

## 悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

视觉设计：邵晓艳  
本版编辑：李玮



# 启智明心 近水楼台

申之魅

◆ 华心怡

周末,上海市实验小学的台球房里,仍是热闹。十几个学生围着各自的球台,砰砰的击球声此起彼伏。对他们来说,台球不仅仅是一项调节紧张学习生活的运动,更成了一门“手艺”。放下手机,离开电脑,拾起球杆为头脑充电。并不是人人都能够成为了俊晖,但人人都可以成为会打球的追风少年。

## 走进校园

从2017年开始,上海市台球协会便致力于校园台球的推广。在不到两年的时间里,从6所中小学,到17所中小学、14所高校,台球成为了必修课。“根据国家规定,小学是35分钟一课时,中学为40分钟。每周,这些学校都会有固定的课时。”孙继强是上海台协青少年教委会常务副主任,也是学生们公认的“金牌教练”。“台球这东西,只要坚持练习,便都能上手。通过

一个月的密集训练,一些零基础的小朋友都能去参加比赛。”

孩子们像海绵一样,吸收着所练所学。除了每周一次固定的课程,若是浅尝辄止不解渴,学生们有了更高的要求,台球协会和学校还会在周末开设精品提高班。“开小灶”加练,基本做到一个球台一名学生。不是将某项学习内容强压于学生,而是在普及中让他们找到真正的兴趣,如此,才可常情陪伴。让孙继强印象深刻的是,原本在市实验小学国际部上学的阮显杨同

学,学习台球不过一年便取得了市小学生比赛的前六名。后来他转校去了别处,却不愿意放弃台球,仍旧和教练联系坚持自己的台球练习。

在这些开设台球课的学校里,台球房是除了教室以外利用率最高的场所。中午,球房向学生开放。即便是下课10分钟休息,大家也会见缝插针过瘾。他们的心声是,“每天都要上球台,才能心满意足”。

## 走出书本

上海市台球协会的校园计划,几乎不用太多宣传便连年扩张,负责培训经营的江骁骁最有感触:“其实大家心里都清楚,台球是一项非常健康,也很适合在校园开展的运动,所以很受欢迎,学校的接受度很高。”

让台球为自己打广告!培养纪律性,好动的孩子静下心来思考;尊重礼仪性,在比赛中对规则产生敬畏感。每年,校园台球第一课,并非直接上球台,而是学习台球礼仪。“比如,球杆是不可以乱玩的,在交手过程中该怎么放置球杆……礼仪比技巧更重要。”江骁骁表示,长此

以往,这样的礼仪与规范,其实也会沉浸于孩子的生活之中。而台球中一些克制的东西,会很好地让人沉下心来。不冒进,不急躁,台球的意义,恰是这个时代很多人的缺失。

走出书本,在台球桌上感受生活。记得有一次孙继强走进一所国际学校上了一堂公开课。恰巧,那也是学校的第一堂台球课。这些孩子在强调个性发展的校训下成长,课堂上来了新事物难免有些“人来疯”,一时变得难以控制。向来严谨的孙教练也不管教室里是否还坐着学生家长,直接将几个“捣乱分子”赶出了门。一同前来的台球协会工

作人员心中有些忐忑,担心课后家长“发难”。“没想到家长们都觉得我做得好,还说以后孙教练的课一定要让自己的孩子多参加。”其实无论是中国孩子还是外国孩子,没有纪律不成方圆都是相通的,各国家长也明白个中的好处。

普及之后,是提高。提高之后,有比赛。每年,上海市台球协会还会举办全国比赛以及上海市青少年锦标赛,参赛人数逐年增长。打球好,学习更是不能落后。眼下,协会还在与一些学校商议,是否可以形成相应机制,以使台球成为考核之一,作为直升的评估条件之一。

本版摄影  
李铭坤



## 练门道

# 台球知多少

## 台球分类

- 台球项目分类: 英式斯诺克、美式普尔、中式台球、法式开伦、英式比列。
- 上海市开展台球运动的学校有: 上海市实验小学国际部、上海市大宁国际小学、上海市实验学校东校、上海市回民中学等。
- 上海市多数学校开展的台球项目是美式台球(九球、黑八)。

## 台球入门

- 特点: 球台尺寸小、低、袋口大易进球,规则简单易学,趣味性强,上手快。
- 基本要求: 球杆的标准长度1.47米最佳的握杆点在1.22米左右,加上手掌宽度刚好在1.30米以内。所以学生身高在1.30米左右最合适。如身高不够也可以定制短球杆,在脚下加物体垫高等进行练习。
- 注意事项: 台球项目是一项技巧性很强的体育运动,刚开始一定要先培养学生练习的兴趣,可以先放精彩的花式表演视频。
- 练习步骤: 用手推球,单手击球,扶岸手架击球,手架击球,架杆等。
- 练习要素: 准度、力度、角度。
- 基本杆法: 高杆、中杆、低杆、左塞、右塞。
- 基本击球节奏: 轻柔运杆、后摆、暂停、撞击、跟进、停止。
- 基本瞄准过程: 袋口入球点、目标球进球点、主球击球点、主球撞击点、目标球进球线、主球击球线(四点两线)。
- 基本站位: 斜步、前后、平行、双弯曲、单脚、交叉、用架杆等站位。(孙继强 中国台球协会高级教练)

行有迹 青少年台球报名电话 | 上海市台球协会:021-64380147