

爱康丛书

AIKANG CONGSHU

跟专家练



保龄球

曹光
等编著

北京体育大学出版社



跟 专 家 练

保 龄 球

曹 光 贾凤霞 彭立刚
裴东光 韦俊芳 编 著



北 京 体 育 大 学 出 版 社

策划编辑:叶 莱

责任编辑:叶 莱

审稿编辑:鲁 牧

绘 制:王 艺 任 达 筱 琳

责任校对:陈 竞

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟专家练保龄球/曹光等编著. —北京:北京体育大学出版社,1999.11

ISBN 7-81051-435-0

I.保… II.曹… 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(1999)第 50165 号

跟专家练保龄球

曹 光 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:8.5

定价:16.80 元

2001 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:6001—10000 册

ISBN 7-81051-435-0/G·373

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



曹光 男,1950年出生。1968年参加铁路工作。1988年赴日本学习经营管理学。1993年任日本教育训练中心国际部指导。1995年任香港《亚洲周刊》杂志的特派记者,著文多部。赴日后,对保龄球运动情有独钟。从1996年起积极翻译文章,将保龄球的知识介绍到中国来。还曾参加过香港电视台保龄球赛的实况转播工作。

贾凤霞 女,国家级运动健将。原中国国家女子垒球队队员。日本昭和女子大学日本文学学科毕业。

彭立刚 男,1982年毕业于北京体育大学。现为中国农业大学体育部副教授。

裴东光 男,硕士。1995年毕业于加拿大西安大略大学奥林匹克研究中心。主要著作《中国奥运史》、《奥林匹克业余主义神话与现实》等。

韦俊芳 女,国家级运动健将。毕业于浙江大学,法学硕士。浙江大学体育运动委员会副秘书长。



丛 书 编 委 会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共 21 本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春



知识篇

一、突飞猛进的中国保龄球运动·····	(3)
二、保龄球的比赛规则和计分方法·····	(9)
(一) 保龄球的比赛种类 ·····	(10)
(二) 保龄球的比赛方法 ·····	(12)
(三) 无效得分和犯规行为 ·····	(14)
(四) 计分方法 ·····	(15)
(五) 计分表的符号与含义 ·····	(17)
1. 全中 $\blacksquare$ 和补中 $\blacksquare$ ·····	(17)
2. 失误甲(实填)、乙 $\square$ 、丙 $\square$ 三种符号的 记法 ·····	(19)
3. 犯规符号(F) $\square$ ·····	(20)
4. 分瓶 $\bigcirc$ ·····	(21)
(六) 第十格的计算方法 ·····	(22)
(七) 记分实例演示 ·····	(24)
(八) 保龄球的珍奇数字 ·····	(29)
三、保龄球运动的用具和设备知识 ·····	(31)
(一) 保龄球 ·····	(31)
1. 保龄球的构造 ·····	(31)
2. 保龄球的加重板 ·····	(34)
3. 指孔角度(0穴角、大穴角的划分) ···	(38)
4. 指孔深度(一指节、二指节的划分) ·····	(40)



5. 指孔间距离	(41)
6. 个人专用球	(42)
(二) 保龄瓶	(43)
1. 保龄瓶配置	(44)
2. 保龄瓶的材料、大小、重量	(45)
(三) 保龄球鞋	(47)
(四) 保龄球服装	(48)
(五) 球 道	(49)
1. 保龄瓶的放置标志	(51)
2. 准点(瞄准圆点)和准星(箭头)	(52)
(六) 助走道	(53)
1. 前、后助走线(黑点群表示)	(53)
2. 出手线(黑点群表示)	(54)
3. 犯规线	(54)
(七) 其他附属设备	(55)
1. 清理槽	(55)
2. 死沟与回送球道	(55)
3. 工作人员操纵台与电视屏幕计分器	(56)
四、保龄球运动的礼仪	(58)
(一) 站在助走席上必须穿保龄球鞋	(59)
(二) 只用自己选择好的保龄球	(59)
(三) 切勿打击清理横杆	(60)
(四) 禁止高抛式投球	(61)



(五) 当别人投球时应停止练习	(62)
(六) 助走席不可有水迹	(63)
(七) 让准备好的邻道先投及右侧优先 ...	(64)
(八) 不要持球久而不投	(64)
(九) 对他人的缺点不要指指点点	(65)
(十) 成绩不好, 不要埋怨器材	(66)
五、保龄球馆的活动顺序	(68)
(一) 登记处申请	(68)
(二) 租借保龄球鞋	(69)
(三) 选择保龄球	(70)
(四) 进入预约球道	(72)
(五) 运动时间	(73)
(六) 如何选择好的保龄球场	(74)
六、保龄球运动的历史	(75)
(一) 起源于四千五百年前	(75)
(二) 早期流行于欧洲	(77)
(三) 历经劫迫, 险遭绝境	(81)
(四) 完善规则, 重现辉煌	(83)
七、保龄球独特的魅力	(87)
(一) 潇洒优雅, 仪表不凡	(87)
(二) 举手皆能, 全天候全方位	(88)
(三) 胜负难测, 逆转夺冠	(90)
(四) 温文适度, 健身健心	(91)



(五) 消除烦恼, 驱邪打鬼	(92)
(六) 保龄球的马拉松纪录	(93)
八、保龄球在我国的发展历史	(94)

技法篇

一、保龄球的投球技术	(97)
(一) 七个连续动作	(97)
1. 持球准备	(98)
2. 伸 出	(98)
3. 下 落	(98)
4. 后 摆	(98)
5. 回 摆	(99)
6. 出 手	(99)
7. 收 势	(99)
(二) 起步位置	(100)
(三) 持球方法	(103)
(四) 摆 动	(105)
(五) 摆动与助走的关系	(106)
(六) 助走技术	(108)
1. 第一步——右脚	(108)
2. 第二步——左脚	(110)
3. 第三步——右脚	(110)
4. 第四步——左脚	(112)



5. 滑 步——左脚	(113)
6. 出 球	(115)
7. 收 势	(116)
8. 五步助走	(118)
9. 三步助走	(120)
二、保龄球的球迹轨道	(122)
(一) 直线球投法	(123)
(二) 曲线球投法	(126)
(三) 弧线球投法	(129)
(四) 飞碟式投法	(130)

教学篇

一、球道上各种符号的相互关系	(137)
(一) 用于瞄准的准星符号	(137)
(二) 助走席上的符号	(139)
二、瞄准方法	(140)
三、击瓶的技术	(142)
(一) 直接瞄准法	(142)
(二) 瞄准准星箭头	(143)
(三) 瞄准辅助准星圆点和准星箭头	(144)
四、全中的打法	(146)
(一) 保龄瓶倾倒的顺态	(146)
(二) 1—3 号瓶间的黄金档	(147)



五、补中的打法	(150)
(一) 残留瓶的分类	(153)
(二) 选好首击瓶	(155)
六、残留瓶实战讲解	(158)
(一) 1—x 号保龄瓶残留打法	(158)
(二) 3—x 号保龄瓶残留打法	(168)
(三) 9—10 号保龄瓶残留打法	(173)
(四) 5—x 号保龄瓶残留打法	(173)
(五) 6—x 号保龄瓶残留打法	(179)
(六) 2—x 号保龄瓶残留打法	(182)
(七) 4—x 号保龄瓶残留打法	(189)
(八) 7—x 号保龄瓶残留打法	(191)

训练篇

一、分级训练方法	(197)
(一) 初级班	(197)
(二) 中级班	(200)
(三) 高级班	(204)
1. 水 准	(204)
2. 3:1:2 理论	(205)
3. 飞碟球的高级训练	(210)
二、职业选手的心理训练	(218)
三、职业保龄球选手的 6 个必备器具	(221)



(一) 保龄球·····	(221)
(二) 保龄球鞋·····	(222)
(三) 护 腕·····	(223)
(四) 指孔调节物·····	(224)
(五) 胶 布·····	(225)
(六) 砂 纸·····	(225)
四、球道的状态·····	(227)
(一) 涂油量多少对成绩的影响·····	(229)
(二) 快板、慢板球道·····	(230)
五、常见的投球错误及纠正方法·····	(232)
(一) 改正不良的持球方法·····	(232)
(二) 改正不正确的助走动作·····	(234)
(三) 如何做出正确的出手时前倾姿势 ·····	(235)
(四) 改正出手后球偏离所定的方向·····	(236)
(五) 保龄球为什么不走预定的瞄准箭头 ·····	(238)
(六) 改正助走和摆动总是不协调·····	(239)
(七) 改正混乱不堪的出手·····	(239)
(八) 为什么总是滑入死沟·····	(240)
(九) 分开使用球的效果·····	(241)
(十) 为什么在同一球道, 投出的球轨却不相同 ·····	(242)
附: 英、日、中文保龄球术语一览表·····	(243)



知 识 篇

跟 专 家 练 保 龄 球



一 突飞猛进的中国保龄球运动

保龄球（英文 BowLine）运动在中国起步较晚，但在很短的时间内，就以它那强大的融合性、娱乐性，得到了社会各行各业、各个阶层，男女老少的一致欢迎。现在保龄球运动已遍及全中国，在各个大中小城市，在各个宾馆、饭店、旅游点、风景区，甚至县、镇都建立了许多保龄球馆，涌现出大批的保龄球爱好者。

想起当年，即使在“文化大革命”结束以后很久，直至到80年代中期，在中国还没有一个专门的保龄球球馆，即使在全国各地的各种豪华宾馆，都还没有一条保龄球球道。绝大多数的中国人听都没有听说过保龄球运动，不知保龄球为何物，更不知保龄球是如何玩法。

沉舟侧畔，千帆而过。闭塞无知，一扫而空。

谁也不会想到，才仅仅10年，到90年代中期，中国的保龄球运动就已走进社会，走进寻常百姓家，成为一种体育锻炼的时尚，保龄球馆也成为了休闲社交的重要场所。在中国，保龄球运动的发展速度，可以说是超过了任何一项体育运动（图1）。