

BOWLING: STEPS TO SUCCESS

国际保龄球联合会、美国保龄球协会推荐用书
亚马逊网上书店体育运动类畅销书



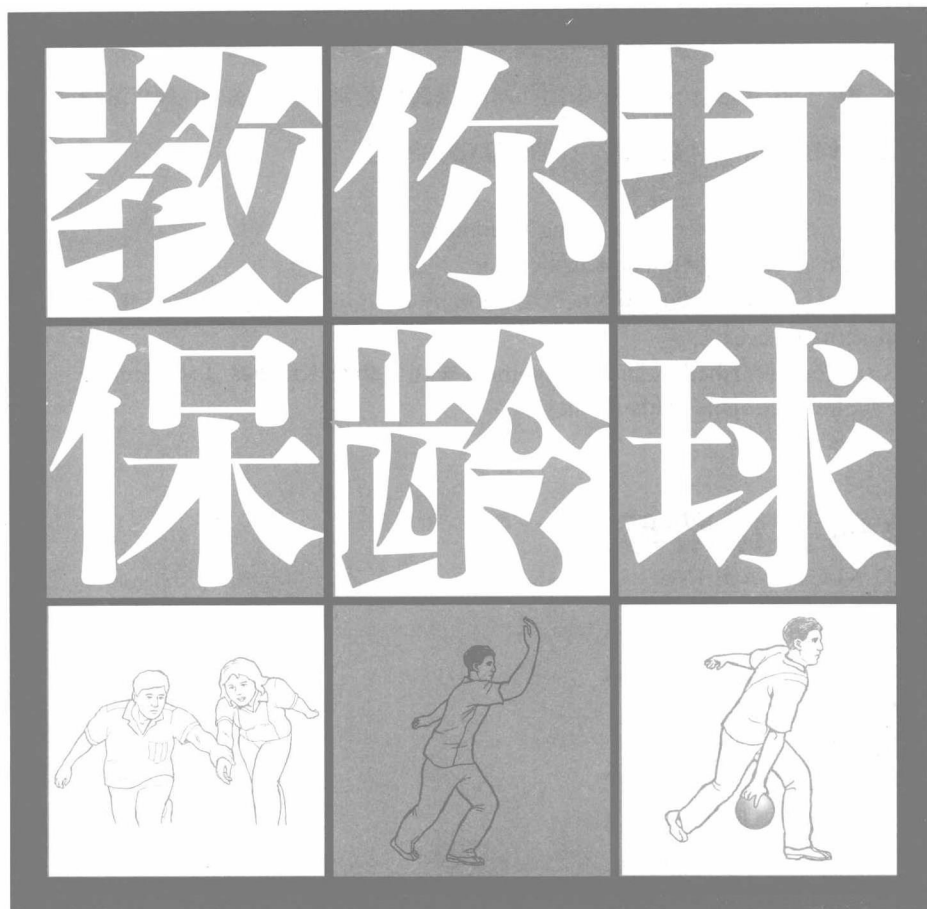
(美)道格·维德曼 著 李军华 闫丽霞 译

教你打保龄球



黑龙江科学技术出版社

BOWLING: STEPS TO SUCCESS



(美) 道格·维德曼 著 李军华 闫丽霞 译

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2009-011

图书在版编目(CIP)数据

教你打保龄球 / (美) 道格·维德曼著; 李军华, 闫丽霞译. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5388-6027-6

I.教… II.①道…②李…③闫… III.保龄球运动—基本知识 IV.G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 009059 号

Bowling : Steps to Success by Doug Wiedman

Copyright © 2006 by Human Kinetics, Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd.

This edition published by the arrangement with Human Kinetics, Inc. through Beijing International Rights Agency

All rights reserved

教你打保龄球

JIAO NI DA BAOLINGQIU

作 者 (美) 道格·维德曼

译 者 李军华 闫丽霞

责任编辑 项力福

封面设计 王明贵

文字编辑 霍丽娟 裴智慧

美术编辑 李丹丹 刘南海东

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106(发行部) 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 18.25

版 次 2009 年 6 月第 1 版·2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6027-6/Z · 697

定 价 28.00 元

前 言

保龄球,又名地滚球,是在木板道上滚球击柱的一种室内运动。起初,保龄球只是宗教社会的一种游戏,用以检验教徒对宗教的信仰程度。直至宗教改革后,保龄球才逐渐成为民间普遍喜爱的一种运动项目。如今,保龄球已经成为现代社会中的一项时尚运动和社交手段,广泛流行于世界上的各个国家。

由于保龄球不受时间、气候、地域等条件的影响,也不需要太大的运动强度,而且对投球者的年龄、性别以及身体强弱等方面也没有严格的限制,所以这项运动成为最大众的娱乐活动之一。这种娱乐方式同时也是十分有益身心健康的体育运动项目。打保龄球的姿势如果正确,能够使人体的200多块肌肉都得到锻炼,增强身体各部分的协调性以及心肺功能。

保龄球运动虽然看似简单,实际上有很多技巧和注意事项。为帮助保龄球爱好者打好保龄球,美国著名保龄球教练道格·维德曼总结几十年从业经验,编写了《教你打保龄球》一书,为初学者指点迷津,也给所有保龄球爱好者以科学指导和秘籍传授。此书一经出版,便受到世界各地保龄球专业机构的高度评价,成为国际保龄球联合会和美国保龄球协会推荐的权威指导用书,也被读者视为学习保龄球的必读经典。

本书详细讲解了保龄球运动的动作要领和竞技技巧。从如何选球,到握球、站位、站姿、迈步、助走、摆臂、投球等各个环节及钩球、补球、全中更高级技巧都以专门的章节进行系统、科学的讲解。详尽规范的动作

分解示意图和画龙点睛的正误辨析提示起到事半功倍的教学效果。此外，针对每个动作，作者还设置了相应的训练计划和评分体系，帮助读者循序渐进地进行科学训练，及时检验学习效果。通过阅读本书，读者即使没有专业人士的指导，就能迅速成为保龄球馆最耀眼的明星。最后，为了使读者更全面、深入地了解保龄球这项由来已久的运动，本书还特别介绍了保龄球运动的起源、发展及其各项重大赛事的概况与规则等内容。

为了获得最佳学习效果，作者建议按照以下步骤来阅读：

1. 仔细阅读每章内容，知道它的重要性，以及如何达到每章的要求。
2. 跟着动作分解示意图及文字说明进行练习。
3. 回顾错误之处，记下常见的错误并加以改正。
4. 进行实践练习。技术指导说明之后便是实践训练，如果你在训练中遇到问题，可以方便地参考指导说明。
5. 根据每章最后的评分体系为自己打分。

为迅速提高你的保龄球技能，使你在保龄球技能上脱颖而出，现在就开始按照书中的训练方法进行练习吧。

目 录

◎ 概述 保龄球运动	1
◎ 第一章 选球和握球技巧	17
◎ 第二章 培养保龄球思维模式	39
◎ 第三章 站姿设定	57
◎ 第四章 迈步及助走	73
◎ 第五章 摆臂技能	97
◎ 第六章 完成助走	121
◎ 第七章 协调迈步与摆臂	135
◎ 第八章 有效投球	155
◎ 第九章 站位、摆臂及投球的调整	185
◎ 第十章 全中球线路调整	207
◎ 第十一章 运用补中投球技术	233
◎ 第十二章 适应球道环境	251
◎ 第十三章 保龄球比赛	271

概述

保龄球运动

保龄球有着悠久的历史。该项运动的前身——保龄球游戏的足迹遍及世界各地，出现在不同文化中。在一些世界上最古老的文化中就发现了这些游戏存在的证据。多年来，一直有种说法认为，保龄球游戏起源于公元前5 200年的古埃及，但这种说法不足以让人完全信服。英国考古学家在一个古埃及儿童的坟墓中发现的保龄球人工制品（9个石瓶及1个石球，玩法也是用球投向石瓶，将石瓶击倒），其实并没有之前所认为的那样古老。然而，即便减去几千年的历史，这个证据仍能证明保龄球是一种古老的游戏。玻利尼西亚人也玩保龄球，与今天的保龄球比赛非常相似。在草坪上玩的保龄球游戏在英国存在了几个世纪。草地滚球游戏——意大利的一种保龄球游戏——大概有1 000年的历史，今天仍然存在。

保龄球球瓶最有可能起源于德国。德国人对待保龄球游戏非常认真。在中世纪时，保龄球游戏具有一种宗教意义，并成为教堂服务的一部分。一个球瓶代表一个异教徒，撞倒球瓶的能力是对一个人的宗教虔诚度的证明。这非常苛刻，几美元的保龄球可让人处于危险之中，想象一下保龄球竟然能够验证你的灵魂是否圣洁，这是多么可怕的事情啊！那时最好的投手是马丁·卢瑟。



中世纪的一个国王废除了保龄球游戏，因为他的士兵花费了太多的时间玩保龄球，以致没有足够的时间练习箭术。很显然，这种消遣影响到王国的国防能力，国王的地位因此受到威胁。1588年，当弗朗西斯·德雷克（Francis Drake）得到接近西班牙舰队的通报时，谣传他曾说过：“我还有时间结束我的保龄球游戏，然后再击败西班牙舰队。”

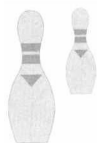
荷兰人将游戏引入新大陆（即美洲），现在仍能发现该地区许多地方还有草地保龄球场。在美国，早期保龄球游戏通常只有9个瓶，摆放成为菱形，其目的是撞倒除中间球瓶外的其他所有球瓶。

九瓶制盛行的同时，人们也在玩十瓶制保龄球，对于这一点，人们毫不怀疑。一些人相信十瓶制保龄球正式起源于一项法律事件，因为保龄球总与饮酒和赌博联系在一起，19世纪初康涅狄格州通过了一部法律，废除了九球制保龄球。一个富有想象力的人增加了第十个球（他可能在其他地区听说过十瓶制保龄球），以绕过法律的限制，而保龄球的摆放形状也由菱形变为了三角形。此后，在许多大型城市出现了诸多保龄球俱乐部，他们进行各种尝试，最不成功的是组织保龄球比赛。这种没有正式标准的保龄球游戏仍保留了许多年。由于当地的习惯和资源的变化，球和球瓶在大小和重量上发生了较大的变化，保龄球球道的宽度和长度也是如此，甚至没有一个持久一致的记分方法。

第一个成功的国家性组织是成立于1895年的美国保龄球协会（ABC）。在保龄球悠久的历史中，美国保龄球协会第一次统一了保龄球运动的基本规则和设备。经过美国保龄球协会早期的努力，诸如球道尺寸、球和球瓶的重量及大小、记分方法甚至球瓶之间的距离等要素都已规范化。美国保龄球协会于1901年举办了第一次全国保龄球比赛。

20世纪早期是盛行个人对抗赛的时代。在家乡对决赛中，一个城市的保龄球高手挑战另一个城市的高手。在每个投球手家乡的保龄球中心，举行20~30场，甚至40场竞争赛。在这种城市荣誉或个人荣誉变得存亡攸关的许多活动中，人们在保龄球投球手上所压的赌注不断地被转手。

那时，最有趣的特色之一是一个名叫考特·吉恩格勒（Count Gengler）



的身材魁梧的巴伐利亚男子。他经常戴着高高的帽子，披着藤条，出现在比赛场。这个形象无疑为他的表演增添了一种别样的气氛和威胁性因素，看来以形象恐吓对手具有悠久的历史。吉恩格勒创造了一种在他家乡崎岖不平的草地球道上打保龄球的“一步法”。这种一步法技术非常精准，他甚至能在黑暗中投出一个“全中球”（一投全倒）。在示范时，他准备好后，便要求保龄球中心关掉所有的灯，每个人都听到球滚向球道，球瓶倒下的声音之后，保龄球中心再打开灯，球台上竟然一个球瓶都不剩！在一次难忘的表演中，他不看球瓶，却连续12次全中（也叫“完全比赛”，指每次“一投全倒”，最高得分300分），从而享有盛誉。当问他为何要叫考特（Count）时，他的经理回应说：“因为当打保龄球时，他是一个计算能赚多少钱的人。”但是美国保龄球协会早期的领导人对这种职业作风并不赞赏。因此，尽管考特·吉恩格勒有如此杰出的技能，但他从未被选举成为美国保龄球协会的名人。

吉米·史密斯（Jimmy Smith）是早期的另一个保龄球传奇人物，因其在对抗赛中的成功而成名。史密斯是早期保龄球比赛的国家冠军之一，然而也有一次失分赛，让其记忆犹新。那是在1927年，他与一个名叫弗洛蕾塔·麦克卡森（Floretta McCutcheon）的不怎么出名的女投球手对决。自1916年成立了国际女子保龄球协会（WIBC）以来，女性开始展示她们在保龄球球道上的技能。史密斯发现自己成为了这股新势力的牺牲品，当谈到那次比赛时，他说：“我刚好遇到了世界上最好的投球手，而且还是位女性。”在那次比赛之后，麦克卡森女士继续她的展示旅程，并成为一名著名的教练，引导成千上万名女性加入保龄球运动。当越来越多的女性参与保龄球运动之后，保龄球球馆面目一新，成为今天时髦的、家庭性的娱乐方式。

禁令的解除促进了保龄球团队的发展。许多成功的团队通常由当时的保龄球明星组成，并由如Stroh's、Pabst、蓝带等啤酒厂家提供赞助。赫尔曼企业家（Herman's Undertakers）这一团队拥有令人钦佩的对抗赛赢家的荣誉，创下了诸多早期团体的积分纪录。那个时代最著名的团队是



百威啤酒队，该团队在20世纪50年代的5个投球手后来都成了名人，球队中的顶级投球手是唐恩·卡特（Don Carter）和迪克·韦伯（Dick Weber），他们一直以来都被公认为是最好的两位保龄球投球手。

最好的职业投球手

大多数人认为厄尔·安东尼（Earl Anthony）是迄今为止最伟大的职业保龄球投球手。在14年的职业生涯中，他参加了近275场比赛，赢得了41个国家冠军的头衔，还取得了42次亚军。在职业保龄球协会里，他是第一个年赛收入达到10万美元的投球手，也是第一个在保龄球职业生涯中总收入达到100万美元的投球手。安东尼于1984年退休，他的41个国家冠军头衔的纪录仍然没有被打破。

在近几年里，沃尔特·雷（Walter Ray）一直是最杰出的投球手之一。至2004赛季，他赢得了39个国家冠军的头衔，缩短了与安东尼所创纪录的距离。

1958年，随着职业保龄球协会（PBA）的创建并不断发展壮大，团队时代开始衰落。金钱的诱惑驱使大多数优秀的投球手加入到了职业投球手的行列。例如，1961年，唐恩·卡特成为第一个职业运动员，签署了一份价值100万美元的署名转让合同——将他的名字印在保龄球设备上，期限为10年，每年10万美元。在20世纪60年代初，唐恩·卡特成为世界上收入最高的运动员之一，从署名转让交易、公关活动和比赛获胜中所得的总收入每年将近20万美元。随着金钱的诱惑日益增强，保龄球运动的重心逐渐倾向于个人成就。

在20世纪70年代中晚期，顶级职业投球手赚取奖金要比其他职业运动员拿薪水更容易。当时一个职业棒球运动员的平均收入大概为7.5万美元，一个顶级职业保龄球投球手的收入已超过10万美元。

在20世纪60年代初，职业保龄球协会与美国保龄球协会电视网签订了一份合同，二者的合作关系持续了34年。像比利·维露、唐恩·约翰逊、乔尼·彼特里尔、马歇尔·霍尔曼和马克·罗斯等成为了家喻户晓的



运动员，因为每周电视台都会向数百万家庭播放他们的比赛。美国保龄球协会网每周六下午的“美国运动家”、职业保龄球协会巡回电视播放、体育世界都是最受欢迎的电视节目。在那个时段，职业保龄球协会每周六的电视播放的收视率始终比其他体育节目高。

在20世纪70年代晚期，美国国内组织（或协会）中的成员人数已达到顶峰，当时美国保龄球协会与国际女子保龄球协会的成员都已超过400万人。资历较浅的投球手都加入了美国青年保龄球协会（AJBC，现在称为美国青年保龄球联盟），那时它的成员人数也达到85万人的峰值。当然，这些组织（或协会）是（而且目前仍然是）世界上最大的得到认可的体育组织。

在保龄球的现代时期，纷争突起。许多纯粹主义者认为简单的球道条件和技术侵入（特别是球的材料和动力）消减了保龄球的运动性。他们把这一点归为在过去25年中美国保龄球协会与国际女子保龄球协会会员人数骤降的原因（截至2004年，美国保龄球协会的成员大约为160万人，而国际女子保龄球协会的成员大约为120万人）。近几年，在每个赛季的正式比赛中，有4万多场“完全比赛”（300分），并且伴随着具有数千荣誉分的个人赛和联赛。许多人质疑保龄球比赛的真实性，在一场比赛中，受认可的保龄球荣誉分超出过去10多倍，即使各组织内的成员数不到25年前的一半。随着社会中休闲娱乐方式的改变，这些看法使会员人数逐步消减。

为彻底改变这种衰落，各方做出了积极的努力：

1. 美国队对训练计划进行了改革，将教学的方方面面融入到一个连贯的计划中。新的美国国家保龄球协会（USBC）训练计划允许运动员从他们青少年时代开始从事保龄球运动时接受一种连贯的教学计划，直至达到最高水平。

2. 保龄球比赛得到认可。保龄球运动最重要的方面是使用挑战性的球道条件，球道条件的模式由认可机构的保龄球运动计划规定。为了使保龄球比赛得到认可，一个保龄球中心必须接受审核，以保证与认可机

构制定的条件相一致。特殊的奖励和赞誉将授予那些决定成为保龄球投手的人们。

3.3个被认可的组织（美国保龄球协会、国际女子保龄球协会和美国青年保龄球联盟）的代表投票表决将所有保龄球协会的成员归于一个组织，在美国，一个组织代表了整个保龄球运动领域，这在体育史上还是第一次。在2004年春天，美国国家保龄球协会(USBC)创建，其宗旨是在保龄球运动的上升和发展过程中，做所有年龄段和技能水平的保龄球投球手的代言人。

保龄球球道和设备

在世界范围内，十瓶制保龄球的规则、设备规格和记分系统得以标准化。

球瓶高38厘米，最宽的部分直径为12厘米，最窄的部分约为4厘米，竖球瓶的平台宽约6厘米。球瓶重1.5~1.6千克。

球瓶摆放成一个等边三角形，三角形的最顶端指向投球手（图0.1）。

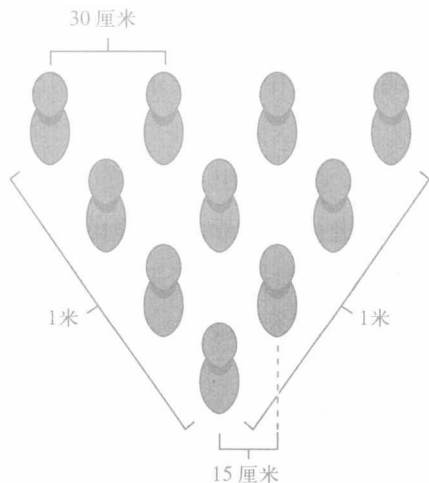


图 0.1 十瓶制的三角形摆放

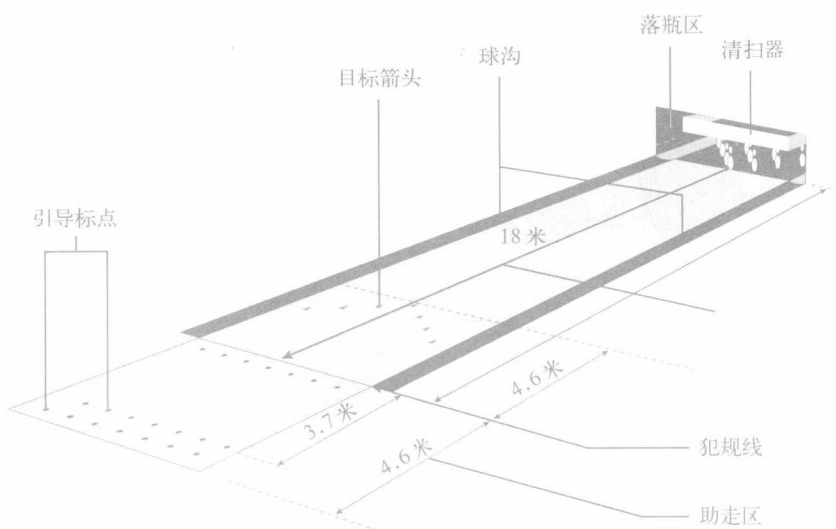


图0.2 保龄球球道

一个球瓶中心与下一个球瓶中心之间的距离为30厘米,整体排列形成一个边长均为1米的三角形。

保龄球球道(图0.2)为木质或为非常坚硬的合成材料制成。球道必须平坦,测量整个球道的宽度时,允许0.1厘米的误差。从助走区的起点到犯规线的距离为4.9~5.2米,是投球手行走的区域。从犯规线到最前端球瓶的中心的距离为18米,球道宽为104~106厘米。球道两边下陷部分(又称为球沟或球渠)大约宽25厘米、深9厘米。

保龄球圆周周长为69厘米,保龄球必须用坚固的非金属材料制造,最重的保龄球为7千克。保龄球上钻出指孔后,一点点重量上的差异都可能会导致失衡。一个球的上半部分与下半部分的重量之差不能超过85克(图0.3),左半部分与右半部分以及前半部分与后半部分的重量之差最多为28.35克。

除了保龄球,其他几个设备对保龄球运动也很重要。质地好的鞋可有助于助走顺畅,并可产生动力帮助投球手平稳地完成投球。优质的保龄球

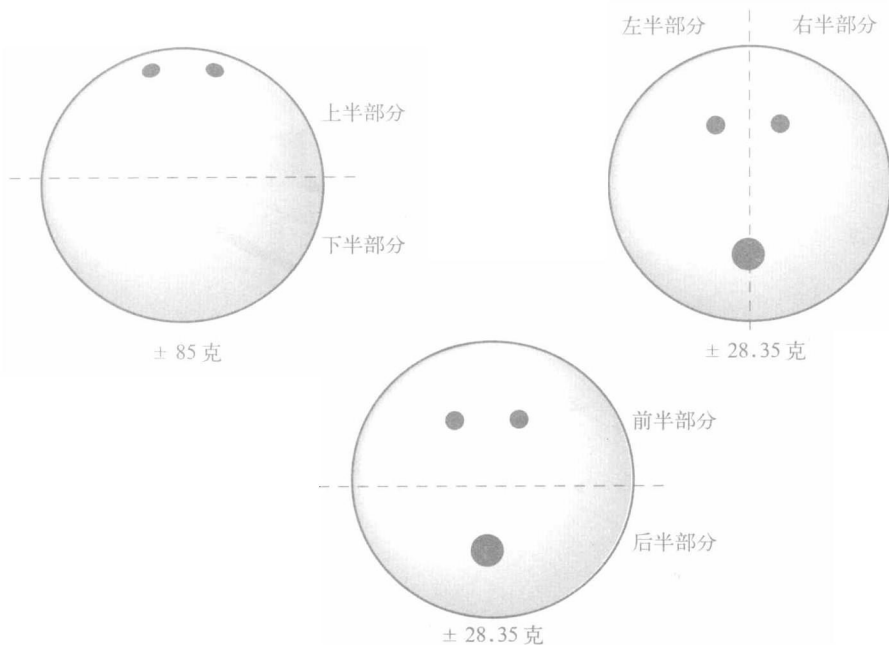


图 0.3 保龄球重量要求

保龄球沿着3个不同的轴分开，上半部分与下半部分的重量之差不得超过85克，左半部分与右半部分的重量之差以及前半部分与后半部分的重量之差都不得超过28.35克

鞋，两只鞋有不同的鞋底。用于滑行的那只鞋，鞋底用平滑的皮革制成；用于动力助走的另一只鞋有一个带螺纹的橡胶底，可以产生摩擦力。租用的两只鞋都有平滑的鞋底，以适应于用左手和右手都能投球的投球手。但是，租用的鞋不容易产生摩擦力，这点会影响步法和平衡度的良好发挥。家庭用鞋不能提供良好的支持或协调的滑行。投球手应该试着寻找适合自己的保龄球鞋。

虽然保龄球中心通常不强行要求着装，但保龄球投球手在选择衣服时，应该有这方面的常识——尽量穿宽松、舒适的衣服。避免穿那些限制身体动作的紧身衣，但也不能穿太宽松的衣服，那样会妨碍动作的完成。保龄球是一项体育运动，而不是一场时装秀。打保龄球不要求很多强度大的身体动作，但是也有幅度大的动作。所以应选择允许你屈膝、可进行舒展而流畅的摆臂动作的衣服。



保龄球投球手套也是如此，市场上有许多不同类型的手套。有的手套有一层织纹或有附着力的表面，以便投球手能更好地握球。有的手套有一些硬的支撑片，可帮助投球手维持合适的腕关节位置。有的手套只有腕关节支撑片，而有的手套则有从手到手指的所有支撑片。某些类型的手套可允许投球手将支撑片调整到握着更舒服的位置。

保龄球投球手套的问题在于它们限制了投球手的动作幅度。手套充当了支架的作用，投球手无法锻炼投球所需的腕力。在绝对必需的情况下，只能使用有腕关节支撑片的手套。比如，如果自身的缺点或伤痛阻碍了投球技术的正常发挥，则可使用有腕关节支撑片的手套。然而，对于大多数投球手来说，最好还是在没有人工支撑物的条件下锻炼腕力，以全面地练习投球的技能。

打保龄球的规则和礼节

打保龄球的基本规则简单易懂，每个人，甚至是年龄最小的投球手，都应该遵循。

在每局中，允许投球手投2次球，称为一格，每次投球的分数记录在记分卡上。打保龄球的目标是尽可能地撞倒更多的球瓶。如果在一格中，第一次投球就将10个球瓶全都击倒，则不需要再投，这就是所谓的“全中”。如果在第一次投球中10个球没有全倒，投球手可进行补中尝试。如果在第二次投球中剩余的球瓶都倒下，则将第二次投球称为“补中”。如果剩余的球瓶没有倒下，则称之为“空格”，那么投球手在那格中不允许再进行投球，自动清扫器将移走剩余的球瓶。

助走区的终点处有犯规线指示，投球手身体的任何部分不得越过犯规线，不允许碰触到建筑物或球道的任何部分。如果身体越过犯规线时触碰到建筑物或球道，则此次投球的分数为零。如果此种犯规出现在一格中的第一次投球，那么允许投球手在此格中进行第二次投球。所有的保龄球中心都有一个设备（通常是光束），当投球手犯规时用于提醒。通常在公开



赛中会关掉此设备，但是在认可赛中必须打开。

如果保龄球掉入球沟中，则称之为“死球”，记分为零。如果球从球沟中反弹回球道上，撞倒了球瓶，也不记分。如果在第一次投球时出现这种情况，那么在进行第二次投球之前，机器必须调回全套球瓶。保龄球中心使用自动记分器，必须根据记分纠正方法调整分数，因为记分设备不能辨别球瓶是否被合规地撞倒。

倒下但没有被清扫器移走的球瓶被称为“死木”（击倒球）。打出的球不允许碰到死木，所有倒下的球瓶必须从球道上和球沟里移走。一个球若触碰到死木，不论这个球瓶是在球道上还是在球沟里，都视此球为死球，并且此次投球记为零分。在有些场合，球道服务员会移走清扫器清扫范围之外的球瓶。

保龄球行话

为了促进投球手以一种更加积极的方式进行比赛，一些人努力尝试消除具有特别消极涵义的词语。例如，参与者不应在“草地保龄球的球道（Alley）”上打保龄球；他们应在“娱乐设施或保龄球中心的球道（Lane）”上打保龄球。另一个例子是使用“球渠（Channel）”一词，而不是“球沟（Gutter）”。

从公众的反映上看，前者的努力卓有成效，而后者却收效甚微。绝大多数保龄投球手比较喜欢用“球沟”这个词。

被自动服务机或拾瓶员撞倒的球瓶必须重新放置。如果机器碰巧撞倒了球瓶，必须将球瓶重新摆放到原来的位置。如果球瓶自己倒下，或是由于拾瓶员的原因，那么在开始下一次投球之前必须重新摆放好球瓶。即便球瓶所在的位置不正确（指远离点或在射程外），也必须进行投球。只有因为无心撞倒的球瓶才能重新放置。

不可将其他物品放在保龄球或保龄球鞋的位置上，以防改变任何设备表面——球、助走区或球道。不允许损坏保龄球或球道表面，或者在助走区留下任何渣滓。在比赛用球第一次使用之前，允许改变球表面（如用砂



纸打磨或抛光)。一旦比赛开始,保龄球被投掷出去,则不允许再改变球表面,直至比赛结束。但是,在比赛期间,可以擦拭保龄球。在比赛开始之前的练习期间,球也可以更换。未在最近的比赛中使用过的新保龄球,可以随时带入赛场(许多认真的投球手有不止一个球)。对球表面的任何改变必须在保龄球用于比赛之前进行。

在等待投球时,要站在远离球道终点边界线的地方,这是投球手应遵守的礼节。当准备好投球时,投球手在走上助走区之前,应首先看看球道的左边和右边,这样可避免打扰准备好在临近球道投球的其他投球手。大声讲话或让人厌恶的举止都可能打扰到另一个投球手投球,在保龄球中心不允许出现这种情况。

在得到同意之前,不可使用其他人的球。使用中的球,即便是公用球,也被视为投球手的私人财产。

当所有打保龄球的人结束运动时,应该整理保龄球区域。将保龄球放回球架,并将租用的鞋还回管理台。这样可防止混乱,并且方便下一次使用球道的投球手投球。

记 分

记分卡(图0.4)用于记录比赛期间投球手的得分情况。现在,许多保龄球中心使用自动记分系统,但是老式的记分卡仍在使用。

比赛中,每局有10格。在一格中,不管投一次球还是投两次,只要所有的球瓶都倒下,则称为一个“符号”。一个符号不是数字,只是在记分卡上标明一次投球。在第一次投球中,10个球瓶都倒下,为一次全中,则在记分卡一格的右上角标一个叉号(\times)。如果两次投球后10个球瓶才全倒,为一次补中,则在一格的左上角标出第一次投球中倒下的球瓶数。在同一格的右上角,用一条斜线(/)表示补中的成功转换。对于个人投球,第一次投球中倒下的球瓶数量写在一格的左上角,而第二次投球中倒下的球瓶数量则写在右上角,两次投球累计的分数记录在两个分数下方的格中。