

大众体育技巧丛书

保龄球技巧

郭秋敏 编著

BAOLINGQIU

中国社会科学出版社

保龄球技巧

郭秋敏 编著

 中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

保龄球技巧/郭秋敏编著. —北京:中国社会出版社, 2007. 10

(大众体育技巧丛书)

ISBN 978-7-5087-1829-3

I. 保… II. 郭… III. 保龄球运动-运动技术 IV. G849.419

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156828 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 保龄球技巧

编 著 者: 郭秋敏

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6.875

字 数: 165 千字

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

唐 亮 刘 涛 朱天明

朱寒笑 郭秋敏 陈 禹

赵 睿 罗 文 钟小燕

高 敏 高海霞 杨 麟

尚迎秋 谢青青 张小娥

宋 洁 张 斌 易星辛

张 哲

中国出版集团



目 录

知识篇

1	保龄球运动概述	(3)
1.1	保龄球运动的起源与发展	(3)
1.2	保龄球运动在中国	(7)
1.3	保龄球运动组织及国际重大赛事	(8)
1.4	保龄球运动的特点	(9)
2	保龄球场地设施与器材	(15)
2.1	保龄球场地设施介绍	(15)
2.2	保龄球器材	(20)
3	保龄球比赛规则与裁判法	(44)
3.1	比赛规则	(44)
3.2	计分方法	(70)
3.3	保龄球术语	(75)
3.4	保龄球礼仪	(90)
4	保龄球运动常见的运动损伤及预防	(94)

技术篇

5	保龄球基本技术	(99)
5.1	站位与持球	(99)



5.2 基本投球动作 (103)

5.3 助跑投球技术 (114)

6 球的线路与旋转 (137)

6.1 球的运行路线 (137)

6.2 球的旋转 (138)

6.3 直线球的投法与练习 (139)

6.4 斜线球的投法与练习 (140)

6.5 曲线球的投法与练习 (141)

7 投球前的球道知识准备 (146)

7.1 助跑道 (146)

7.2 上球道 (148)

7.3 中球道 (151)

7.4 瓶台 (153)

7.5 球道的状态 (155)

提高篇

8 全中球技术 (161)

8.1 如何投全中球 (161)

8.2 投全中球的练习方法与步骤 (170)

8.3 投全中球的调整 (171)

8.4 五组全中线调整方法 (179)

9 补中球技术 (189)

10 飞碟球技术 (207)

知 识 篇



1 保龄球运动概述

1.1 保龄球运动的起源与发展

1.1.1 保龄球运动的起源

保龄球运动被誉为人类历史上最古老的运动之一。其历史最早可以追溯到公元前 5200 年。1920 年,英国考古学家佩德里爵士,在公元前 5200 年的古埃及墓道及遗迹中发现有类似现在保龄球运动的大理石球和瓶。这种游戏的玩法是用球投向石瓶,将石瓶击倒,与现代保龄球的用具与玩法十分相似。据说,在位于太平洋的波利尼亚群岛上,古时候也流行着一种类似的游戏,名叫乌拉勒卡,更不可思议的是,发球的地点与瓶子摆放的地点距离正好也是 60 英尺,与现代保龄球道的距离一致。

1.1.2 宗教活动仪式

13 世纪~14 世纪,在德意志的教会里,有一种检验宗教信仰的教会宗教仪式——打击恶魔仪式。人们在教堂走廊的一端放置 9 根柱子(象征异教徒与邪恶),然后在另一端用滚球击打它们,叫做打击“魔鬼”。他们认为击倒木柱可以为自己消灾、赎罪,击不中就应该更加虔诚地信仰天主。这项活动的趣味性让人们感到,与其说它是一项宗教仪式,倒不如说它是一



种令人愉快的游戏,于是渐渐流传至民间,成为一项民间游戏。

1.1.3 流行于欧洲的九瓶制保龄球

从16世纪~17世纪这段时间,欧洲各国正面临许多革命性的宗教改革,这个风潮主要是因为1571年时,德意志人马丁·路德公开责难天主教贩卖免罪券的行为而提出五项意见书所导致的革命。这位被称为“宗教革命之父”的马丁·路德,事实上也可说是保龄球之父。今天我们所玩的十瓶制保龄球,乃是由九瓶制演变而来的,而这九瓶制的保龄球就是马丁·路德发明的。马丁·路德将当时种类繁多的保龄球玩法,统一规定其瓶数为9个,并且排列成钻石形状(菱形),且制定各种游戏规则。如此一来,更增添了此项游戏的趣味性,于是,九瓶制迅速地盛行。随着九瓶制保龄球的流行,从最原始的在户外土地上滚动的球状物,渐渐改良为抹石灰、铺地板作为投球台的形式,最后甚至加盖围墙及屋顶,形成为现在的户内运动。

1.1.4 流行于英国的草坪滚地球

当九瓶制保龄球刚开始流行于德意志、荷兰时,英国也正盛行着草坪滚地球的游戏。这是在户外草坪上进行的一种游戏,以预先滚动于地面上的白球为目标,一只脚踩在固定的小型垫子上,投出手中的球状物,以最靠近白球的投球者为优胜。虽然此项比赛被视为高尚的娱乐流行于上流社会,但由于许多贵族因热衷于此游戏而怠慢了武艺的训练,致使爱德华三世在1366年颁布禁令,禁止此项游戏,被禁时间长达170年之久。直到亨利八世时才解除禁令,再次盛行起来。而今在英国“ON THE GREEN”名称仍沿用于社会。

“草坪滚地球”后来用瓶子取代目标物,在保龄球的发展史上亦可视之为演变之一,保龄球(BOWLING)的语源,相信也是由草坪滚地球而来的。



1.1.5 在美国的第一次黄金时代

流行于欧洲各地的九瓶制保龄球，在1626年时，由于荷兰移民横渡大西洋到美洲，使这项娱乐也因此出现在北美殖民地。大约同一时期，与此类似的草坪滚地球亦已传至北美殖民地，这对北美殖民地拓荒者而言，正是最佳的娱乐方式，尤其是九瓶制保龄球这种游戏就像传染病一样迅速地传遍北美殖民地。1800年后，可以说是九瓶制保龄球在美国的第一次黄金时代。由于被掺入金钱赌博方面的内容，而使民众为之疯狂的程度大为增加。因此，游戏遭到清教徒的猛烈抨击，终于在1841年，纽约州和康涅狄格州颁布了禁令，其后各州亦陆续颁发禁令，于是九瓶制保龄球在美国销声匿迹了。

1.1.6 从九瓶制演变到十瓶制

上述的禁令，对那些将九瓶制保龄球视为健康娱乐方式的人们来说，是相当遗憾的事。于是这些人便绞尽脑汁地将球瓶数增加一个，并排列成正三角形，以十瓶制保龄球的姿态出现。由于十瓶制保龄球受到那些保龄球迷压倒性的支持，1847年，在纽约州古利尼吉小镇的一个地下室，首先开设了一个保龄球俱乐部。第二年，又成立了全国保龄球协会(NATIONAL BOWLING ASSOCIATION——NBA)，并将种类繁多、规格不定的球道距离、球体大小加以统一，并制定出比赛规则，这就是近代保龄球运动的诞生。1890年，由于美国业余保龄球联盟的成立，NBA的事务亦转移到此联盟中。

1.1.7 ABC的成立

1895年，设立了代表现代保龄球总会的ABC(AMERICAN BOWLING CONGRESS)，保龄球运动在规则方面亦有很大地改进，更趋于精密。此外，ABC还决定每年定期举办淘汰赛。1901年，在芝加哥的维鲁巴克大厦保龄球馆举行了第一次比



赛。此后保龄球活动蒸蒸日上，并跻身于大雅之堂。随后在美洲、欧洲和亚洲各地流行。

1916 年，成立了女子保龄球协会(WIBC)和青少年保龄球协会(YABC)。

1946 年，AMF 公司研究制出全自动置瓶机，将保龄球运动推向一个新局面。

1952 年，国际保龄球联合会(FIQ)成立，总部设在芬兰的赫尔辛基，它以奥林匹克精神为宗旨，提倡和推进了这项运动的发展，并将世界划分为美、欧、亚三大区域。

1954 年，在赫尔辛基举行了第一次国际比赛，共有欧洲的 7 个国家参加。

1963 年，举行了第一届世界锦标赛。

1964 年，举行了第一届世界杯赛。

1968 年，举行了第一届亚洲锦标赛。

1974 年、1978 年、1986 年，保龄球项目被列为亚运会正式比赛项目。

1988 年，第 24 届汉城奥运会上，保龄球被列为表演项目。

1992 年，第 25 届巴塞罗那奥运会首次将保龄球列为正式比赛项目。

1996 年，亚特兰大奥运会上，保龄球即成为示范表演项目，并争取成为奥运会正式比赛项目。

美国为保龄球运动的普及和发展作出了很大的努力，使该项运动的普及率仅次于篮球，成为世界排行第二的运动。根据 20 世纪 90 年代的统计，全国共有八九千万名会员，其中女会员占 37%，男会员占 35%，青少年占 28%。全国有 1 万多个保龄球中心，每周约有 2000 万人参加该项活动。平均每 5 人中就有 3 名是业余运动员，爱好保龄球的人数胜过棒球、足球、高尔夫球和网球爱好者人数。



而加拿大、墨西哥、委内瑞拉、阿根廷……欧洲的英国、德国、荷兰、挪威、瑞典、丹麦、瑞士、罗马尼亚……亚洲的日本、韩国、新加坡、菲律宾、泰国、马来西亚、印度尼西亚和我国的台湾省、香港地区……大洋洲的澳大利亚保龄球运动也都比较普及。

1.2 保龄球运动在中国

中国的保龄球运动起步较晚。欧美的保龄球，于20世纪初随着殖民主义的扩张传入中国。1925年前后，上海、天津、北京等大城市建有人工保龄球场，专供少数洋人和“上等华人”享用，广大平民百姓无缘参与。当时的球和木瓶有大小两种，球道也有长短之分；依靠人工拣球和摆瓶，没有任何机械设备。

新中国成立后，国内对保龄球运动一时还缺乏认识，误认为这是资产阶级的娱乐方式，所以有不少球场被拆除，最后保留下来的球道只有上海锦江俱乐部(原法国总会)6条、上海体育俱乐部(原西侨青年会)4条和天津老干部俱乐部(原英国乡村俱乐部)4条。

十一届三中全会以后，在“对外开放，对内搞活”的新形势下，人们对保龄球运动开始有了正确的认识和初步的了解。

1981年12月，上海锦江俱乐部首家引进美国自动化保龄球设备。1984年，中国决定将保龄球列为正式开展的体育项目。1985年5月24日，中国保龄球协会CBA(Chinese Bowling Association)成立。二十多年以来，北京、天津、沈阳、哈尔滨、长春、大连、青岛、济南、呼和浩特、西安、南京、合



肥、苏州、泰州、江阴、宜兴、上海、杭州、宁波、温州、厦门、福州、汕头、长沙、昆明、桂林、湛江、海口、北海、广州、佛山、中山、珠海、深圳、蛇口、顺德等城市，相继建成了数十家保龄球场馆，约有 800 多条球道，还有相当一部分正在筹建和规划中。由此可见，其发展速度是很快的，前景十分广阔。

1991 年，在北京丽都假日饭店首次举办世界杯保龄球精英赛。

1992 年，北京市保龄球运动协会成立。

1.3 保龄球运动组织及国际重大赛事

1.3.1 保龄球运动组织

(1) 国际保龄球联合会(FIQ，以下简称国际保联)成立于 1952 年，总部设在芬兰赫尔辛基。

美洲区——南美洲和北美洲。

欧洲区——欧洲大陆及地中海沿岸国家。

亚洲区——亚洲大陆(东亚、南亚、西亚和北亚)，澳洲及太平洋岛屿国家。

(2) 中国保龄球协会，简称 CBA，成立于 1984 年 5 月 24 日。中国保龄球协会是中华全国体育总会的团体会员，是中国奥林匹克委员会承认的全国性运动协会，是代表中国参加国际保联及相应的国际保龄球活动的唯一合法组织。总部设在北京。

1.3.2 国际、国内重大赛事

(1) 世界锦标赛——每 4 年一次，由国际保联十瓶部主办，某成员国总会承办，所有成员国总会选派代表参加的世



界性赛事。

(2)区域锦标赛——每两年一次,由国际保联十瓶部批准,所属区域保联主办,某一成员国总会承办,区域内各成员国总会选派代表参加的地区性赛事。

(3)世界杯——每一年一次,由国际保联十瓶部批准主办,美国 AMF 保龄球设备公司承办,每年于不同地区不同国家,某一成员国总会协办,所有成员国总会只出本国男女精英赛冠军两人参加的世界性赛事。

(4)全国锦标赛——每年一次,由国际保联区域保联认可,中国保协主办,某一省市协会承办,各省和直辖市代表队参与的本国赛事。

(5)全国青少年锦标赛——每年一次,由国际保联区域保联认可,中国保协主办,某一省市协会承办,各省和直辖市代表队年龄在 22 周岁以下男女青少年参与的本国赛事。

(6)精英准决赛——参加全部比赛项目,赛完 24 局后,总分前 16 名运动员参加的 5 局单循环赛。

(7)精英总决赛——精英准决赛前三名相互间进行;第三名向第二名挑战,一局决胜负,负者为第三名;胜者向第一名挑战,两局决胜负,两局总分高者为第一名,两局总分低者为第二名。

1.4 保龄球运动的特点

保龄球运动是集竞技、锻炼、娱乐、趣味于一体,适合不同年龄、不同性别和不同社会阶层的人们进行的体育活动,无论是作为一项竞技项目,还是作为一项大众喜闻乐见的娱乐健身活动,在当今的社会生活中,它都为人们所钟爱。



1.4.1 满足人好胜的本能

当在电视机上看到那些保龄球职业选手打出全倒的情景时，我们的情绪也会跟着高涨起来。由于保龄球职业选手的高超技术，使保龄球这项运动具有紧张刺激的比赛价值。观众在观赏比赛的同时，本身也能自然而然地学会某些灵活技巧，这点也就是保龄球既具运动价值又具娱乐价值的最大魅力所在。

据心理学家的分析，保龄球是一种可以满足人们好胜本能的戏。试想当 10 个保龄球瓶在一瞬间溃散得东倒西歪时，纵然是严肃拘谨的人，也难免会为之激动不已吧。当保龄球瓶响起清脆而巨大的碰撞声时，对一个掷球者而言，没有比这更令人雀跃的事了，尤其是全倒时，其中的滋味即使一个职业选手也会为之心醉。这能让众人喜爱，甚至沉迷，当自己全心注视的目标，随着保龄球的掷出、滚进，一直到球瓶的溃倒，其中所产生的满足感，是局外人难以感受得到的。

刚开始接触保龄球时，偶尔不经心的一掷，即使是初学者也都能获得一些分数，甚至有全倒的可能。虽然命中几率各有不同，却能引人入胜。一个初学者与老手相互较量时，纵然刚开始时在得分方面有很大的差距，但也许在最后一回合时，初学者反而能连续打出全倒的记录，导致胜败与技艺优劣成反比的现象，这一可能性也可说是保龄球的特征之一。

打保龄球是种娱乐价值非常高的运动，可作为朋友之间的相互竞技的活动，又可作为合家团聚共享乐趣的娱乐。在众多的运动项目中，相信也只有保龄球才能有此功能吧。因此，在保龄球馆里，我们随时都可以感受到欢愉的气氛。

1.4.2 人人均能灵活操作

保龄球可说的不分男女老幼，人人均能灵活操作并享受的一种运动。相信每个人只要前往保龄球馆一窥究竟，便可得知



这个事实——在此享受乐趣的人绝非只有年轻人。因为球馆里常常可以看见中年以上、事业有成的商业巨子，或者已婚妇女们在那里各自享受着休闲的生活。此外，也常可看到合家共乐的情景。

据报道，曾有一位 82 岁高龄的老妇在美国勇夺保龄球亚军，而 3 岁稚龄孩童与 90 岁高龄老翁参加比赛的样子也时有所闻。相信除此之外，很难再找出如此不拘年龄，且深受广大群众欢迎的运动了。操作技巧之简易也是其他运动少有的。尤其是它不需要有特别的准备，即使在难得的假日遇到下雨，或者在百无聊赖的日子里，都可以到保龄球馆去尽情享受休闲时光。

这项运动对大家来说，并不需要特别准备一些器具，也不必在意服装问题，因为保龄球馆里都会备有球及球鞋等器具，因此，即使您一身轻便打扮、两手空空不带任何器具，也可前往球馆度过快乐的一天。

1.4.3 消除生活压力

社会经济的繁荣，给人们带来的精神压力也相对提高。因此，在休闲生活方面，无论是种类还是品质都要不断进步。其中最能达到消除精神压力、解除工作疲劳的运动，应该首推保龄球。当您心烦气躁，或正为某事困扰不知如何是好时，不妨暂时抛开一切，沉湎于球瓶溃倒的乐趣中，相信在不知不觉中，它会让您获得意想不到的舒畅与开怀。尤其是全倒的纪录持续不断，以致满分连连时，得分的喜悦之情将使原先的烦恼也随之烟消云散。以这种舒畅开怀的心情，来解决原先的困扰，或许还可以产生意想不到的结果呢！当精神压力获得缓解，工作上的困难又得到圆满解决时，其对身心健康的帮助自然是不言而喻了。