

<<怎样打台球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打台球>>

13位ISBN编号：9787811009545

10位ISBN编号：7811009544

出版时间：2008-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张凤城

页数：109

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>

<<怎样打台球>>

前言

台球，也叫桌球。

台球的起源，说法不一。

一般认为，14世纪起源于英国。

台球是一种文明高雅的竞技性体育项目，被誉为绅士运动。

这种运动不需要很大体力，不分年龄、性别，适合一切人群。

从能拿得起球杆的童稚到白发苍苍的老人，均可参与其中。

台球一般是两个人在一张球台（桌）上，用球杆去捅触母球再使母球去冲撞目标球，使目标球落袋的一种运动。

先击打完指定球者，为获胜。

长期从事台球运动，有助于身心健康和体质的提升。

当今世界上最流行的台球竞技形式，有花式9球、花式16球及斯诺克等几种。

<<怎样打台球>>

内容概要

花式16球，又称为美式落袋花式16球，玩法典型，规则和技术要求丰富全面。

掌握了这种形式的台球技法，便可相对容易地打好各种形式的台球。

本书针对台球爱好者掌握球技和提高竞技水平的需要，对花式16球知识、技术和打法作了较详尽的介绍。

<<怎样打台球>>

书籍目录

第一章 场地设施第二章 规则概要 一、双脚不离地 二、开球权的交换 三、击球权的交换 四、落袋规则 五、积分与胜负办法第三章 击球姿势 一、握杆(持杆)姿势 二、架杆姿势 三、站位及击球姿势第四章 击球技术 一、目标球的选择 二、击球 三、出杆 四、触点的分布及其功用 (一)利用高杆点打跟杆球 (二)利用低杆点打缩杆和定杆球 (三)利用偏杆点打偏杆球 (四)利用高、低和偏杆各点打旋球 五、正确运用击点和击球点 (一)击球点和击点的确定 (二)击点要对准击球点 六、出杆力度 (一)强杆(暴杆)的几种需要 (二)中等力量杆法的作用 (三)揉杆的效力第五章 送球落袋基本技法 一、切弧相对重合法 二、线路对接法第六章 基本功训练 一、击球姿势训练 (一)站位(身法)练习 (二)试击姿势练习 (三)抖腕练习 二、杆法训练 (一)出杆练习 (二)中心触点练习 (三)高杆练习 (四)低杆练习 (五)偏杆练习 (六)旋球练习 三、力度训练 (一)中等力量练习 (二)强杆练习 (三)揉杆(弱杆)训练 四、送球落袋训练 (一)球距在60厘米以内的训练 (二)球距60厘米以上的训练 (三)用母球O和O5或O10击打目标球的练习第七章 实战攻防及其策略 一、开球 (一)使母球投入球堆 (二)使母球远离球堆 (三)使母球落袋 二、进攻 (一)通过母球走位连续击球 (二)通过母球踢球继续击球 (三)炸开球堆继续击球 (四)隔球找球击打 (五)双球落袋 三、养球 (一)养中袋 (二)养角袋 (三)炸堆养球 四、防守 (一)母球远离对方球 (二)坐球 (三)给对方制造后背母 (四)通过母球踢开或使目标球冲开对方必落袋之球 五、端正球风,无往不胜 (一)严于律己,打球树人 (二)统观全局,攻防有度 (三)取长补短,善于学习 (四)排除干扰,精心雕琢第八章 排解障碍 一、跳球越障 二、偏扎杆绕障 三、运用等腰三角形延长线法排解障碍 四、偏杆加旋勾球法第九章 几种常见特殊球的打法 一、后背母的打法 二、反袋(回力)及拉球法 三、顺向袋口球的打法 四、勾球法 五、轻克法 六、裹球法 七、黏连球的打法 八、怎样击打岸点在中袋袋口上的球第十章 组合球的组合与击打 一、自然组合球的击打 二、强行组合球的组合与击打第十一章 双打配合 一、心理配合 二、学会尊重队友 三、技术配合 四、在分歧和矛盾中配合附一：理解和认识台球附二：花式16球、9球及斯诺克

<<怎样打台球>>

章节摘录

台球为室内运动，对于场地设施要求比较严格。

一架球台约需7×14米的空间。

作为大赛，应设在较大的场馆内进行。

设施主要有球台、球、球杆和架杆等。

球台（也可叫球桌，球案）。

是一张由6条腿支撑起来的长方形桌子。

台案板由硬木板或石料（大理石）制造，台面由台呢或台布覆盖、包边。

球台高为80厘米。

台面由4厘米高的四框围拢。

边框，又称为岸或库，由硬质木料（柚木或菲律宾木）制成，宽为14厘米。

球台的开球一端叫底岸，另一端叫顶岸，左手边叫左岸，右手边叫右岸。

四角和左右岸的中央部位各有一个球袋。

袋，也可叫洞，共6个球袋。

使用大球的球袋横径为8厘米，使用小球的球袋横径为6厘米。

球台的规格大小不一，大体上分为大、中、小三种。

标准球台的台面（不含边框）基本上应由两个正方形构成。

大台台面长为355厘米，宽为177.5厘米，可供斯诺克使用；中台台面长为290厘米，宽为145厘米，供花式16球使用；小台台面长为255厘米，宽为127.5厘米，一般供花式9球使用，也可供花式16球游戏或竞赛。

插图：插图：

<<怎样打台球>>

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>