

球随心转

sina 新浪体育 TOP147 台球视界

myl47.com
我的台球网

联合推荐

世界冠军独家球技放送，经典球形完全解析。
高手这样练成！

台球世界冠军的

实战笔记

陈思明 著



全国百佳出版单位




化学工业出版社

陈思明 著

台球世界冠军的

实战笔记

全国百佳出版单位

 化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

台球世界冠军的实战笔记 / 陈思明著. —北京: 化学工业出版社, 2014.8
ISBN 978-7-122-21023-4

I. ①台… II. ①陈… III. ①台球 - 运动技术 IV. ①G893.19

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第135557号

责任编辑: 史 懿
责任校对: 战河红



装帧设计: 刘丽华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京盛通印刷股份有限公司
787mm × 1092mm 1/16 印张10¹/₂ 字数235千字 2014年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.00元

版权所有 违者必究

陈思明

中国美式台球国家集训队最年轻（16岁）的世界冠军，第一位荣获世界台球协会（WPA）年度最佳运动员奖的女球手，第一位赢得世界排名第一的中国球手。

2006年、2007年蝉联全国青少年美式台球锦标赛八球、九球双料冠军。

2009年、2010年蝉联全国女子斯诺克6红球公开赛冠军

2009年亚洲室内运动会女子斯诺克6红球单打冠军

2010年广州亚运会女子斯诺克6红球单打冠军

2010年世界九球中国公开赛冠军

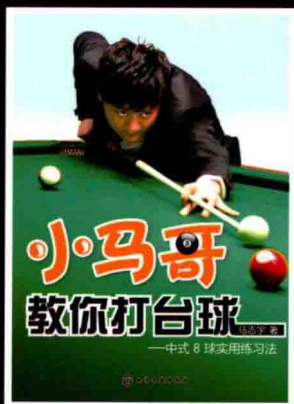
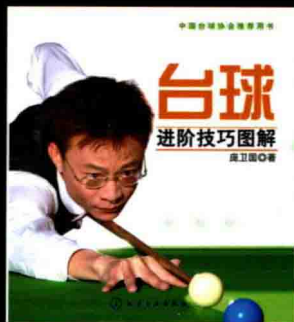
2011年菲律宾10号球公开赛冠军

2011年信地杯世界九球邀请赛冠军

2011年日本大阪世界女子九球公开赛冠军

2011年世界排名第一

同类
畅销书



I·S
溢思视觉
整体设计
010-64519833

责任编辑邮箱: shiyi_sy110@163.com

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com





序一

沉思则明

——为陈思明作序

摆在桌上的这叠厚厚的稿子，是一部关于如何打好美式台球的教科书，通篇没有冗长的长篇大论，每一页都是图例、杆法介绍和练习方法。这本书的付梓，对于有兴趣提高台球水平的爱好者来说，应该具有很强的指导意义，可以以此为指导，循序渐进地去练习和提高，对于普通读者来说，也具有一定的可读性，能够让他们了解到，电视上那些明星们出神入化的球技究竟是怎样练出来的。

大家也许很难相信，这本指导书是出自一个刚满 20 岁的女孩子之手。而事实上，作者的的确确是一个小姑娘，是中国美式台球国家集训队中最年轻（16 岁）的一位世界冠军，她的名字叫陈思明。

陈思明，人如其名，不仅喜欢思考、琢磨，还喜欢刨根究底，问个没完。最早出来打比赛的时候，还不到 13 岁，这个年纪的孩子，懂得很少。但是她喜欢想，喜欢问，起初练斯诺克，把庞卫国师傅那点儿家底掏空了，连拿了亚洲室内运动会和亚运会两块斯诺克金牌，回头再练美式台球，又把当年世锦赛冠军吴珈庆的很多绝招都学了去。

她不光在台球上好学好想，其他方面也一样充满求知欲。刚练球的时候由于身体还没长成，练伤了腰，于是问东问西，想知道如何加强力量训练，提高腰部力量，这在台球运动员里面是非常罕见的。陈思明也许是第一个意识到身体素质对台球水平的提高有积极作用并愿意为此去刻苦练习的女球手。在她最近这几年成绩突飞猛进的时候，很少有人注意到原先弱不禁风的她，可能已经悄悄成长为女子美式台球国家队里身体条件最好的一位了。不信大家可以去看看她做俯卧撑的姿势有多标准，或者看看她耍的那套双节棍，有没有点李小龙的范儿。

所以，这就是善于学习、思考和总结的力量。一个 20 岁的小姑娘，就这样击败了很

多比自己年长、球龄长、经验丰富的前辈们，坐上了世界排名第一的位子。而今，她又将自己这些年在训练和比赛中思考、积累的一些方式方法，汇聚成这厚厚的一本书，与广大爱好台球的朋友们一起分享。

希望所有梦想着成为陈思明的孩子们，你们在看这本书的时候，不要完全生搬硬套地去练习，更应该学习陈思明那种善于思考和总结的精神，结合自身的特点，多想多琢磨，更有利于自己水平的提高。

有一句话是这么说的：聪明人做什么都容易成功，聪明不是天生的，而是来自后天培养的善于思考、乐于钻研的良好习惯，只有这样，才能不断取得进步。对于打台球是如此，对于我们平日的工作、学习，亦是如此。

中国台球协会



序二

Chen Siming is an extraordinary talent. In just a few short years she has been able to elevate herself to the pinnacle of her sport, becoming the world number one player. This is a position she should be able to maintain if she is prepared to continue with the hard work attitude she has shown in her climb to becoming number one.

One redeeming feature that Chen Siming possesses is her persona. She has an inbuilt winning instinct, ready to take advantage of any opportunity that comes her way. But despite that fierce competitive drive, she also has a friendly personality, showing care and respect toward others and takes nothing for granted.

Something that has no doubt helped is the love and support she has had from her family. Her greatest fan, her mother, attends all of her matches and watches intensely giving much needed encouragement.

There is no doubt that Chen Siming's future prospects look bright. I am pleased that I have been fortunate enough to see the start of this career, and will gladly follow it for many years to come. I can do nothing but wish her every success.

Ian Anderson
WPA President

陈思明是一位极具天赋的选手。她仅仅用了几年时间就成功地跻身到了所在领域的顶尖行列，成为了这项运动的头号选手。如果她可以继续保持在“登顶”过程中表现出的进取精神，相信她就能够继续保有世界第一的位置。

陈思明良好的性格是她的一项重要特质。她拥有一种内在的求胜本能，这使她能够充分地利用好每一个出现在眼前的机会。而在竞争激烈的赛场之外，她也有着友善的另一面。她总是关心和尊重着他人，并且拥有一颗感恩的心。

来自家庭的关爱与支持无疑对她有着很大的帮助，她最忠实的粉丝——母亲——出席并欣赏了她所有的比赛，这给予了她非常重要的支持和鼓励。

毫无疑问，陈思明将会拥有一个充满光明的职业前景。我为能够有幸见证她职业生涯的伊始而感到荣幸，而我同样会在今后的许多年中继续关注她的职业生涯。我祝愿她一切顺利。

世界台球协会主席
伊安·安德森

前言

大家好，我是陈思明。作为一名职业台球手，在十余年的时间里，相伴我的都是各种训练和比赛。在实战过程中，我会遇到很多常见球形、难解球形以及值得思考的球形，我喜欢将这些球形所惯用的思路和杆法一一记录下来，反复揣摩，并归纳总结。渐渐地，这些笔记积攒下来竟然已经有了十大本。

由于经常翻看、练习这些典型的球形，因此在比赛中遇到类似的球形时，无论对手有多么强大，我总是能以较为轻松的心态去面对，因为这些球形，我都见过，我知道我可以打好。

这本书就是我其中的一部分实战笔记，虽然这里记录的主要是九球的内容，但是，大部分杆法和线路在其他落袋式台球中，都是可以通用的。当然，这里记录的球形数量毕竟有限，而实战中的线路千变万化，这本书只是我个人的一些经验总结以及对台球的理理解，因此，书中的内容也只能作为一种参考呈现给大家。希望这本书能够对广大爱好者提高台球水平有所帮助。

在这本书出版之前，我也有过很多困惑。有人说：陈思明太年轻了，出什么书？也有人说：你拿了这么多压箱底儿的东西出来，是不是有点傻？但仔细想想，作为一名职业球手，不就是希望有更多的人热爱并参与到台球运动中来吗？如果有读者能通过这本书，学到一些台球技巧，哪怕只有一点点的提高，我也将感到无比欣慰和幸福。

本书在出版的过程中，得到了庞卫国、施明、曾仲豪、吴珈庆、罗穗、朱宏铭、陈立新、段立娟、于晓林、刘彦明、段加力、李栾秋、刘传文、林洪霞、段加文、陈立民、王秀文、段威、张秋媛、陈婉莹的支持与鼓励，以及百度奥沙利文贴吧萨萨的风、宇暖微霄和《撞球帮》执行主编李晓龙的帮助，在此一并表示感谢。由于本书中都是实战的球形，故只对台球的基础做了极简的介绍，敬请广大读者见谅。



2014年5月

使用说明

球形及打法说明

球形2 如图 2-60，母球距离颗星只有一点缝隙，只能打到中高杆。

目的 练习 A 线路，只要抬起后杆，就能打出中杆的效果，让母球横向移动。将后杆再抬高一点，则可练习 B 线路，虽打不到中低杆的击球点，但由于球杆竖起的角度较大，利用球杆倾斜的角度可打出中杆稍低一点的效果。A、B 两条线路的击球点是相同的，只是球杆的倾斜角度不同，这一点要仔细体会。

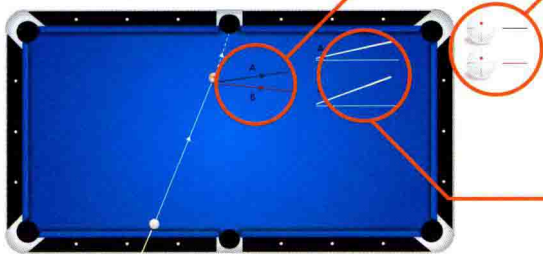


图 2-60

推荐线路
及对应击球点

球杆抬起的角度

球形3 如图 4-59，打 8 号球做 9 号球。

难点打法 8 号球角度偏大，不能直接停下来做 9 号球，必须要碰左侧颗星弹起来做球。图中 A、B 两条线路都可以选择：A 线路，中杆稍低一点右塞；B 线路，拉杆左塞两颗星。最好不要选择 C 线路，落点要控制得比较精准，容易失误。

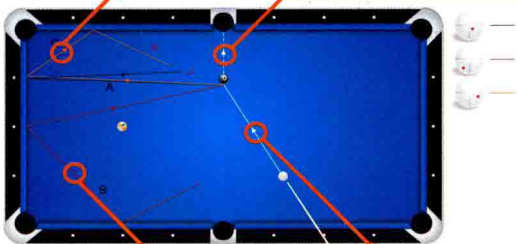


图 4-59

错误线路

子球线路

击球线路

正确线路

目录

第 1 章 台球基础知识 / 1

- 一、台球的基本杆法 / 1
- 二、母球的击球点及旋转效果 / 2
- 三、母球与子球的撞击效果 / 3
- 四、母球与颗星的撞击效果 / 3

第 2 章 准度、杆法练习 / 5

- 一、直球练习 / 5
- 二、常见角度球练习 / 7
- 三、薄球练习 / 10
- 四、母球贴颗星练习 / 19
- 五、抬高后杆练习 / 23
- 六、控制母球的力量和杆法练习 / 27
- 七、子球贴颗星练习 / 31
- 八、特殊角度、杆法练习 / 34
- 九、翻袋、马色、克拉克练习 / 35
- 十、弧线球练习 / 38

第 3 章 围球练习 / 39

第 4 章 做球思路 / 49

- 一、用袋口球做球 / 49
- 二、做球要做顺面 / 60
- 三、做球不要勉强 / 71

- 四、做球要做大面积 / 74
- 五、不同线路的选择 / 78
- 六、特定角度球 / 80
- 七、母球自由球 / 87

第 5 章 相似球形 / 89

- 一、相似的进攻球形 / 89
- 二、相似的防守球形 / 104
- 三、根据台面情况调整打法 / 110

第 6 章 防守思路 / 113

- 一、推球 / 113
- 二、分两边防守 / 115
- 三、控制子球和母球的防守 / 117
- 四、以控制母球为主的防守 / 123
- 五、以控制子球为主的防守 / 129
- 六、防守练习 / 131
- 七、连打带防 / 139

第 7 章 解球思路 / 143

- 一、单纯解球 / 143
- 二、连解带防 / 149
- 三、解球练习 / 150

第 1 章 台球基础知识

台球的基础知识主要包括台球的基本原理、杆法、台球项目分类及运动器材等内容。本书主要讲的是实战球形，因此对于台球的基础知识，仅做如下的简单介绍。

一、台球的基本杆法

台球的杆法主要包括中杆、定杆、顿杆、推杆（大力、轻力）、拉杆（大力、轻力）、刹车杆、左塞、右塞、扎杆、跳杆。

中杆，击打母球中心点的位置，中力、中速出杆，击打中等距离的球（下同）。这是最简单的击球方式，初学者在没学习各种杆法、发力的时候，最容易打出的就是这种杆法。

定杆，击打母球中心点稍微偏下的位置，中力或者大力，出杆要迅速，母球自身没有旋转或极少旋转。通常用这种杆法击打直球或近似直球，母球将力量传给子球，自身运动完全停止或只运行极短的距离。打定杆时，如果中速出杆，则成为中杆；如果慢速出杆，则成为推杆。

顿杆，也就是斯诺克中常说的登杆（斯登），击打母球中心点附近的位置，大发力，出杆速度略快，母球自身没有旋转或少有旋转。通常用这种杆法击打角度较小的球效果比较明显，由于角度小且母球自身几乎不旋转，因此即便是发很大的力，母球行进的距离也比使用其他杆法要短。杆法难度较大，但容易控制母球的走位。击球点偏上则为顿推杆，击球点偏下则为顿拉杆。

推杆，即高杆，击打母球正上方的位置，母球自身有前旋效果。本书的推杆指的都是中力或大力，击球点接近母球上方极限位置。轻力推杆简称轻推。

拉杆，即低杆，击打母球正下方的位置，母球自身有后旋效果。本书的拉杆指的都是中力或大力，击球点接近母球下方极限位置。轻力拉杆一般可称为小拉杆。

刹车杆，即搓杆，低杆的一种，击打母球正下方的位置，用搓击的方式轻力击打母球，母球自身先后旋再前旋。如母球与子球之间的距离近，出杆速度要尽可能慢一些；如母球与子球之间的距离远，则可稍微加快一点出杆速度。顾名思义，使用这种杆法主要是为了减少母球撞击子球后行进的距离，常用来击打较薄的球。

左塞，即左旋转球，击打母球的左侧位置，使母球自身产生左旋转。由于左塞有轻微的向右的弧线效果，故瞄准子球时，通常需要向进球点左侧多瞄一些。

右塞，即右旋转球，击打母球的右侧位置，使母球自身产生右旋转。由于右塞有轻微的向左的弧线效果，故瞄准子球时，通常需要向进球点右侧多瞄一些。

扎杆，击打母球的位置与左塞、右塞相仿。将后杆抬高，击打母球左侧，则首先产生向右的弧线，再产生向左的运动趋势；击打母球右侧，则首先产生向左的弧线，再产生向右的运动趋势。后杆抬得越高，弧线的弧度越大，击球的力量越大，弧线效果出现得越晚。

跳杆，即跳球，后杆抬高，击打从球杆角度来看母球中心点以下的位置，通过母球撞击台面的反作用力，使母球反弹跳起。母球在空中以抛物线的形式行进，速度越快，抛物线越高，球杆竖起的角度越大，抛物线越高。而抛物线越高时，跳跃的距离越近。

以上便是台球杆法和基本原理的简介，详细的技术可参考《台球进阶技巧图解》（庞卫国著）一书。

二、母球的击球点及旋转效果

我们都知道，台球的规则是只能用球杆击打母球，而通过母球撞击其他子球或颗星，产生各种想要达到的效果。简单来说，球杆杆头击打母球的位置有9个，即中心点及上、下、左、右、左上、左下、右上、右下，击打这些位置，可以带来母球除整体向前运行之外的一些自身运动方式。

小贴士：杆法名称

九球与中式八球的杆法名称几乎是一样的，但与斯诺克的叫法却有所区别，这里给出一个常用杆法的对照表：

九球、中式八球	斯诺克	九球、中式八球	斯诺克
顿杆	登杆、斯登	定杆	定杆
推杆	高杆	拉杆	低杆
顿推杆	中高杆斯登	顿拉杆	中低杆斯登
轻推	推杆	刹车杆	刹车球、搓球、搓杆
左塞	左塞、左旋转	右塞	右塞、右旋转
扎杆、弧线球	扎杆、弧线球	跳杆、跳球	—



三、母球与子球的撞击效果

如图 1-1，母球使用中杆撞击子球后，母球与子球的行进线路的夹角应该是成直角的。这也就是我们通常说的力学分离角，遵循的是力学分离原理。如果母球使用推杆，则母球与子球行进线路的夹角会小于 90 度，而如果母球使用拉杆，则母球与子球行进线路的夹角会大于 90 度。如果母球使用的杆法是大力推杆或者大力拉杆，母球与子球的线路，将首先成 90 度，然后再出现上述的运动趋势。而推杆和拉杆带给母球的效果，在撞击之后，就会被减弱到正常中杆的效果。这些都是由母球的自身旋转效果与台布效果、力量效果叠加而成的，在此不加赘述。

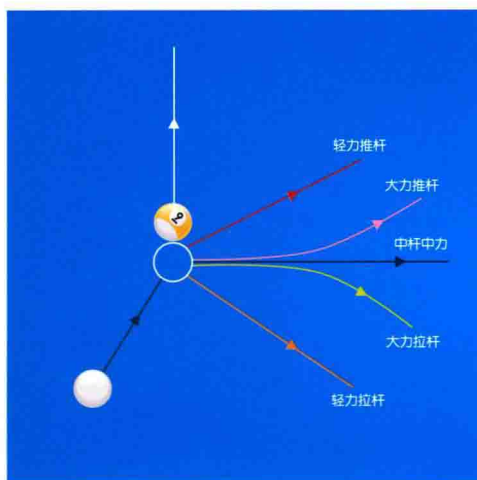


图 1-1

四、母球与颗星的撞击效果

如图 1-2，在中杆情况下，母球与颗星的撞击效果是遵循入射角等于反射角原理的。但如果用左塞或拉杆或大力击球，反射角将小于入射角；如果用右塞或推杆或小力击球，

反射角将大于入射角。具体角度偏转的多少，视杆法、力量的变化而变化。

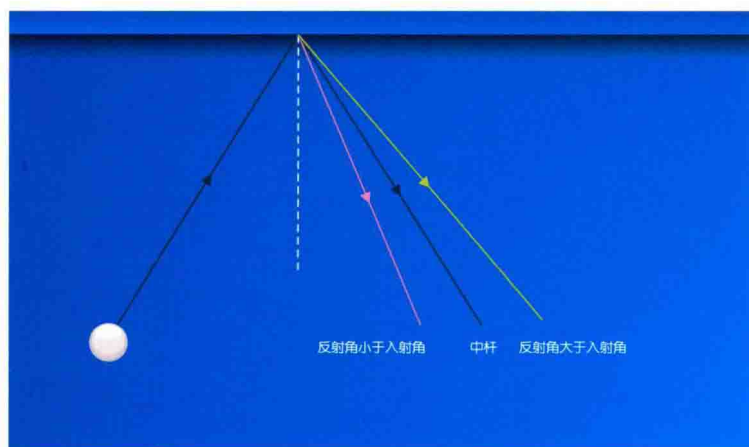


图 1-2

那么，有了上面介绍的一些台球基础杆法技巧和原理，相信读者朋友们将能够更好地理解本书中各种实战球形的击球思路和杆法选择。