

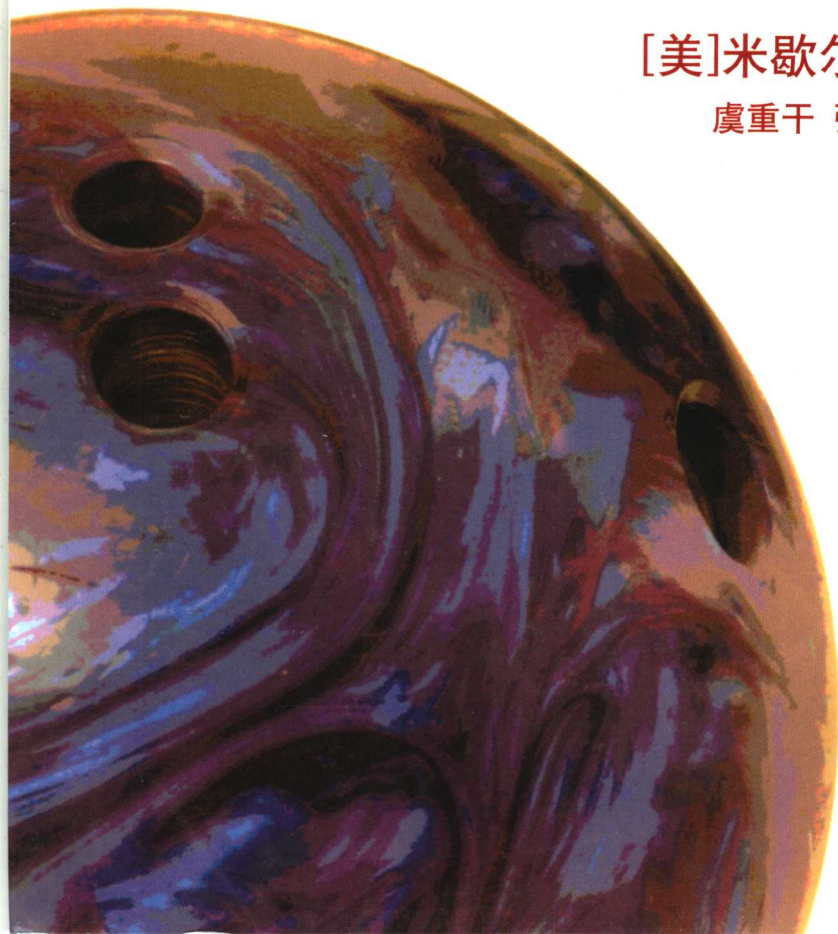
运动基础丛书

保龄球

BOWLING

[美]米歇尔·穆勒恩 著

虞重干 张军献 张基振 译



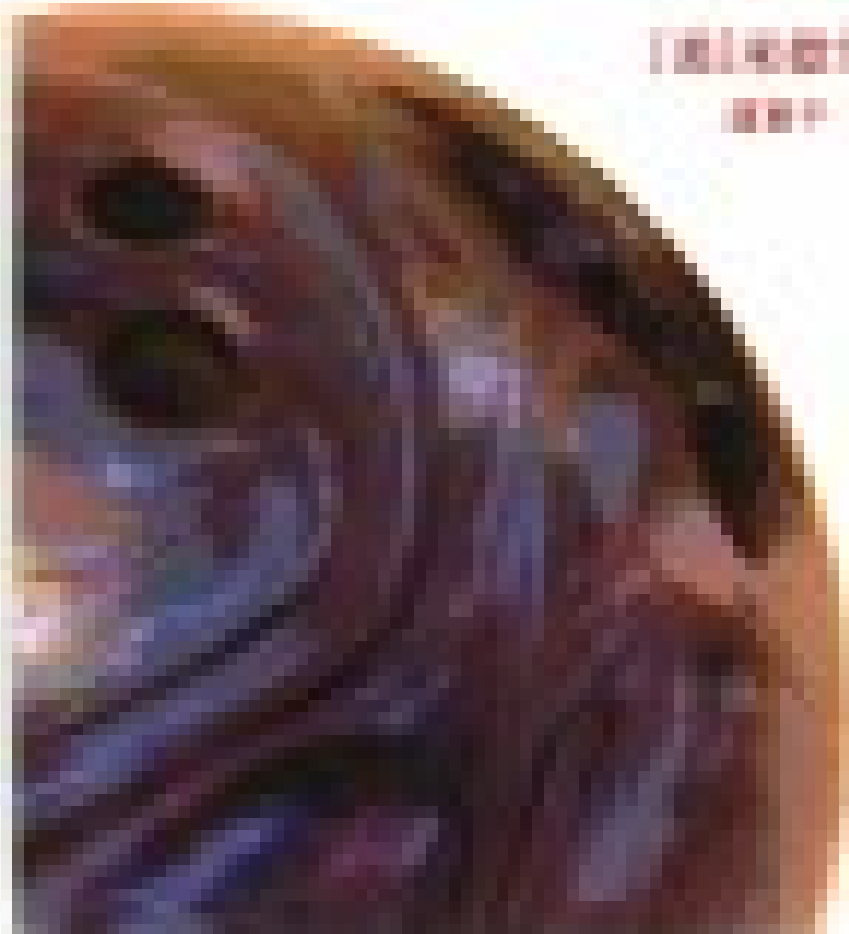
人民体育出版社

運動書籍出版

保齡球

BOWLING

【保齡球】・保齡球・保齡球
1997-1998 年



1997-1998 年

运动基础丛书

保龄球

〔美〕米歇尔·穆勒恩 著
虞重干 张军献 张基振 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

保龄球 / (美) 穆勒恩著; 虞重干, 张军献, 张基振译. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3115-7

I. 保… II. ①穆…②虞…③张…④张… 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(2007)第 002082 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 9.25 印张 138 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3115-7

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

欢迎进入 运动基础丛书

运动基础丛书以边学边练的方式进行教学，它不仅仅用来阅读，其清晰准确的讲解和图示也能使比赛和活动的效率提高，还能使读者迅速参与和获得更多快乐。

本书资料翔实、讲解准确、照片和图示清晰。每章分为以下四个主要部分。

■ **动作规范：**直接进入比赛活动对基本技术和战术进行清晰地讲解。

■ **动作变化：**发现更多的关于技术方面的情况，学习动作的各种变化。

■ **实际运用：**在比赛状况下运用新技术。

■ **发展磨砺：**利用比赛活动发展技术、规范技术，自我测试使技术精益求精。

不要再做旁观者了！运动基础丛书能让你快速掌握运动技巧和策略，并将它们运用到实践中去，无须在乎输赢，尽情享受运动带来的快乐吧！

绪 论

保龄球运动是一项富有娱乐性的体育项目。无论与朋友们隔三差五玩一次，还是参加保龄球队，保龄球运动的社会价值都会让你受益匪浅。

这项运动吸引人的原因之一是任何技术水平的人都可以参与其中，享受乐趣，一轮抛 2 个球即可，而不必在乎球在球道上如何滚动。最重要的一点：保龄球运动不受年龄限制，老少咸宜。又有其他什么体育项目能做到像保龄球运动这样大众化呢？

一旦认识到了保龄球运动的益处，你可能会想着加入一个保龄球队。保龄球队有多种形式，分会会员制和非会员制两类。美国保龄球协会（ABC）、国际女子保龄球协会（WIBC），美国青年保龄球协会（YABA）都实行会员制，分别从各地的保龄球中心招收男子、女子，特别是青年人。美国高中保龄球协会（HSBUSA）和大学保龄球协会（CBUSA）为少年和青年提供了参加有组织的保龄球比赛的良好机会。

成为一名会员制的球队队员通常需要支付一定的年费，支付了年费之后就可以享受相应的权利，例如获得积分。会员还可以根据参加保龄球比赛的积分获得奖励。成为保龄球队的会员可以让你获得全年参加 ABC、WIBC 或 YABA 比赛的资格。

总之，重要的赛季一直从夏末持续到仲秋，通常被称为“秋季赛事”。这个时候，保龄球经营者们常常热衷于提供赛制不同和时间各异的赛事，以满足不同时期人们不断增长的需求。赛事的丰富多彩使更多人能够经常参加到保龄球运动中来。

保龄球运动可以是娱乐性的，也可以是竞技性的。根据队伍和个人

的实际情况，一些保龄球队每周向球员收取适当的费用，作为年终奖励基金。年轻人参加保龄球比赛可能不是为了金钱，但是比赛获得的奖金却可有助支付他们的大学学费。

对于那些竞争意识强的保龄球球员而言，各种业余俱乐部和协会为他们组织了一系列的竞赛。各种各样的团体赛、个人赛，残障人比赛，以及淘汰赛分布在全年。比赛通常安排在周末，保龄球中心、会员制的组织，或者各种业余俱乐部都可以举办此类赛事。由举办者决定参赛费、奖金的多寡以及赛制。交纳了参赛费，意味着接受比赛规程和相应条款。

美国保龄球协会（ABC）和国际女子保龄球协会（WIBC）为保龄球爱好者、那些想提高保龄球运动水平的人以及渴望在竞技性保龄球运动中获胜的人成立了美国保龄球联盟。美国保龄球联盟作为管理保龄球的行政机构负责教练员的资格认证，并确保所有想提高保龄球运动技术水平的人都能获得教练员的指导。美国保龄球联盟还负责美国国家保龄球队（业余国家队）的管理。国家队队员由每年参加各州和地方认可的的比赛积分靠前、并且参加过美国保龄球业余锦标赛（NAC）决赛的球员组成。

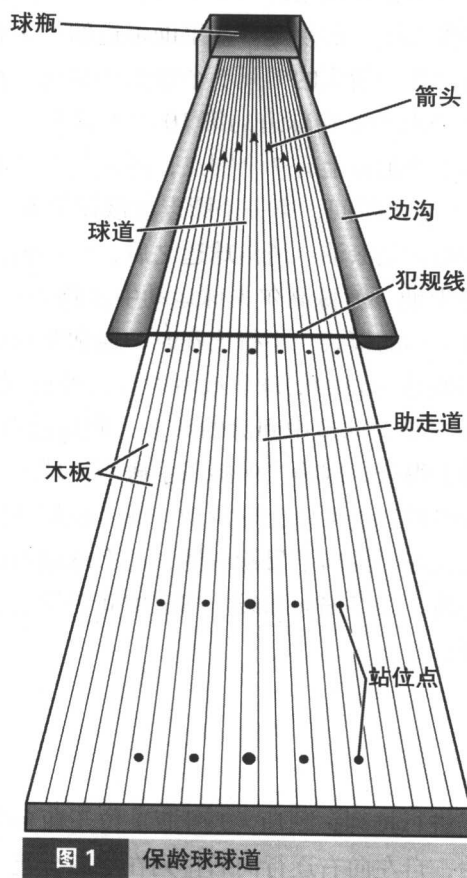
参加国家队对大多数保龄球球员来说并非的最终目标，许多球员参加比赛的乐趣仅仅是取得更高分数。美国保龄球联盟的教练员培训得到了美国奥林匹克委员会的承认，并分别为教授不同技术水平的教练员授予铜牌、银牌、金牌教练员的荣誉称号。这些措施对提高保龄球参加者的技术水平大有裨益。如果能接受获得美国保龄球联盟教练员资格的教练员的指导，这会使你收获颇丰，令你备受鼓舞、心满意足。在三个不同等级教练员的指导下，你的保龄球球技一定会突飞猛进。即使职业运动员同样需要教练员帮助以提高技能。

职业保龄球协会（PBA）和女子职业保龄球协会（PWBA）分别是优秀的男子和女子职业保龄球球员的组织。这两个职业保龄球组织在国际上名列前茅。职业保龄球协会和女子职业保龄球协会每年举办比赛，需要有地区为单位的会员资格。全国巡回赛的决赛通常会进行电视直播。

保龄球项目特色鲜明，带来的益处良多。这也是它成为在美国参与程度最高的运动项目的原因。

保龄球球道

保龄球球道（图 1）从犯规线到球瓶有 60 英尺长，由 39 块板拼合而成。通常右利手球员计算木板的时候从右向左进行；左利手球员反之。球道上有 7 个箭头，他们把木板分成 5 个一组，用以作为标识。从右边数第一个箭头在第 5 块木板上，第二个箭头在第 10 块木板上，依次类推。从左边数箭头的情况同样。虽然大部分球员喜欢利用箭头作为瞄准标识，但在犯规线附近的一些圆点也可以用来作为引导标识。一些人甚至在头脑中设想了箭头瞄准标识和犯规线前的圆点间的连线以便于投球。



使用箭头作为瞄准标识是值得提倡的，因为箭头与犯规线之间正好有一段距离。球瓶位于 60 英尺之外的球道尽头，而箭头在犯规线后 15 英尺处，非常便于观察。在讲究精确度的比赛项目中，距离近的目标要比距离远的目标容易击中。

犯规线附近的 7 个圆点与 7 个箭头是一一对应的，它们所在的木板编号与箭头所在的木板编号相同。

助走道有 15 英尺长。在助走道的起始端有两排圆点，作为参考点，作为站位引导标识，可使你每次助走都能从同一个位置开始。这并不是说每次助走一定要从站位标识那里开始，站位标识是为你的站位提供一个参照点。你需要的是从距离犯规线的适当位置开始，以便使助走节奏良好，投球时身体杠杆作用得到最佳发挥。

助走道上的两行站位标识通常由 5 个或者 7 个圆点组成。保龄球规则对圆点的数目并没有统一的规定。如果助走道的尽头有 5 个圆点，那么它们通常与球道上 7 个箭头的中间 5 个箭头相对应。在有 5 个圆点的助走道上，第一个圆点通常在球道的第 10 块木板上，并且与第二个箭头成直线排列。如果助走道上有 7 个圆点，那么这 7 个圆点与球道上的 7 个箭头一一对应，毫无疑问，第一个圆点应该在第 5 个木板上。

对球道的保护通常是涂油。清洁球道之后，用一台机器在球道上往复移动，为球道涂上油。就像高尔夫球运动中水路和沙坑的设计一样，球道涂油也可以有不同的模式。举行比赛时，通常要对球道进行彻底维护。对于普通的以娱乐为目的的球队或者对外公开的保龄球练习来说，常见的球道涂油模式是：球道中间涂的油多，向球道两侧边沟涂油少。这种涂油方式有助于得分，因为当保龄球手碰巧把球投到瞄准标识的里侧时，球道中间较厚的油层可以让球滑动，或者说把球推向球袋。如果一个右利手的球员投球时偏向目标右侧，那么球道右侧较大的摩擦力有助于球向左侧旋转，最终偏向球袋。球道中间多涂油、两侧少涂油的方法较易击中球袋。

球 瓶

球瓶根据号码进行排列，顶瓶（1 号瓶）位于瓶台的最前端中间位置。从 1 号瓶开始，自左向右逐行向后排列在球瓶台上（图 2）。

保龄球运动中所谓的球袋，也可以称为全中区，既可以在 1 号瓶与 3 号瓶之间，也可以在 1 号瓶与 2 号瓶之间（图 3）。1 号瓶与 3 号瓶之间是顶瓶的右侧球袋，1 号瓶与 2 号瓶之间是顶瓶的左侧球袋。1 号瓶与 3 号瓶之间通常是右利手的球袋，1 号瓶与 2 号瓶之间通常是左利手的球袋。因为右利手计算木板的时候从右侧开始，而左利手计算木板的时候从左侧开始（也有例外，比如保龄球球员投出一个反钩球，因为球的反向旋转，此时球员就选择撞击另一侧球袋）。通常球袋在第 17.5 块木板的位置，无论从左侧还是从右侧数起。

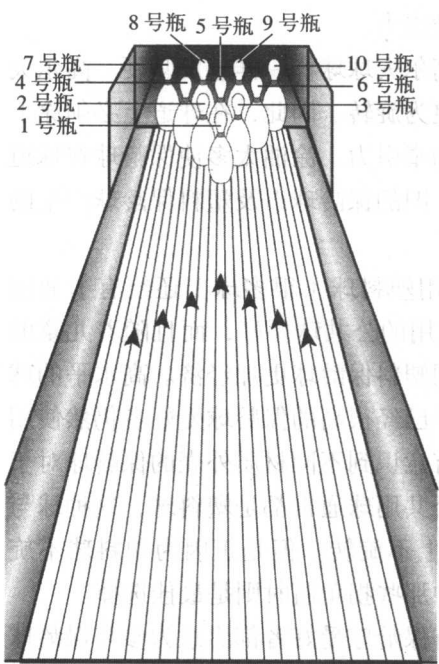


图 2 球瓶号码

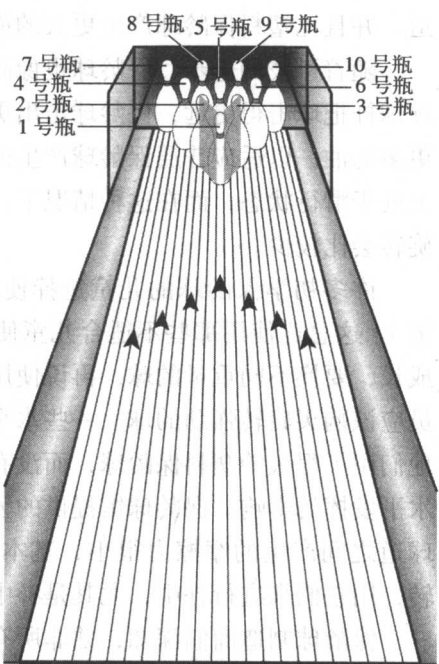


图 3 全中区

如果想了解自己属于哪种投球出手类型，可以参考第二章的内容。一旦确定了自己的投球出手类型，你就可以决定进攻哪边球袋和从哪边开始数箭头。

保龄球

保龄球的外壳对球的性能表现至关重要。最早的保龄球是用橡胶制成的，后来用塑料，到了 20 世纪 80 年代，随着科技的进步，树脂材料也用于制造保龄球。现在的催化氨基甲酸酯树脂外壳已经通过添加物质生成一种活性树脂。活性树脂做外壳的保龄球可以在球与球道之间产生更多的牵引，从而使那些喜欢投钩球的球员投出更加旋转的钩球。活性树脂或者添加了细小微粒外壳的保龄球深受人们欢迎，它们更能抓住球道，并且比塑料保龄球产生更大的撞击力。

随着科技的进步，保龄球也像高尔夫球球杆一样越发坚硬。高尔夫球球杆把球击得更远，保龄球击出更为旋转。因此，在球道上必须涂上更多的油，以适应普通保龄球产生的牵引力。涂油太多使保龄球在球道上处于滑行状态，而在这种情况下，旧的保龄球以及塑料保龄球产生的旋转会比较少。

许多初学保龄球的儿童选择使用塑料球（很多球上还绘有卡通图案）。这总比使用那些不适合儿童使用的公共球要好，而且随着儿童的成长，要换不同重量的球，再说使用塑料保龄球更加经济。高水平的球员应该购买旋转强劲的球。一些水平已经很高的保龄球爱好者仍然使用他们用了很久的塑料保龄球，而没有意识到不同材质外壳的保龄球对于水平发挥的影响。保龄球馆提供的公共用球通常都是塑料球，这种球与球道之间产生的摩擦力很小，基本上不旋转。但是正因为塑料球不旋转，用它们来进行补中，尤其是补中那些拐角瓶时则是最佳选择。

保龄球制造商们深知，并非所有保龄球爱好者都愿意为参与保龄球运动持续地投入金钱，因此，他们为不同需求的人们提供了不同质量和价格的保龄球，包括入门级别的牵引力强的球。他们通常鼓励入门级别的人购买活性树脂制成的球，而不是塑料球。对新手来说，购买活性树脂外壳或者添加了细小微粒外壳的保龄球是明智的选择。其价格通常由当地保龄球专卖店根据球的质量决定，一般只要 100 美元。活性树脂外壳保龄球使用起来效果要比塑料外壳或者催化氨基甲酸酯树脂外壳的保龄球好，因为它增加了保龄球与球道之间的摩擦力和对球瓶的撞击力。

保龄球的费用包括了为保龄球钻指孔的费用。指孔大小合适是有效发

挥水平的基本条件。不合适的指孔将影响到打球的表现，合适的指孔将有助于超水平发挥。在当地通过了国际保龄球商业和指导协会（IBPSIA）认证的商店可以买到个性化的保龄球。

保龄球鞋

保龄球鞋的鞋底通常由橡胶制成，以增加同助走道的摩擦力。

可以通过支付租金在保龄球中心租用一双球鞋。这些鞋子在出租之前都进行了消毒处理，因此可以放心使用，租金大约为几美元。如果你经常打保龄球，那么购买一双保龄球鞋就更加经济划算，你能拥有一双只属于自己的保龄球鞋。

保龄球鞋市场同样是一分价钱一分货。保龄球鞋通常分两种，一种是娱乐用鞋，一种是比赛用鞋。比赛用鞋根据款式不同价格各异。室内用保龄球鞋和娱乐性保龄球鞋左右脚鞋底是相同的。比赛用保龄球鞋因为人们习惯使用左脚或者使用右脚而有所区别，滑步脚的鞋底通常都由一块类似鹿皮的材料制成；而拖动脚的鞋底则采用橡胶制成，以增加同助走道的摩擦力。与便宜的保龄球鞋相比，好的比赛用保龄球鞋可以为脚提供更有力的支撑。

比赛用保龄球鞋的价格通常不会超过娱乐用保龄球鞋的两倍。花100美元左右就可以买到一双高质量品牌的比赛用球鞋。如果再加钱，就可以买双带有尼龙搭扣能更换鞋底的鞋子以及多个可更换的鞋底。在不同的保龄球馆打球时这种鞋子的优点就显示出来了：不论助走道的类型和材质如何，这种鞋子都能帮助你获得同样精彩的滑步。因此，要根据参加保龄球运动的预算来决定你的消费，如果你舍得花钱在保龄球鞋上，那么钱就不会白花。就像参加其他运动项目一样，一双好的鞋子都是必不可少的投资。

其他装备

许多球员需要用护腕来支撑手。那些能够提供有效支撑的护腕通常在手臂与指关节之间的范围内隐藏了一块金属板，以此来确保投球的稳定性。

许多球员需要用护腕来支撑手。那些能够提供有效支撑的护腕通常在手臂与指关节之间的范围内隐藏了一块金属板，以此来确保投球的稳定性。

根据材质的不同，一个好的护腕需要18~25美元。花更多的钱就可

以买到更大、更长、延伸到手指的护腕，这种护腕对手腕的支撑也越强。有些护腕设计精良，尤其是那些大的塑料或者金属护腕，它们甚至改变了你手掌的宽度。因此，为了让你的手掌更好地持球，应当配备这种护腕。

在购买护腕之前有必要向保龄球专卖店里的专业人士或者你的教练员咨询，了解什么样的护腕能为你个性化的投球提供最佳的支撑。不同的护腕提供不同级别的支撑，具有不同的功能。人的手腕是非常精细的关节，对于许多保龄球爱好者来说，最基本的支撑总比没有支撑要好。

需要配备的另外两个装备是保龄球胶带和保龄球清洁剂，这两种装备都可以在保龄球专卖店买到。如果你的大拇指较细，那么把胶带贴在保龄球指孔里面就可以让其小一些。这样，抓球时会更顺手而不需要用力挤压保龄球。手的放松是放松摆臂的关键。保龄球专卖店的专业人士或者教练员可以教你如何使用胶带。借助一把小刀，一个螺丝刀，或者一个剪子的帮助，很容易把胶带贴进指孔。

如果你拥有一个活性树脂球，那么购买保龄球清洁剂显得很有必要。活性树脂球借助与球道的摩擦力滑过涂满油脂的球道，会使保龄球上沾满了油。每次投球之前对保龄球的指孔及球壳进行清洁对出色发挥以及延长保龄球的使用寿命都有帮助。清洁剂非常简单好用，把它涂到保龄球外壳上，用纸巾或者毛巾包住球，就能轻易地把保龄球清洁干净了。再看看毛巾，哪里脏，哪里就有油脂，而油脂会阻碍球与球道之间摩擦力的产生。最后，需要再次重申，在决定购买什么样的清洁剂之前最好向专业人士咨询。

踏上球道

本书的目标是鼓励你参加保龄球运动，提高你在助走道上的表现；让你学会用整个身体投球而不是仅仅用胳膊和手投球；让你学会放松身体，让心灵与保龄球一起运动；让你学会自然地迈步、放松地摆臂，获得最佳的出手效果。当步伐和球的节奏协调起来，你的成绩一定会突飞猛进。在学习保龄球的过程中，要时刻铭记：摆臂最关键。摆臂越好，成绩越好。

当然，还要掌握助走技巧来提高平均分，学习如何站位和瞄准目

标，调整投球击中球袋，学习有效补中。击中球袋、击倒尽可能多的瓶，留下尽可能少的瓶，有效击中剩下的瓶，对于提高平均分是非常关键的。

好了，准备好好享受因参与保龄球运动而带给你的友谊和友情，享受参与保龄球运动带给你的团队归属感吧。开心地玩吧，打出更加旋转的钩球。你会发现参与得越多，你就越喜欢保龄球运动，并且能从中受益。这就是一项好的运动带给你的愉悦。

欢迎使用本书——《保龄球》。

目 录

<u>绪 论</u>	(1)
<u>第 一 章 持球</u>	(1)
持球	(2)
不要用力挤压保龄球	(4)
选择合适的保龄球	(5)
拥有属于自己的保龄球	(7)
摆臂	(8)
持球	(10)
正确的握力	(10)
保龄球胶带	(11)
小结	(11)
<u>第 二 章 站位</u>	(13)
准备姿势	(14)
放松助走	(20)
准备姿势站位是否放松	(21)
站位的紧张与放松	(21)
全身肌肉逐步放松实验	(21)
小结	(22)

第 三 章 步伐与助走 (23)

 四步助走 (24)

 五步助走 (26)

 直线助走 (27)

 避免跨步过大 (28)

 不要踮脚 (29)

 助走结束有力 (29)

 步伐和节奏 (29)

 检验步伐和节奏 (30)

 纠正助走漂移 (31)

 推球、下摆、后摆、扬球 (31)

 小结 (32)

第 四 章 推球与后摆 (33)

 保持放松 (34)

 后摆 (37)

 后摆方向 (38)

 放松 (38)

 手臂摆动与球速 (39)

 自信 (39)

 过分想赢 (40)

 尽情摆臂 (41)

 小结 (42)

第 五 章 时机 (43)

 时机把握与摆臂 (44)

 时机太晚 (46)

 时机太早 (47)

后摆高度	(48)
准确性和节奏	(48)
球道状况	(50)
时机太晚的补救策略	(51)
时机太早的补救策略	(52)
一步练习和两步练习	(52)
小结	(53)
 第 六 章 投球	 (55)
保持正确的身体姿势	(56)
扬球	(57)
时机太晚与投球姿势	(59)
时机太早与投球姿势	(59)
增加投球力量	(60)
未击中目标	(62)
身体杠杆作用与身体姿势	(63)
投球动作扶墙练习	(63)
身体姿势与扬球	(63)
增加腿部力量	(64)
小结	(64)
 第 七 章 钩球	 (65)
投钩球	(66)
投球时腿的合理利用	(68)
从反旋球到钩球	(69)
关于过度旋转	(70)
手腕及出手	(71)
出手与扬球	(71)
手的位置及准确性	(72)