

## <<台球入门与指导>>

### 图书基本信息

书名：<<台球入门与指导>>

13位ISBN编号：9787802206168

10位ISBN编号：7802206162

出版时间：2009-10

出版时间：中国画报

作者：膳书堂文化

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<台球入门与指导>>

### 内容概要

台球是人们都喜爱的一项球类运动。

台球的起源已不可考，但却是先兴起于欧洲，和高尔夫球、网球并称为三大“绅士运动”。

随着科技进步和这项运动的逐步普及推广，使这项一直属于上层社会的休闲娱乐活动逐渐成为大众喜爱的娱乐体育活动。

打台球除了要求一定的设备，如球台、球具、球杆外，对运动员的仪表也有较严格的要求，加上对观众的入场观赛要求，统称台球礼仪。

在台球上不注意礼仪会被视为是有失文明高雅的表现。

经常打台球可以陶冶人的性情，增强人的体质，并能培养心算能力，从而达到健脑益智的效果。

近年来，我国台球运动迅速发展，小巷街边，球台举目皆有，参与者乐此不疲，群众基础较为雄厚。

在世界的各项赛事中，我国选手都取得了不俗的成绩，令世界老牌选手刮目相看。

为了适应这一大好形势，我们编写此书，从台头基本讲起，注意基础知识、基本技术的讲解和培养，进一步普及台球运动，从而更好地推广台球运动的发展，使广大群众会玩、会看、会欣赏，并从中领略台球的魅力。

## <<台球入门与指导>>

### 书籍目录

第一章 台球史话第二章 台球运动综合心理训练一、台球运动心理训练二、优秀台球运动员的心理素质第三章 台球器材一、球台二、台球三、球杆四、杆架五、球框六、记分牌七、巧克粉八、插杆架九、场地和灯光第四章 高雅台球一、台球礼仪二、台球运动的好处三、台球的术语四、台球的种类及规则第五章 台球入门一、身体姿势二、架杆的手势三、握杆的手势四、瞄准的方法五、击球的姿势和方法六、台球的基本打法第六章 台球中级技法一、反弹球技法二、倒顶球技法三、借力球技法四、撞堆技法五、踢球技法六、薄切球技法七、造障技法八、实践技法第七章 台球高级技法一、破障碍技法概述二、一库对称点破障三、二库破障技法四、综合练习第八章 球技提高一、心理素质提高二、球技提高三、特技球练习附录：台坛英才

## <<台球入门与指导>>

### 章节摘录

第二章 台球运动综合心理训练在台球运动中，心理因素对运动员比赛成绩的影响是很大的。因此，在培训台球运动员时，不仅要从技术和战术上进行训练，而且还要从心理上进行训练。要让学员了解一些心理学方面的知识，培养学员运用心理学来解决台球训练和比赛过程中的问题，提高训练和比赛成绩。

一、台球运动心理训练根据对心理学和运动心理学知识的一般了解，我们可以来分析一下台球运动中人和球的关系。

从系统学的角度看，台球运动是一种人一球系统工程。

台球运动是由人在规定的范围内控制台球进行多种多样的运动方式。

人是主宰，以人的感知、思维和肌肉的协调运动来控制圆球的运动状态。

球依人的意志而运动，在人的控制一下，或进，或退，或定，或旋转，使主球碰撞目标球进袋或运动到预定位置。

台球房是人操作活动的场所，环境是作业的条件（见图1）。

人一球系统品质的高低，受诸多内在因素和外界环境的影响，如人的生理特性、心理特性、台球设施功能和环境状况都对人一球系统的品质造成影响。

人在打球时的动作包括：动作准确性、姿势、速度、频率和以上肢关节为中心、以前臂为半径的前后运动区间。

<<台球入门与指导>>

媒体关注与评论

只要我想打，我就能坚持到任何时候。  
——亨得利

## <<台球入门与指导>>

### 编辑推荐

只要我想打，我就能坚持到任何时候。  
——亨得利

<<台球入门与指导>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>