

台球教程

刘恒兴 / 编著

■ TAIQIU JIAOCHENG

■ 人民体育出版社



台球教程

刘恒兴 / 编著

TAI QIU JIAO CHENG



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

台球教程/刘恒兴编著 - 北京:人民体育出版社,
1999

ISBN 7-5009-1809-7

I. 台… II. 刘… III. 台球-教材 IV. G893

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19853 号

台 球 教 程

作者:刘恒兴

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:北京市兴顺印刷厂

开本:850×1168 1/32

字数:260千字

印张:10.375

印数:1—6,150册

版次:1999年11月第1版 1999年11月第1次印刷

ISBN 7-5009-1809-7/G·1708

定价:16.00元

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

台球是一项文明高雅、轻松愉快的室内体育活动,不受季节和气候变化影响。台球运动奥妙无穷、千变万化,具有浓厚的趣味性、艺术性和科学性。它是运动的一个门类,又是休闲娱乐的一个项目;既能锻炼身体,又能调节精神生活。

19 世纪末,台球传入我国。1949 年以前,仅在广州、上海、北京、天津、哈尔滨等几个有台球厅室的城市开展。新中国成立后,特别是近十几年来,随着我国经济的发展,人民生活水平日益提高,台球运动逐渐风靡全国。

由于台球在我国起步晚,我国运动员在与国际高手比赛中虽然学到了很多宝贵的技术经验,但也感到差距很大,若想追赶国际水平,必须从培养人才入手,从娃娃抓起,进行正规、系统、科学的训练。

1994 年,中国第一所台球运动学校在北京诞生,笔者受聘担任了教学训练工作。台球教学训练目前我国尚无成熟的经验可以借鉴,笔者只能在教学训练中不断学习,不断摸索,不断总结。

经过研究探讨,在一些关键性的技术难点上推创了“四三数控运杆法”“吊点瞄准练习法”及“落袋式台球测距定位瞄准法”等,并研制了直观教具“吊点瞄准练习器”和“落袋式台球瞄准定位练习器”(已取得国家专利局的发明专利),收到了事半功倍的教学训练效果。

为了解决教学训练的急需,笔者曾把在教学训练实践中积累的经验和资料,整理编写了一册供讲课用的《台球教程》。现经过补充、修改和完善,在人民体育出版社的支持下,正式出版了这本《台

球教程》，可供台球教练员、运动员教学训练中参考，还可以供广大球友们学习参考。

由于水平所限，经验不足，书中疏漏与不足之处恳望读者指正、谅解。

刘 恒 兴
1999 年 3 月于北京

2

台
球
教
程

目 录

第一篇 台球运动发展概述(1)

第二篇 台球设备与用具 (9)

第一章 设备(9)

一、球台(9)

(一)英式落袋式球台(11)

(二)美式落袋式球台(13)

(三)法式无袋式球台(14)

二、灯 光(14)

三、球台用地面积计算方法(14)

第二章 用品与用具(16)

一、球(16)

二、球杆(17)

三、巧克粉块和扑手粉(20)

四、架杆(21)

五、球框(22)

六、记分牌与记分盘(23)

七、插杆架(23)

八、测距瞄准练习器(24)

九、吊点瞄准练习器(24)

十、定位器	(25)
十一、维修工具	(28)

第三篇 台球基本功(31)

第一章 基本姿势(32)

一、握杆手势	(32)
二、杆架手势	(33)
(一)平背式杆架手势.....	(33)
(二)凤眼式杆架手势.....	(33)
(三)V式杆架手势.....	(34)
(四)台边杆架手势.....	(35)
三、身体姿势	(36)
(一)站立位置.....	(36)
(二)脚的位置.....	(37)
(三)上身姿势.....	(37)
(四)面部位置.....	(39)

第二章 基础技术(39)

一、四三数控运杆练习法	(39)
(一)轻柔运杆	(40)
(二)后摆	(41)
(三)暂停	(41)
(四)击球	(41)
(五)跟进	(42)
(六)停止	(42)
二、球的旋转运动	(43)
(一)主球的旋转运动	(46)
(二)主球撞击目标球后的旋转运动 ...	(49)

(三)偏球相撞的旋转运动(53)

三、击球力度(61)

第四章 麒麟的单顶技术.....(69)

第一章 台边反弹球(69)

一、入射角与反射角(70)

二、垂直台边击球(70)

三、强力与弱力击侧旋球的反射角(71)

四、顺旋与逆旋的反射角(72)

五、力度不同斜向台边击球的入射角
与反射角.....(72)

六、中上与中下击点的反射角(72)

七、利用台边反弹顶球进袋或救球(73)

(一)主球和目标球在同一条与台边
平行的横线上(74)

(二)主球和目标球不在一条横线上 ... (74)

八、为什么台边反弹球的反射角比入
射角大.....(75)

(一)图解分析(75)

(二)技术措施(77)

第二章 贴边球(80)

一、直线贴边球(80)

二、偏角贴边球(81)

(一)直接打法(81)

(二)侧旋打法(83)

第三章 借力球(84)

一、直接借力球	(84)
二、间接借力球	(85)
(一) 吻球	(85)
(二) 顶球	(86)

第四章 袋口球

一、直线球与袋口的关系	(87)
(一) 角袋口球	(87)
(二) 中袋口球	(87)
二、停在中袋口边上的目标球	(88)
三、拱袋口球	(88)
四、袋口双球	(89)
(一) 挤进	(89)
(二) 硬挤	(89)
五、袋口边缘球	(90)

第五篇 台球瞄准方法与原理

第一章 击球入袋的基本原理

一、进袋球路的选定	(94)
二、目标球上的撞点	(94)
三、瞄准点	(95)
四、瞄准击球范围	(95)

第二章 直接测点瞄准法

第三章 厚薄度瞄准法

一、厚薄度瞄准法用于撞击式台球	(99)
二、厚薄度瞄准法用于落袋式台球	(100)

三、厚薄度的具体瞄准方法	(101)
四、厚度与薄度	(101)
(一)中心直线球	(102)
(二)重合 4/5	(102)
(三)重合 3/4	(103)
(四)重合 2/3	(103)
(五)重合 1/2	(103)
(六)重合 1/3、1/4、1/5	(103)
第四章 测距定位瞄准法	(104)
一、瞄准原理	(105)
二、测距数据	(106)
(一)偏角小于 30°的测距长度计算	(106)
(二)偏角大于 30°的测距长度计算	(106)
(三)查找瞄准距离的坐标图	(109)
(四)常用测距瞄准数据及厚薄度对照表	(110)
(五)快速查找瞄准点的直观击球图	(111)
第五章 瞄准练习与训练	(112)
一、瞄准入门要领	(112)
二、运杆的重要作用	(113)
三、教具辅助练习	(113)
(一)吊点瞄准练习法	(113)
(二)测距瞄准练习法	(114)
第六编 练习方法与球例	(119)
第一章 直线球的练习	(119)
一、直线球	(120)
(一)空袋直线送球	(120)

(二)顶袋直线送球	(120)
二、空台边送球	(121)
(一)直线球	(121)
(二)三球练习	(121)
三、结合力量的直线球	(123)
(一)5 分球直线	(123)
(二)6 分球直线	(123)
四、天天练的直线球	(124)
(一)近袋长距直线球	(124)
(二)远袋长距直线球	(124)
(三)远袋近距直线球	(125)

第二章 常规练习.....(126)

一、主球与目标球分离速力的分析.....	(127)
二、几种击球基本杆法的运用	(129)
(一)跟进球.....	(129)
(二)推进球	(134)
(三)定位球	(135)
(四)缩杆球	(136)
(五)双用球	(140)
三、综合杆法的运用	(141)

第七章 几种台球的打法 (149) |

第一章 台球通用术语和确定开球权 ...

 (149) |

一、台球通用术语	(149)
二、开球权的确定方法	(152)

第二章 斯诺克台球打法与规则

 (153) |

一、术 语	(153)
-------------	-------

二、比赛打法·····	(155)
(一)球和球的分值 ·····	(156)
(二)台面标志 ·····	(156)
(三)开球方法 ·····	(157)
(四)开局阶段 ·····	(159)
(五)中盘阶段 ·····	(160)
(六)尾局阶段 ·····	(160)
三、比赛规则·····	(161)
四、战术要领·····	(168)
(一)如何避免犯规和违例 ·····	(169)
(二)不给对方留下得分机会 ·····	(171)
(三)做球与解救障碍球 ·····	(174)

第三章 比力台球打法与规则 ·····(184)

一、术 语·····	(184)
二、比赛打法·····	(186)
(一)胜负的决定 ·····	(186)
(二)五种基本计分方法 ·····	(186)
(三)几种组合累计的算分方法 ·····	(187)
三、比赛规则 ·····	(188)
(一)台面标志 ·····	(188)
(二)开 球 ·····	(189)
(三)规 则 ·····	(191)
四、战术要领·····	(194)
(一)不给对方得分机会 ·····	(194)
(二)掌握送白击球的时机和方法 ·····	(196)
(三)如何用手球击打禁区内的目标 球 ·····	(199)

第四章 美式台球打法与规则.....(204)

一、术语.....(204)

二、比赛打法和规则.....(205)

(一)争 8 号球打法和规则.....(205)

1. 台面标志.....(205)

2. 国际 8 球规则(择要).....(206)

(二)计分打法和规则.....(210)

1. 指球定袋顺序打法.....(210)

2. 轮换打法.....(211)

3. 指球定分打法.....(211)

4. 无条件争分打法.....(211)

(三)9 球制打法与规则.....(212)

1. 台面标志.....(212)

2. 球.....(213)

3. 比赛规则.....(213)

第五章 开仑台球打法与规则.....(216)

一、术 语.....(216)

二、设备用具.....(216)

(一)球台.....(216)

(二)球.....(218)

(三)球杆.....(218)

(四)计分盘.....(218)

三、击球姿势.....(218)

(一)站立姿势.....(218)

(二)手支架.....(218)

四、打法与规则.....(219)

(一)球的摆放方法.....(219)

(二)决定开球权.....(219)

(三)开球	(219)
(四)计分方法	(221)
(五)分差	(222)
(六)失机	(223)
(七)贴球和贴球打法	(223)
(八)角球	(224)
五、开仑基本击球技术	(224)
(一)三角球打法	(224)
(二)跟球打法	(224)
(三)薄球打法	(225)
(四)缩球打法	(227)
(五)旋转球打法	(229)
(六)切反球打法	(229)
(七)贴边球打法	(230)
(八)碰头球打法	(231)
六、高级击球技术	(233)
(一)聚球打法	(233)
(二)扎杆打法	(235)
(三)集球打法	(238)

第八编 心理学知识

第一章 运动心理学

一、活动调节法	(242)
二、呼吸调节法	(242)
三、表情调节法	(242)
四、颜色调节法	(243)
五、气味调节法	(243)
六、宣泄调节法	(243)

第二章 心理训练(244)

一、放松训练.....(245)

二、表象训练.....(246)

三、应激控制训练.....(246)

四、思维控制训练.....(247)

五、运动视力训练.....(248)

(一)视敏度训练(248)

(二)眼调节训练(248)

(三)集中注意力练习(249)

(四)眼动速度和准确度训练(249)

第三章 一位国际高手经验谈(249)

第九章 比赛的组织方法(253)

第一章 比赛项目及比赛方法(253)

一、比赛项目.....(253)

二、比赛方法.....(253)

(一)对抗赛(253)

(二)淘汰赛(255)

(三)循环赛(258)

(四)让分赛(263)

第二章 台球比赛组织程序(263)

一、建立秩序册.....(263)

二、赛事前具体准备工作(265)

三、安排赛程表(272)

四、组织报名.....(273)

五、培训裁判(273)

六、组织颁奖.....(274)

七、赛事总结报告.....(274)

[附]台球活动须知(275)

第十篇 台球常用英语.....(277)

第一章 台球交往常用英语(277)

第二章 台球运动常用英语(284)

第三章 台球常用英语单词和术语(310)

第

一篇

台球运动发展概述

台球运动至今已有五六百年的历史。关于它的起源,有的说是古希腊,有的说是法国,有的说是英国,也有的说是中国、意大利和西班牙等等,众说纷纭。其实都是根据传说,所以很难肯定。但是,台球起源于西欧是无可争辩的事实。

公元 14 世纪,在英国的英格兰维多利亚女王时代,台球活动受到人们的重视。在一些富豪贵族家庭里,不仅有豪华讲究的台球间,而且在进行打球活动时,还有严格的礼节,有的规定至今仍在沿用。如在打球时,有客人来必须轻轻开门入室,不得高声谈话和喧叫,以免影响打球人的思考。又如在打球时,可以要求对方不要正面对着自己或靠近自己站立,不允许随便挥舞球杆等不文明的举动等。现在台球厅、室,也都有类似的明文规定。1510 年,台球出现在法国。法国国王路易十四在凡尔赛宫玩的台球是“单个球”(Single Pool),在桌上放一个用象牙做的拱门(Port)和一根叫“王”(King)的象牙立桩,用勺形棒来打球,把球打进拱门或碰到立柱便可得分(图 1-1)。

由于法王路易十四的御医建议他餐后做台球活动,以利于健身,因此得到法王的喜爱和关心。17 世纪,台球在法国逐渐风行起来,这可能就是台球起源于法国说法的根据。

据说台球活动起初是在户外地面上挖洞,把球用木棒打进洞内的一种玩法,后来才从室外改在室内桌子上活动。