

爱康丛书
AIKANG CONGSHU



台球



唐建军 编著

北京体育大学出版社

G893
8



跟 专 家 练

台 球

唐建军 编著

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

京 体 育 大 学 出 版 社



策划编辑:秦德斌

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:穆 勒 余 昕

绘 图:叶 莱 黄筱琳

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练台球/唐建军编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7-81051-282-x

I.台… II.唐… III.台球 IV.G893

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07638 号

跟专家练台球

唐建军 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7.5

定价:16.00 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

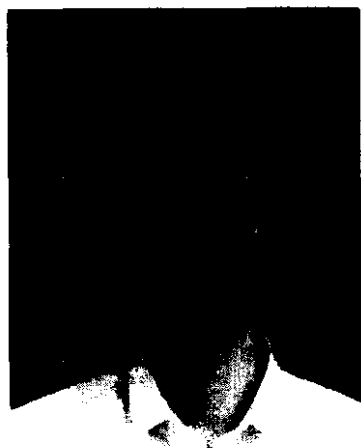
印数:11000 册

ISBN 7-81051-282-x / G·248

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



唐建军，男，1960 年出生。1984 年毕业于北京体育学院，获教育学学士学位；1988 年毕业于清华大学，获法学士学位。1996 年开始担任北京体育大学台球专项训练课（新开设）的教学、训练工作。1997 年初参加全国青年台球集训队的教练工作。现任北京体育大学运动训练系小球教研室副主任。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

一、台球运动的起源和竞赛沿革	(3)
(一) 台球运动: 从游戏到竞技	(3)
(二) 台球的普及与发展: 器材革新是先导	(4)
(三) 台球运动的目标: 进军奥运会	(5)
二、台球运动的代表性人物	(8)
(一) 乔·戴维斯	(8)
(二) 史·戴维斯	(8)
(三) 亨得利	(9)
(四) 希金斯	(9)
(五) 吉米·怀特	(10)
三、台球竞赛的方法和规则简介	(11)
(一) 台球运动的比赛方法	(11)
(二) 台球规则简介	(16)
四、世界台球重大赛事	(23)
(一) 世界美式台球协会举办的重大赛事	(23)
1. 世界台球9球冠军赛	(23)
2. 1996年台球巡回冠军赛	(24)
(二) 世界职业台球联合会举办的世界斯诺克 台球锦标赛	(28)

技法篇

一、台球的基本技术	(33)
(一) 握杆和身体姿势	(33)
1. 球杆的重心	(33)



2. 握杆方法	(34)
3. 身体姿势	(35)
4. 常见错误及纠正方法	(36)
5. 关于握杆和身体姿势在学习和训练过程中的基本 观点	(38)
(二) 击球动作结构	(39)
1. 架 杆	(39)
2. 运 杆	(42)
3. 出杆击球	(43)
4. 随势跟进	(46)
(三) 击球方法	(46)
1. 主球的击球点	(46)
2. 主球的运动方向及特征	(47)
3. 练习方法	(50)
(四) 主球与目标球	(54)
1. 直线球	(54)
2. 偏 球	(55)
3. 偏转角	(57)
4. 练习方法	(60)
(五) 球与台边	(70)
1. 击主球中心点	(70)
2. 击主球中下点	(70)
3. 击主球左右侧	(72)
4. 不同力量击球	(72)
5. 倒顶球、反弹球练习	(72)



二、台球基本技术运用	(82)
(一) 基本杆法及其运用	(82)
1. 推进球技术	(82)
2. 跟进球技术	(82)
3. 定位球技术	(83)
4. 缩杆球技术	(85)
5. 侧旋球技术	(86)
6. 基本杆法的练习方法	(89)
(二) 主球的控制	(99)
1. 力量控制	(99)
2. 位置控制	(100)
3. 走位练习方法	(101)
(三) 瞄准方法	(103)
1. 目标球线路的确定	(103)
2. 目标球击点的确定	(103)
3. 瞄准点的确定	(105)
4. 撞击目标球	(105)
三、台球实战技术运用	(108)
(一) 斯诺克台球实战技术运用	(108)
1. 进攻性技术运用	(108)
2. 防守性技术运用	(120)
3. 球例说明	(131)
(二) 美式台球实战技术运用	(134)
1. 进攻性技术运用	(134)
2. 防守性技术运用	(139)



3. 球例说明	(140)
---------------	-------

教学篇

一、台球基本技术教学	(151)
(一) 台球教学的原则	(151)
(二) 台球技术教学基本内容	(152)
1. 基本技术	(153)
2. 基本技术运用	(153)
(三) 台球技术教学方法	(154)
1. 台球基本技术教学	(154)
2. 台球基本技术及运用的教学	(155)
3. 球例说明	(177)
二、台球基本战术的教学	(183)
(一) 基本战术教学方法	(183)
1. 直观教学法	(183)
2. 局部战术教学法	(183)
3. 教学比赛法	(184)
(二) 基本战术教学顺序	(184)
1. 推进球走位教学	(184)
2. 定位球走位教学	(184)
3. 缩杆球走位教学	(185)
4. 混合杆法走位教学	(185)
5. 7 分球走位教学	(185)
6. 侧旋球走位教学	(185)
7. 攻防战术练习	(187)



训练篇

一、台球训练计划的制定和安排原则	(191)
二、周训练计划的制订	(193)
(一) 训练主要任务	(193)
(二) 训练计划安排	(193)
(三) 训练负荷控制	(194)
三、课的训练计划示例	(198)
四、台球技战术训练方法	(203)
(一) 重复训练法	(203)
(二) 变换训练法	(205)
(三) 串联训练法	(206)
(四) 指标训练法	(207)
(五) 极限训练法	(208)
(六) 游戏训练法	(208)
(七) 竞赛训练法	(209)
五、台球的心理训练和心理调整	(210)
(一) 台球的心理训练	(210)
1. 感知觉训练	(210)
2. 注意力训练	(211)
3. 思维能力训练	(211)
4. 情感训练	(212)
(二) 台球比赛的心理调整	(213)
1. 比赛前的心理调整	(213)
2. 比赛中的心理调整	(215)
3. 比赛后的心理调整	(219)



附 录 台球运动基本术语（英汉对照） (221)



知识篇

球台练家专



一 台球运动的起源和 竞赛沿革

（一）台球运动：从游戏到竞技

世界上第一张台球桌出现在 1400 年，当时球桌上没有袋，只有拱门或门柱。在台球桌出现以前，人们是在户外的地上玩一种被称为滚球的游戏。后来这种游戏被人移到室内的台桌上，于是滚球游戏变成了户内的桌上游戏。不久桌面上被人们开了几个洞，于是这种室内桌上游戏的趣味性大增。在英国的维多利亚女王时代，台球作为一项正式的娱乐项目，进入了英国上流社会。1510 年，法国也开始了台球的娱乐活动，并深受法国人喜爱。在路易十四时期，台球活动蔚然成风，一些社会名流将它作为一项高尚的娱乐活动来推崇。而台球（Billiards）的名称就是来源于法语。

20 世纪初，台球游戏开始逐渐变成了竞技运动项目。作为标志之一，就是在世界不同国家和地区相继成



立了台球竞赛管理的机构。比如，1919年，英国成立了该国最高台球组织机构——英国台球联合会；1940年世界台球联盟成立，它负责国际性台球比赛活动，总部设在比利时的布鲁塞尔，行政中心在西班牙的巴塞罗那。1948年，美国成立了美国台球协会，机构设在芝加哥。这些机构的成立，促进了台球竞技运动的开展。

（二）台球的普及与发展：器材革新是 先导

在体育运动发展中，我们随处可以看到，运动的普及和技术的长足发展往往是和运动器材的改进息息相关。在台球运动发展中，也不例外。

早期的台球用球是用黄铜材料制成，之后改用象牙，一只象牙平均只能做5个球。制好的象牙还需挑选重量和大小，使每一组球相同，因此价格十分昂贵。这会使当时的台球运动仅仅成为王室和富有之家的娱乐活动，只有少数人参加台球运动。

后来，被称为美国塑料工业之父的海亚特，研制出了一种用硝化纤维素、樟脑、酒精等化工原料混合制成的台球，它大大降低了台球的成本。这项发明使球的生产发生了革命性的变化；随后在1920年又出现了一种石炭酸脂铸成的台球。这又一次使台球的费用降低。由