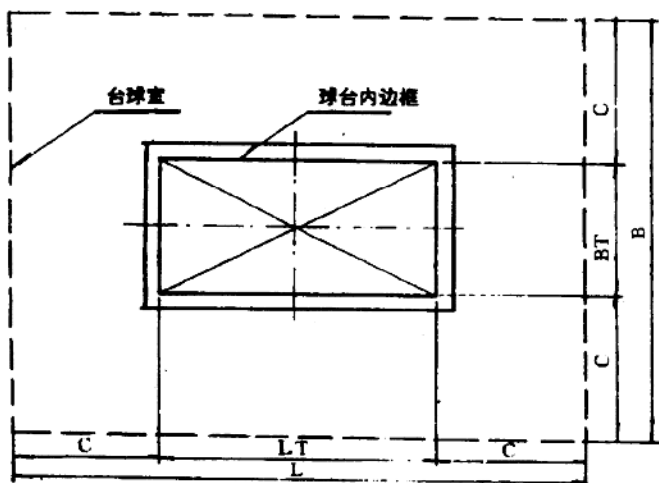
根据台球球台的构造可分为两大类,即无袋式和有袋式。按打法划分有撞击式和落袋式两种。无袋式台球即开仑台球,起源于法国,现在盛行于日本和韩国,有日本国球之称。有袋式台球即落袋式台球,主要有英式斯诺克、比列及美式三种打法,英式和美式,在世界和我国最为流行。本书主要介绍英式斯诺克(SNOOKER)。其他各式在以后几部从书中将作专项介绍。

第二节 场地选择

台球活动是一种室内运动项目,球室的面积必须根据所用的球台规格种类,通过计算来确定。简单的计算方法见图1,在球台四周加上一根球杆的长度再加上击球时的球杆活动距离(约1.5米),根据下述计算公式便可求出放置一张球台的最小房间尺寸。除

此之外,还必须考虑人员的来往走动及休息坐椅的放置等,留出一定的附加面积,可以根据具体条件,进行安排。

房间最小尺寸的计算公式:



(图1)

最小长度 $L = L_T + (2 \times C)$

最小宽度 $B = B_T + (2 \times C)$

式中:

L_T = 球台内边长度(米)

B_T = 球台内边宽度(米)

C = 球杆长度加球杆活动的距离

(1.5 米为球杆击球活动距离)

计算实例。

一台英式司诺克球台需要的最小房间尺寸面积计算:司诺克球台的内边长度为 3.5 米,内边宽为 1.75 米,设球杆度为 1.5 米,代入公式。

$$L = 3.5 \text{ 米} + (2 \times 1.65 \text{ 米}) = 3.5 \text{ 米} + 3.3 \text{ 米} = 6.8 \text{ 米} \approx 7 \text{ 米}$$

$$B = 1.75 \text{ 米} + (2 \times 1.65 \text{ 米}) = 1.75 \text{ 米} + 3.3 \text{ 米} = 5.08 \text{ 米} \approx 5 \text{ 米}$$

最小房间面积: $A = 7 \text{ 米} \times 5 \text{ 米} = 35 \text{ 平方米}$

为了便于人员走动和休息设备的摆放,可在球室最小面积四周,再增加 1.5 米的附加尺度则可求出标准球室面积 A' :

$$A' = [7 \text{ 米} + (2 \times 1.5 \text{ 米})] \times [5 \text{ 米} + (2 \times 1.5 \text{ 米})] = 10 \text{ 米} \times 8 \text{ 米} = 80 \text{ 平方米}。$$

台球运动是一种文明高雅的室内运动,不但要求室内通风换气良好,温湿适度,经常清刷台面保证击球效果。还要讲究礼貌,遵守公共场所活动规定,爱护设备,以保持清洁安静的活动环境,因此,要遵守以下注意事项:

1. 不要高声谈话或喧哗;
2. 不要在室内吸烟;
3. 不要指手划脚、说长论短,干扰他人独立思考和击球情绪;

4. 酒后不要参加打球；
5. 衣服穿着要整洁合体，以防肥衣大袖出现触球违纪犯规现象。

第三节 设备器材

1. 球台

球台的规格，是根据台面长度与宽度的尺寸来确定。各种类型球台，测量尺寸时，都是以球台的内侧边框到对面内侧边框的长短来计算的，长、宽之比为2:1。

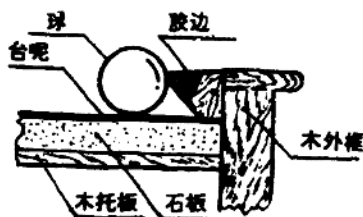


图 2

球台的四周边框，是用坚实沉重的硬质木材，如柚木、菲律宾木等高级木材制做的。沿球台内侧边框，用弹性好的三角形橡胶边条镶装(图 2)，外面包裹着台呢。当球和它相撞时，便可将球弹出继续在台

面上滚动,球台的台面,用3或5块经过研磨加工的青石板、大理石各类高级石板制成。在石板面上绷铺着一层纯毛绿色台呢,使球台具有一定的摩擦力,台球可以在上面滚动又没有噪音,也不会磨损球表面上的光滑面。质量好的球台,用水平仪器进行检测台面保持水平,用一般力度将球击出后,球便不歪不斜地直线向前滚动直至缓慢停住。

英式球台的台面标志:

在球台四角和两边岸正中的下面共设六个球袋。靠近开球区(D形区)两端的叫“底袋”,两边岸正中的叫“中袋”,中袋上端岸两头的叫“顶袋”。

球台下端岸的内沿中分线向台心顺延70厘米(台面总长的 $1/5$)处划一条与端岸平行的线,以这条平行线的正中为圆心,以29.2厘米(约为台面宽度的 $1/6$)为半径,在靠近底袋方向划一半圆与该平行线相交,半圆和直径组成“开球区”(D形区)。

开球区半圆与平行线的右交点为2分球位(黄色球),左交点为3分球位(绿色球),开球区(D形区)半圆的平行线中点为4分球位(棕色球)。

台心即球台两条对角线的交点为5分球位(蓝色球)。

两顶袋和两中袋对角线交点为6分球位(粉色球)。

开球区对岸端线内沿的中分线向台心顺延31.8