

中国保龄球协会推荐图书

ZEN  
YANG  
DA  
BAO  
LING  
QIU

怎样打保龄球

一切快感·皆来自奇妙的一击！

● 成城 / 编

珠海出版社

中国保龄球协会推荐图书

# 怎样打保龄球

成城  
编

珠海出版社

(粤)新登字 17 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样打保龄球

ISBN7 - 80607 - 351 - 5/G·84    ¥25.00 元

I . 怎…

II . 成…

III . 体育 - 当代 - 中国

IV . G849·4

### 怎样打保龄球

©成 城 编

终 审:成 平

责任编辑:潘自强 张继业

美术编辑:冯建华

绘 画:席 湖

封面设计:张永东

出版发行:珠海出版社

电 话:3331403 邮政编码:519015

照 排:珠海出版社电脑照排中心

印 刷:广东省农垦总局印刷厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:6.5 字数:140千字

版 次:1997年10月第1版

1997年10月第1次印刷

印 数:1 - 30000

广告经营许可证:粤 0402079

ISBN7 - 80607 - 351 - 5/G·84

定 价:25.00 元

# 序

保龄球是一种不受气候影响的室内体育运动。

它高雅、健康、有益，既可单人参与，也可多人比赛，深受广大人民群众喜爱。

随着社会主义改革开放的深入发展，我们的国家社会稳定、经济繁荣，人民的生活水平也日益提高。这对保龄球运动的开展，是一个很大的促进。近几年，其发展的势头更猛。据我所知：几乎所有大、中城市都相继建起了一家或数家保龄球场馆；每逢节假日，各保龄球场馆也是顾客盈门，热气腾腾；而各地保龄球协会和场馆组织的各类保龄球比赛活动更是此起彼伏，长年不断。这充分说明，我国保龄球运动的发展是有着广泛的群众基础的。

发展体育运动，增强人民体质。这是我国开展各类体育运动的一项基本国策。为了促进保龄球运动的开展，加强国际之间的文化交流，1985年成立了“中国保龄球协会”，并加入了“国际保龄球联盟（FIQ）世界十瓶保龄球联合会（WTBA）”。最近在北京、广州、湖北三地建立了保龄球培训基地。每年还举办三个全国性的保龄球比赛。同时也选拔优秀运动员参加国际上重大的保龄球比赛，并多次取得优异的成绩，为祖国、为人民赢得了荣誉。现在，相当一部分省、市、自治区也相继成立了保龄球协会，经常开展各项保龄球比赛活动，涌现了一批很有培养苗头和发展前途的运动员。保龄球运动在我国已经显示出勃勃的生机和

顽强的活力。

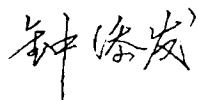
保龄球运动毕竟是一个外来体育项目，在我国飞速发展也是近几年的事情。我国保龄球运动水平和其他体育强国相比，还有一定差距。面对蓬勃发展的群众性保龄球运动，在普及提高、技术辅导、人才培养、组织参赛、统一规则、国际交流诸方面的工作都需要我们去做。在这方面，中国保龄球协会和各省、市、自治区保龄球协会有责任承担更多的工作，也需要一批有奉献精神的组织者和保龄球爱好者与我们共同努力，为进一步普及和提高保龄球运动水平而奋斗。

《怎样打保龄球》一书正是在这种情势下出版的。这是珠海出版社的同志花了半年的时间而编纂成书的，他们做了一件非常有益的工作，是我们保龄球协会应该做，但还没有来得及做的工作。应该感谢出版社的同志们。

这本书比较全面地介绍了保龄球运动的基本知识和战术技巧，并配有大量详细的图表和图解。书中还收录了保龄球英、汉术语的对照，“国际保龄球联盟（FIQ）世界十瓶保龄球联合会（WTBA）”章程和比赛规则，以及全国部分保龄球馆名录。在书籍编排装帧上也十分考究。我感到，这是一本有关保龄球普及和提高相结合的专业图书，也是目前大陆第一本图文并茂、通俗易懂的实用类图书。我相信，它的出版，将会对我国的保龄球运动起到一定的促进作用。

珠海出版社的潘自强同志不远千里，专程将书稿送到我的案头上，请我审阅、并希望提出意见，我欣然受命，故写了上述文字。是为序。

中国保龄球协会主席：



1997年8月10日

# 目 录

---

## 第一辑 知识篇

保龄球场	(3)
保龄球和球瓶	(5)
保龄球的选择	(6)
抓球的方法	(7)
投球的位置	(10)
投球的姿势	(11)
投球的步法	(13)
投球的要点	(19)
球道的认识	(24)
记分符号	(26)

得分的计算方法 .....	(27)
球场礼仪 .....	(33)

## **第二辑 技术篇**

直 球 .....	(37)
钩 球 .....	(39)
曲 球 .....	(41)
回旋球 .....	(43)

## **第三辑 实战篇**

全中战术 .....	(47)
补中战术 .....	(49)

区域战术 .....	(51)
大 T 战术 .....	(60)
三角战术 .....	(61)
斜角战术 .....	(62)
三 D 战术 .....	(63)
反射战术 .....	(64)
沈木战术 .....	(65)
劈开战术 .....	(66)
战例图解 .....	(67)

#### 第四辑 附录篇

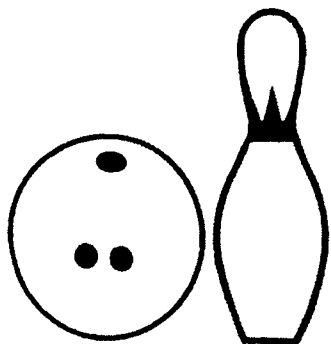
常用保龄球英文术语 .....	(107)
-----------------	-------



国际保龄球联盟 (FIQ) 世界十瓶保龄球 联合会 (WTBA) 竞赛规则及规定-----	(115)
一九九五年七月七日修定条款-----	(167)
中国部分省、市保龄球馆 (场) 名录-----	(168)
后 记-----	(194)

# 知识篇

## 第一辑





## 一、保龄球场

保龄球运动是一种设备非常现代化的运动。

保龄球场由保龄球、球瓶、球架、球道、放瓶台、边沟、供球道、助走道、犯规显示灯、记分台等设备组成。在放瓶台的后面，有全自动的整理保龄球和球瓶的机械(见图1)。

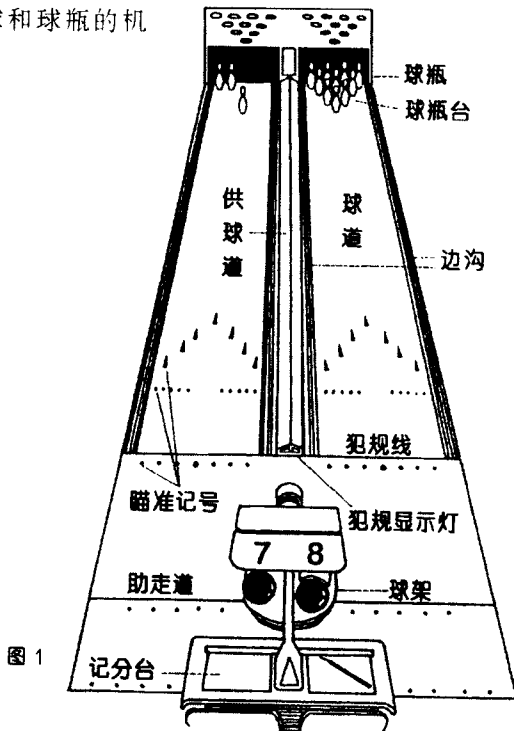


图 1

在球道和助走道上，还明确地设置着许多标记，如标的瞄准记号、导向瞄准记号、投球点瞄准记号和犯规线（见图 2），运动员凭借这些标记决定投出保龄球的路线。

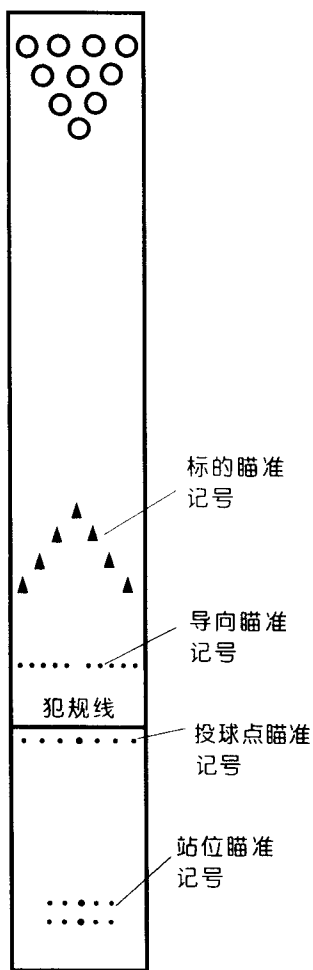


图 2

## 二、保龄球和球瓶

保龄球通常是以合成塑胶和软木塞的混合物做球心，球表面是以硬质塑胶或合成树脂等制成。一般公认的标准直径为 21.5 公分，圆周为 68.58 公分。重量有 8 磅(3.6 公斤)到 16 磅(7.3 公斤)。但不论怎样改变重量，其体积的大小还是一样的。

球瓶是用坚实的枫木制成，其放置的位置也有标准的尺寸(见图 3)。

保龄球

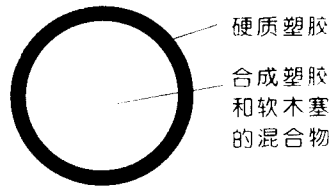
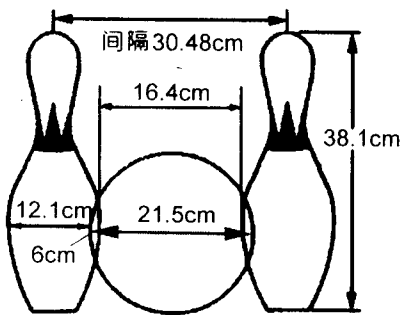
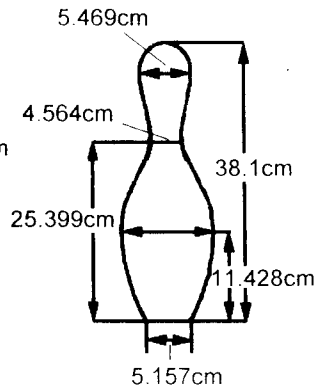


图 3

球瓶间隔



球瓶



### 三、保龄球的选择

因为人的体重和保龄球的重量都有不同的变化。要打好保龄球,首先要选择好适合自己使用的球。一般说来,所选用的球应该是占自己体重十分之一的重量比较适用。也就是说,一个体重 60 公斤的人应该选用 6 公斤(即 13 磅)的球(见图 4)。

对于初学者,由于运球的姿势不太准确,手臂、肩膀、腰部的互相配合还不够协调,如使用过重的球,就会使步法和姿势受到不同程度的影响。一旦养成不良习惯,就较难改正,以致影响运球的质量和准确性。

所以,一些专家们认为球的重量应根据个人的体重、体力、臂力、腕力、握力和打法来选择,即便是体重较有分量的人,也以男性不超过 14 磅,女性至多 12 磅为宜。

初学者还是选用比自己体重轻一级的球开始练习,待方法、姿势完全正确以后,再用适合自己的球。

体重和球重的比例表

种类	球重	体重
8磅	3.6kg	36kg
9磅	4.0kg	40kg
10磅	4.5kg	45kg
11磅	5.0kg	50kg
12磅	5.5kg	55kg
13磅	6.0kg	60kg
14磅	6.4kg	64kg
15磅	6.8kg	68kg
16磅	7.3kg	73kg

图 4

在轻、重球的选择上,选择一个适合自己好投的球,手臂不需要弯曲慢慢地投出就行了;如果球会带走身体就是太重了。反复多试投几次,从身体的姿势和球的滚动,就能感觉到所选用的球重量是否理想(见图5)。

保龄球重量的标记

项目 方式	记号	重量
1	10 - 25	10P - 25号
2	L L	轻量级 10P - 12P
	M L	中量级 13P - 14P
	H L	重量级 15P - 16P
3	A	10P - 11P
	B	11P - 12P
	C	12P - 13P
	D	13P - 14P
	E	14P - 15P
	F	15P - 16P

图 5

#### 四、抓球的方法

保龄球都开有放进中指、无名指和拇指的三个指孔(见图6),而根据所开指孔的不同和手指插入的深浅又分为三种方法:

**惯例球** 这种球适合一般人使用,可以把拇指插入至根部,中指、无名指则可以插至第二关节,所投出的球最平稳。保龄球场的球大多属于这种类型(见图7)。

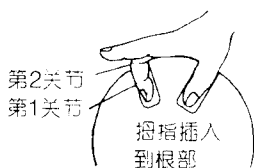
**半指球** 拇指插入至根部,而中指与无名指插入至第一关节与第二关节之间。这种球比惯例球容易回转,所以威力很大,变化也多,但也不容易控制,要经常练习,才能运用自如,得心应手(见图8)。



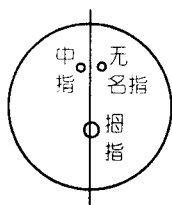
**指球** 拇指插入至根部，而中指与无名指只插入至第一关节。这种球，投出去的变化最多(见图9)

初学者在投球时往往发生球太早离手或手指抽不出来的情况，其原因大都是指穴不够合适。

选择指穴，主要是将大拇指完全放进拇指穴试转，感觉不太松或不太紧即可。



惯例球



中心线

半指球

图6

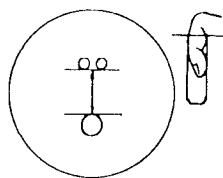
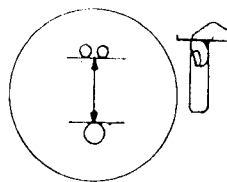


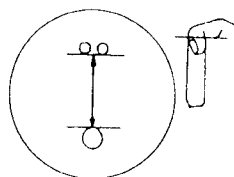
图7

指球



插入到中指、无名指的第1-2关节

图8



插入到中指、无名指的第1关节

图9