

保龄球技巧图解

杨云林 李 雷 刘晓薇 编 著

baolinqiu



北京体育大学出版社

保龄球技巧图解

杨云琳 李雷 刘晓薇 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 毕莹 冯唐
审稿编辑 鲁牧
责任校对 鲁松 鲁宁
责任印制 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

保龄球技巧图解 / 杨云琳
编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2004.5
ISBN 7-81100-035-0/G · 35

I. 保… II. 杨… III. 保龄球运动—运动
技术—图解 IV. G849.419

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2003)第 089286 号

保龄球技巧图解 杨云琳 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	4.625

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册
ISBN 7-81100-035-0/G · 35

定价 14.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 基础知识

第一节 礼 仪	1
第二节 保龄球馆	2
一、 选一家好球馆	2
二、 办理登记手续	3
三、 享受保龄妙趣	3
第三节 保龄球手的装备	4
一、 服 饰	4
二、 球 鞋	5
三、 护 腕	6
第四节 保龄球	6

一、 保龄球的构造	6
二、 保龄球的规格	7
三、 保龄球的定向、硬度和不平衡重量	8
四、 球心距	11
五、 指距和桥距	13
六、 保龄球的种类	14
第五节 球瓶	14
第六节 球道和其它设备	17
第七节 保龄球赛制与规则	20
一、 保龄球赛制	20
二、 竞赛规则	21
第八节 得分与记分	31
第九节 保龄球术语解读	33

第二章 基本技术

第一节 持球	42
一、 选球	42
二、 持球	43
第二节 预备姿势与位置	47
一、 预备姿势	47
二、 预备位置	47
三、 个人必需木板数	49
第三节 投球	51
一、 4步助走投球	52
二、 3步和5步助走投球	61
第四节 瞄准与球路	63

一、 瞄准方法	63
二、 基本球路	66
第五节 投球的练习	81
一、 助走练习	81
二、 推球和摆臂练习	82
三、 投球练习	82

第三章 完美的全中球

第一节 投全中球的规律	85
第二节 瞄准方法	88
第三节 全中球线路	90
一、 最内侧线	92
二、 内侧线	94

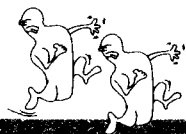
三、 ②号目标箭头线	97
四、 外侧线	99
五、 最外侧线	102
第四节 球速与全中的关系	105
第五节 射入角度	109
第六节 球位、投球位置和方法的调整	110
一、 球位的调整	110
二、 投球位置的调整	111
三、 投球方法调整	121

第四章 补 中

第一节 关键瓶与撞击点

125

第二节 投球角度及球和瓶的偏离	126
第三节 球速对补中的影响	129
第四节 助走站位	129
一、 3-6-9 补中投球站位法	131
二、 2-4-6 补中投球站位法	133
三、 3-3 补中投球站位法	134
第五节 补中瓶组分类	135
第六节 补中的要点	138
第七节 影响补中的其它因素	140



第一章 基础知识

第一节 礼仪

打保龄是一项风靡世界的休闲运动，它的突出特色就是优雅。因此，想打保龄，首先就是要知道如何才是球馆中的绅士和淑女。

- 着装整洁，通常男士不穿短裤打球
- 先换好专用的保龄球鞋再打球
- 只使用自己的或自己选定的球
- 只在轮到自己投球时进入投球区
- 礼让先做好投球准备的邻道球手
- 同时完成投球准备，右侧优先
- 确认球瓶摆好后再投球



- 投球前的预备时间不能太久
- 尽量避免投出 Loftball（高球）
- 投球后从速离开投球区
- 打不出好球不要指责球道
- 不要进入他人的投球区
- 杜绝干扰他人投球的行为
- 议论他人的投球技术是不礼貌的
- 万勿将诸如饮料等液体洒在投球区

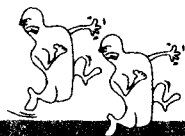
第二节 保龄球馆

保龄球运动需要专门的场地和器材，因此都是在球馆里进行的。对球馆的各方面情况有所了解，绝对有助于您愉快地打上一场球。

一、选一家好球馆

清雅的环境，服务员礼貌又不失亲切的问候，是一个好球馆给人的第一印象。完备的设施，保养良好的球道，则是打一场好球的基础。还可以再看看球的指孔是否清洁，球鞋是否整饰如新——连鞋带都按统一规格，松紧适宜地系好，那么就一切 OK 了。

专业的保龄球馆大都24小时营业，在不同时段收费标准也不一样。



如果有意练球，可以选择清晨至下午5时，这段时间一来人少，二来常有优惠价，可以善加利用。晚上和节假日是营业高峰，想打球，提前预定球道是个好办法。

二、办理登记手续

每个球馆都有服务台，打球前必须到那里办理登记手续。届时服务人员会给您一张表格，应认真填写，以便于球馆为您提供后续的服务。此时有必要询问一下收费情况，比如是按时间还是按局数收费、单位价格是多少等。若是前者，还应当进一步了解超时怎样续费的问题，以避免结帐时出现矛盾。

填写完登记表后，可以要求托管自己的随身物品，很多球馆提供此项服务。然后就可以准备打球了。

三、享受保龄妙趣

租球鞋是和登记同时完成的，没什么窍门可言，合脚，穿着舒服就行。选球则不同，随便玩玩，只要指孔、球重都合手即可；而专业标准讲究就大了，本书后文有专门的介绍。

当今的保龄设备电子化、机械化程度很高，一条球道可以满足多人同时使用，但为了能玩得更尽兴，最好三五个人占一条球道，否则每次投球会间隔太长的时间，不利于发挥水平，也易感烦躁。

保龄球虽然不是很激烈的运动，但保龄球份量不轻，技术动作幅度也较大，打的局数多了，人也会感到疲劳。因此，要注意控制运动量。



特别是对初学者而言，一次打3~5局比较适宜。否则，动作会因疲劳而变形。总打不好，不仅乐趣全无，同时还会破坏技术。

第三节 保龄球手的装备

一、服饰

保龄球是休闲性很强的运动项目，对参与者的服饰要求没有足球、网球那样高，只要感觉宽松舒适，便于运动就可以了。因为球馆通常都有较好的空调设备，





所以男性终年都可以穿长裤和各种T恤打球(短裤和背心的打扮是失礼的),女性则可以有选择地穿长裤、短裤或短裙配以T恤。

要注意的是,女士一般不戴首饰,男士不系领带,这样便于集中精力打球。同理,如果有一头长发,也应事先束好。

二、球鞋

打保龄球时穿的鞋子都是特制的,通常有两种,即通用鞋和阴阳鞋(图1-1)。前者适用范围很广,供一般穿用,后者较专业,多为高手特别是职业球手的专用鞋。

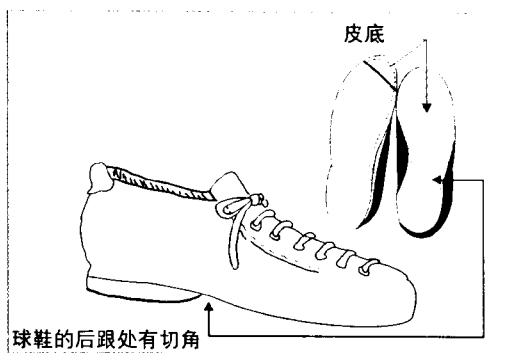


图 1-1 保龄球鞋的特征

注:右手球员左鞋底全用皮革,右鞋底大部分为橡胶制成,仅在尖部有一块皮革;左手球员的鞋与此相反。



三、护腕

带护腕的目地是保护和固定手腕。

护腕有很多种，选择一款舒适合手，固定效果好的，不仅减少腕伤的发生，还有助于得高分(图 1-2)。

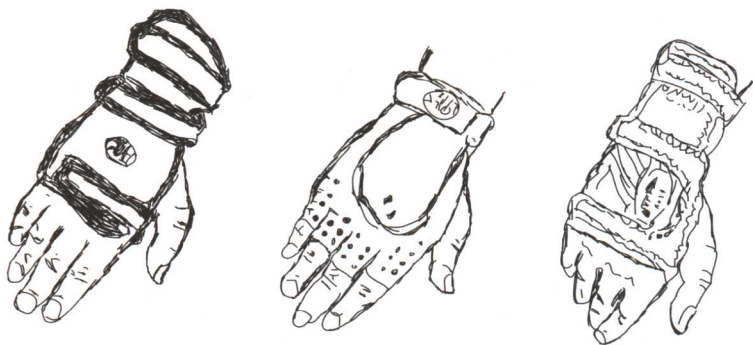


图 1-2 护腕

第四节 保龄球

一、保龄球的构造

保龄球由球核、重量堡垒和外壳3部分组成。球核是确保标准重量的合成橡胶和软木等的混合填充物(图 1-3);重量堡垒是重质塑胶粒



子合成体，其作用是保证球钻孔后有一个重量补偿，并产生不平衡重量；外壳用尤氯丁纤维胶或树脂为原料。这3部分通过高精度的工艺技术合在一起，并加工成表面光滑、具有一定硬度和标准重量的球体。

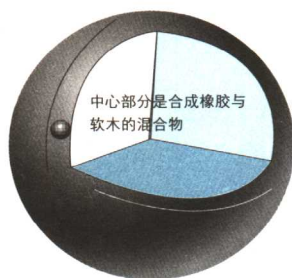


图 1-3 保龄球的构造

二、保龄球的规格

标准的保龄球的直径为21.8 厘米，圆周不大于68.5 厘米(图1-4)。球的重量从6 磅到16 磅共计有11 种规格。各种规格的保龄球重量的对比见(表1)。

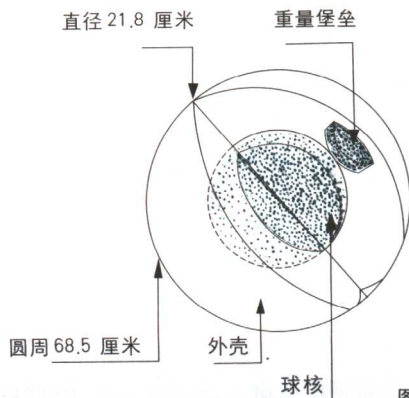


图 1-4 保龄球的规格



表1 各种规格的保龄球重量

磅	6	7	8	9	10	11
千克	2.726	3.175	3.629	4.082	4.536	4.990
磅	12	13	14	15	16	
千克	5.443	5.897	6.350	6.804	7.258	

球表面除了品牌名称、商标、编号及重量保垒等识别标记外，不允许有任何的凹凸不平。

三、保龄球的定向、硬度和不平衡重量

保龄球的定向是指球体不同部位的确定。球体分上、下、前、后、左、右6个部位。重量保垒识别标志在球的顶部，根据重量保垒标志，用专用量具画出对等线，确定指孔钻孔的部位，即可确定上述6个部位（图1-5）。

不同型号、不同品种的保龄球的硬度是不尽相同的。球表面的原始硬度也并非一成不变，长时间使用产生的热量和气温，都会使球表面起不同程度的变化。原始硬度的测定，按国际保联的规定，在23摄氏度常温下，用硬度表分别在球的前后左右4处进行检查，最低硬度不能低于72度。一般球体硬度在72~76度之间的为软性球；球体硬度在77~85度之间的为中性球；球体硬度在86~90度之间的为硬性球；90度以