

保齡球技

林升满 叶曾保 / 编著

法



人民体育出版社

保龄球技法

林升满 叶曾保 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

保 龄 球 技 法

林升满 叶曾保 编著
人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 $6^{12}/_{32}$ 印张 120千字
1992年5月第1版 1999年1月第7次印刷
印数: 61,161—7., 200册

*

ISBN 7-5009-0757-5/G·726

定价: 9.00元

NALHS 10601

愿为保龄球运动技术的发展和提高，

作一块小小的铺路石。

——作者

前 言

保龄球运动集竞技、锻炼、娱乐、趣味于一身,适合不同年龄、不同性别和不同社会层次的人们进行体育活动的需要,加之不受气候条件的影响,因而很容易开展。欧美广大群众早已普遍喜爱上了这项运动。传入亚洲后,特别是在日本、台湾、香港、菲律宾、马来西亚、新加坡、泰国等国家和地区很受欢迎。由于全世界参加此项活动的人越来越多,技术水平不断提高,今天已成为新兴的体育项目跻身于国际竞技运动大家庭。国际保龄球协会(“FIQ”),将世界分为美洲、欧洲和亚洲三大区域,每四年举行一次世界锦标赛,每两年举行一次区域锦标赛,每年举行一次世界杯赛。保龄球运动正日益得到各国的重视和推广,不久将被列为奥运会的正式比赛项目。

中国的保龄球运动起步较晚。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日中国保龄球协会成立。十多年来,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。

目前,中国国内每年要举办三大比赛:“宾士域杯”全国

锦标赛、全国精英赛和全国青年锦标赛。在过去,中国曾成功地举办了1991年世界杯赛、1993年东亚运动会、1994年远东锦标赛及两届国际公开赛等大型国际保龄球比赛,受到亚洲保龄球联合会和参赛各国的好评。中国的保龄球运动员和教练员,也为尽快提高运动技术水平作出了努力:1991年获世界杯赛第九名,1992年获世界青年锦标赛第五名,1993年在东亚运动会上获一银一铜,1994年在远东锦标赛上获两银一铜。

《保龄球技法》一书,是作者总结了从事保龄球运动十余年的经验,并吸收国外高手的心得体会写成的。它系统地介绍了保龄球运动的各个方面:历史与现状,设备和器材,基本功练习,四步投球法,投线球和旋转球,球道的观察和研究,投全中球的要领和调整,投补中球,比赛和记分,心球和风格等等。从球的结构、握法到根据球道情况进行正确投球的技巧及比赛规则;从初学到中、高级投球诀窍等,均作了详尽的说明。由浅入深、理论结合实际,是一部难得的保龄球技术专著。在当前中国保龄球学习资料尚十分缺乏的情况下,它的出版无疑会对中国保龄运动的发动、球员技术水平的提高和全民健身战略的实施,起到积极的促进作用。

宾士域国际有限公司,是一家从事多种经营的跨国大公司。创建于1845年,为美国现存六家有150年历史的集团公司之一。在美国最大的500家工业公司中,排行第195位。主要产品有游艇、保龄球设备、渔具和台球等,在国际上享有很高的声誉。所属保龄球设备公司,由九个厂家五个合作公司组成,年销售额23.5亿美元。追求产品的最佳品质、服务客户是宾士域的传统目标。生产流水线全部由电脑控制,以保证产品的质量;同时投入很大的人力、物力进行科研创新,永

保科技水平的领先地位。宾士域产品遍布世界各地，在过去的 30 年中，曾协助超过 5000 多个投资者把保龄球运动介绍给全球各大洲的广大民众。在中国也已销售安装了 500 多套保龄球设备，市场占有率为 60% 多。宾士域十分注重加强与中国保龄球协会的联系，大力支持中国保龄球运动的开展。1994 年与中国保协签订了五年合作协议，其中包括：每年赞助中国保龄球队的服装和器材、每年举办“宾士域杯”全国锦标赛的经费、每年中国队一次主要出访的经费和合作建立中国保协宾士域保龄球培养中心等。

在中国改革开放不断深入的大好形势下，我们将一如既往地推动中国保龄球运动的发展、为广大客户提供最新最好的设备及良好的售后服务贡献力量。今天，借《保龄球技法》再版之机，祝中国保龄球运动技术水准得到迅速提高，冲出亚洲走向世界！

宾士域保安有限公司

董事长 张冠敏

1995 年 9 月 6 日于香港



1





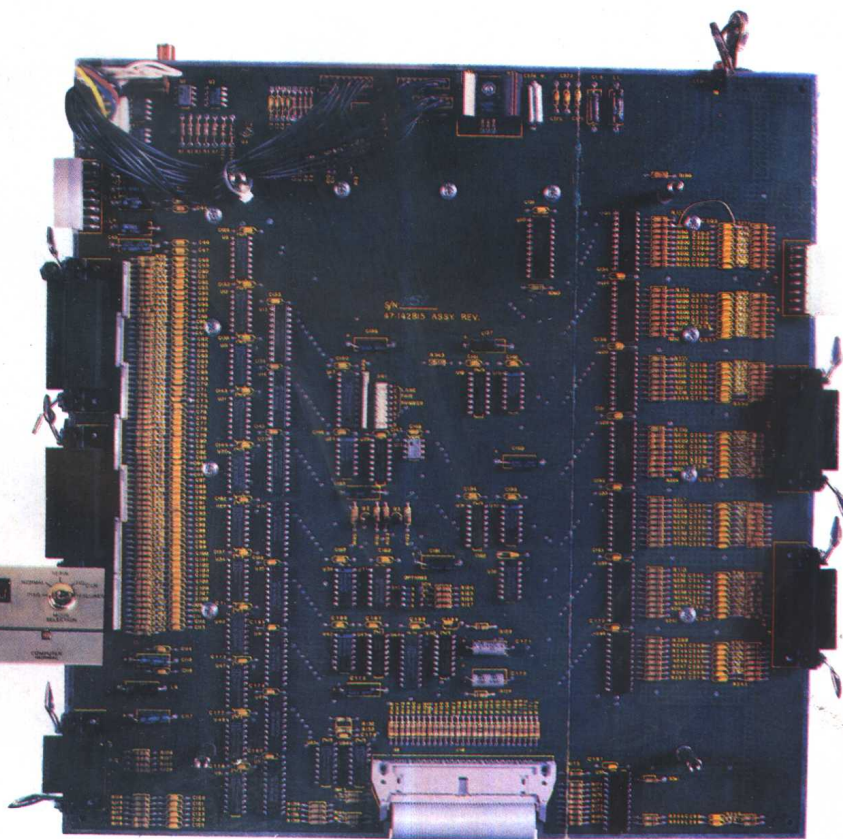
3



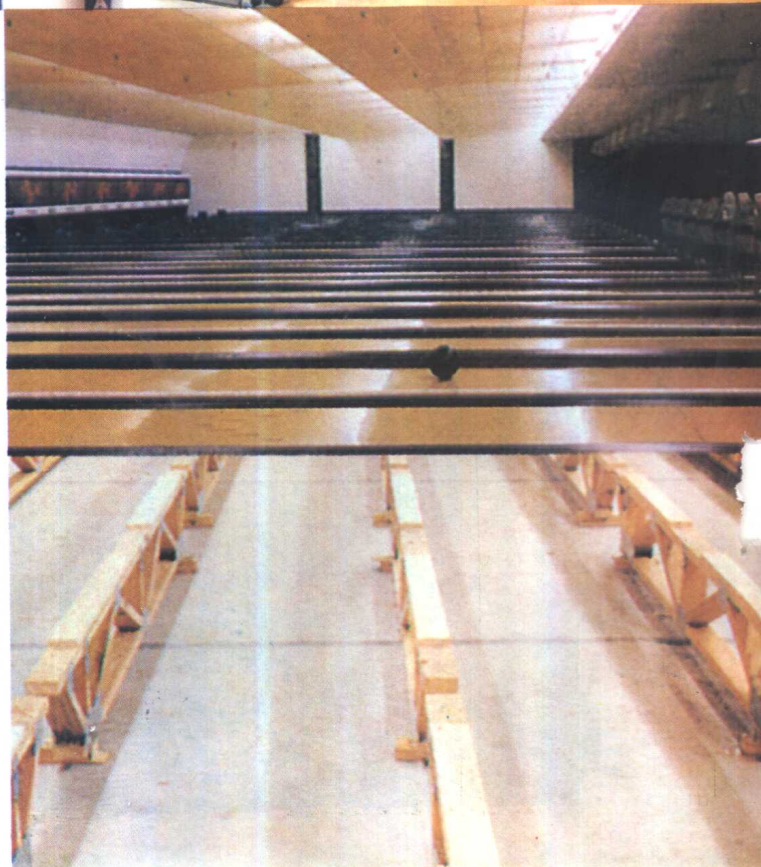
4



5

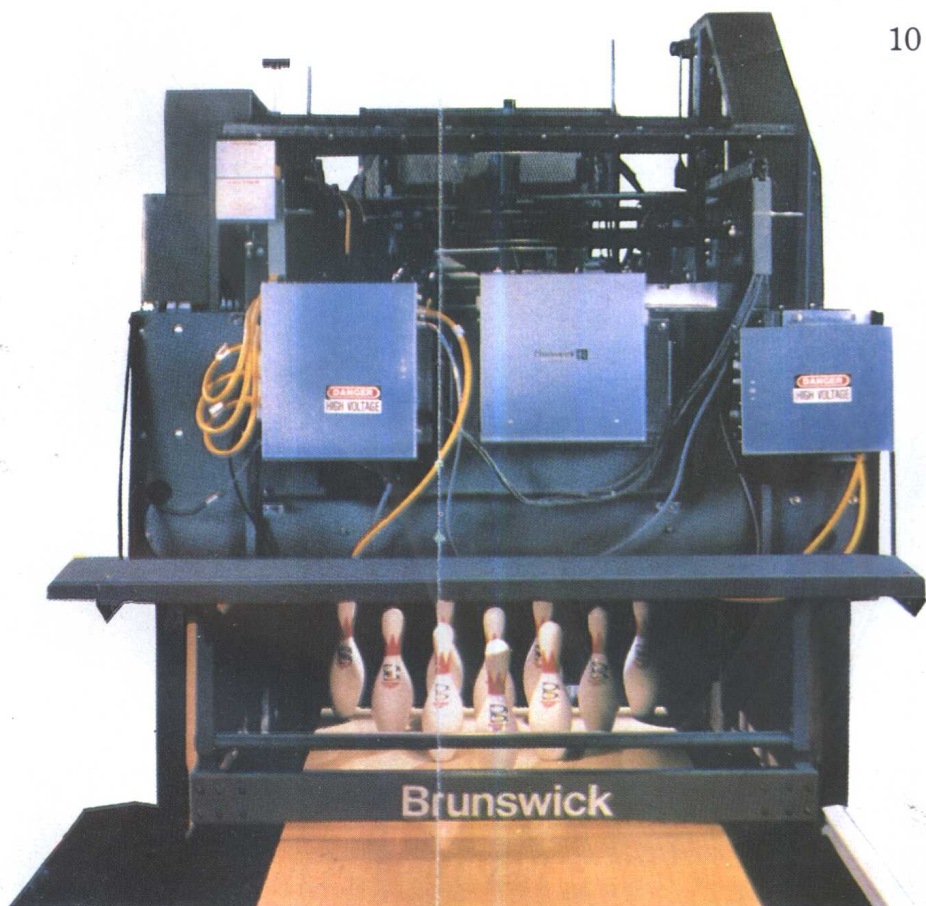


6

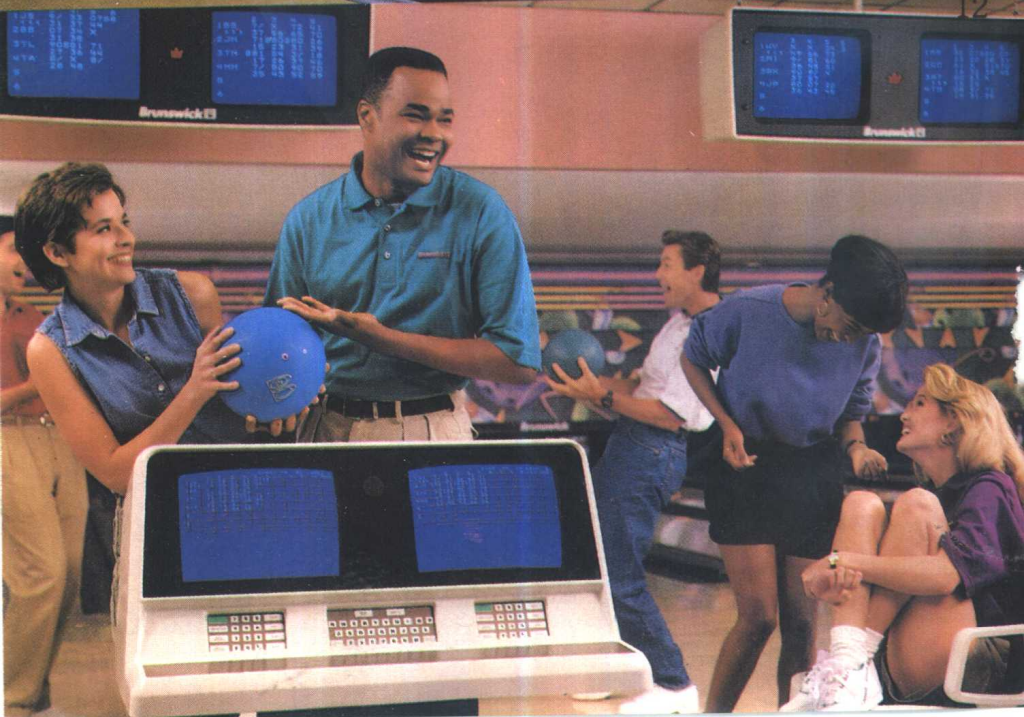




9



10

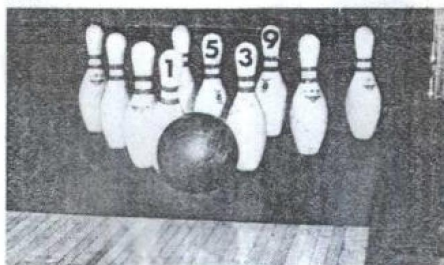




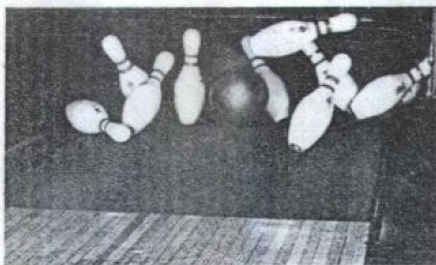
(A)



(D)



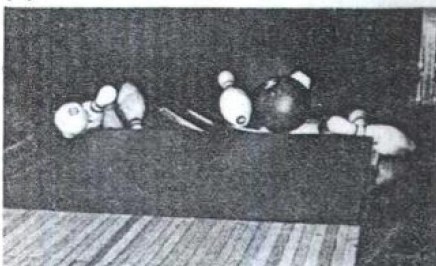
(B)



(E)



(C)



(F)

- A. 球员以△号目标箭头为基准瞄准瓶袋；
 B. 球击中①—③瓶袋；
 C. 球击中①号瓶受阻后，向③号瓶偏离；
 D. 球受阻于③号瓶后，向⑤号瓶深入；
 E. 球受阻于⑤号瓶后，向⑨号瓶偏离，
 构成①—③—⑤—⑨号瓶的连锁反应；
 F. 最后球从⑨号瓶位滚出瓶台。



1-2-9



1-3-6-10



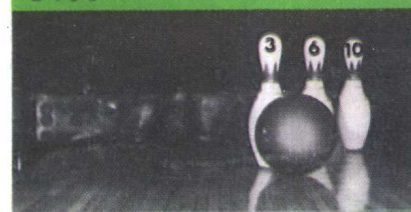
1-3-8-9



1-2-4-7



2-4-5-8



3-6-10



3-9



5-9



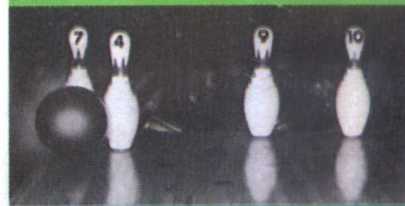
3-10



1-2-10



5-7



4-7-9-10



6-7-10

目 录

第一章 保龄球运动概况	(1)
一、保龄球运动.....	(1)
二、保龄球运动小史.....	(1)
三、今日保龄球运动.....	(4)
四、保龄球运动在中国.....	(6)
第二章 现代保龄球运动设备	(9)
一、自动化机械系统.....	(9)
二、球道和助跑道.....	(10)
三、记分台.....	(12)
四、附加设备.....	(12)
五、木瓶.....	(12)
六、装具及其他用品.....	(12)
第三章 保龄球	(16)
一、球的材质和构造.....	(16)
二、球的重量、直径和圆周.....	(17)
三、球的定向、硬度和不平衡重量.....	(18)
四、球的种类.....	(23)
五、怎样选球.....	(24)
六、怎样握球.....	(26)

七、专用量具、手型测量和钻孔·····	(28)
八、指孔修理和指孔间隙调整·····	(33)
第四章 基本功练习 ·····	(35)
一、助跑(助走)练习·····	(35)
二、握球摆臂练习·····	(37)
三、放球练习·····	(38)
四、原地平衡投球练习·····	(39)
五、滑步投球练习·····	(39)
第五章 四步投球法 ·····	(42)
一、标点、箭头与瓶位之间的关系·····	(42)
二、个人必需木板数·····	(43)
三、四步投球·····	(46)
四、三步投球和五步投球·····	(57)
五、滑步投球的时间和出手动作·····	(58)
第六章 投线球和旋转球的技法 ·····	(61)
一、直线球和斜线球的形成·····	(62)
二、曲线球的形成·····	(63)
三、专用球的直进力和转弯力·····	(69)
四、充分滚动球和各种旋转球·····	(69)
五、几种瞄准法·····	(76)
第七章 球道的观察和研究 ·····	(79)
一、球道的审查和认可·····	(79)
二、球道的处理·····	(80)
三、助跑道·····	(82)
四、上球道·····	(85)
五、中球道·····	(89)
六、瓶台·····	(92)