



保龄球入门

BAOLINGQIU RUMEN

吕宁 编著



世界图书出版公司

保龄球入门

吕 宁编著



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

保龄球入门

吕宁编著

广东世界图书出版公司出版

方正电脑排版印务中心排版

广东韶关新华印刷厂印刷

广东世界图书出版公司发行

广州市新港西路大江冲25号

邮政编码: 510300

1998年9月第1版 开本 787×1092 1/32

1998年9月第1次印刷 印张: 5

印数: 0 001—5 000册

ISBN 7—5062—3364—9/Z·0016

出版社注册号: 粤014

定价: 8.00元

前 言

保龄球对于许多中国人来说，仍然是一项比较陌生的体育运动。为此，我们编写了这本小册子，以期收到普及保龄球知识，提高保龄球技术的社会效果。

在编写过程中，我们参考了中外一些保龄球专著，吸收了大量前人的成果，限于时间和篇幅，我们没有能够在书中一一注出，在这里一并致谢。

限于我们的水平，书中谬误在所难免，恳请读者将它作为粗浅的入门读物来参考。

作 者

1996 年 12 月

目 录

第一篇 保龄球的基本知识	(1)
一 概说	(1)
1 保龄球运动的概念	(1)
2 保龄球运动的由来	(2)
3 保龄球运动的魅力	(5)
4 中国保龄球运动	(6)
二 基本礼仪	(8)
1 基本礼仪	(8)
2 优良赛风	(8)
三 保龄球设备	(11)
1 自动化机械系统及附加设备	(11)
2 木瓶	(11)
3 保龄球	(12)
4 球道	(14)
5 服装用具	(14)
第二篇 投球前的准备	(16)
一 保龄球的选择	(16)
1 保龄球的种类	(16)
2 选球的知识	(17)
3 握球的姿势	(19)
二 勤练基本功	(23)

1 身体素质	(23)
2 投球前的基本动作	(24)
第三篇 投球的形式及技法	(28)
一 投球步法	(28)
1 投球的最佳姿势	(28)
2 标点、箭头和瓶位之间的关系	(29)
3 个人所需木板数	(30)
4 四步投球法	(31)
5 三步投球的和五步投球法	(34)
二 投球种类	(37)
1 直线球和斜线球	(37)
2 曲线球	(40)
3 滚动球和旋转球	(44)
4 中国人自己的发明——飞碟球	(46)
三 球道的认识	(48)
1 球道的审查	(48)
2 球道的处理	(48)
3 助跑道的认识	(50)
4 上球道的认识	(52)
5 中球道的认识	(56)
6 瓶台的了解	(58)
7 掌握球道的诀窍	(63)
8 快球道与慢球道	(63)
四 球瓶的瞄准	(65)
1 木瓶瞄准法	(65)
2 点块瞄准法	(65)

3 线瞄准法	(66)
4 角度瞄准法	(67)
第四篇 全中球与补中球	(74)
一 全中球	(74)
1 完美的全中球	(74)
2 注意点	(79)
二 补中球	(81)
1 投球要点	(81)
2 分瓶和补中	(83)
3 助跑道上的站位	(85)
4 补中瓶分类投法	(91)
三 记分法	(112)
第五篇 国际保龄球联盟 (FIQ) 世界十瓶 保龄球联合会 (WTBA) 竞赛规则 及规定	(117)
附录 保龄球术语汇解	(151)

第一篇 保龄球的基本知识

一、概 说

1. 保龄球运动的概念

保龄球是英文“bowling”的音译，意思是掷地滚球，具体来说是一种在木板球道上用球撞击木瓶的室内体育运动。保龄球简单易学，运动平和，长期以来一直风行于欧洲、美洲、大洋洲和亚洲的一些国家和地区。

保龄球运动需要专门的场地和设备。整个设备由如下部分组成：①由电脑程序控制的自动化机械系统；②助跑道、球道、回球机、回球道、球沟；③球和木瓶；④记分台、球员座位、投影装置及电脑记分系统。

保龄球比赛分个人赛和多人赛，赛前以抽签决定道次和投球顺序。比赛时，10个木瓶在球道终端以等边三角形排列成“魔三角”，参加比赛者在犯规线后轮流投球撞击木瓶，每轮允许投二个球，10轮为一局；击倒一个木瓶得1分，依次类推，得分多者为优胜。

保龄球比赛的规则规定，运动员投球时必须站在犯规线后面，不得超越或触及犯规线，违者判该次投球得分无效。投球动作规定用下手前送方式，采用其他方式为违例。

保龄球有多种打法，根据球的运行路线，基本分为直线球、斜线球、曲线球、钩球四种打法。由于是室内活动，不

受时间、气候等外界条件的影响，也不受年龄的限制，方便易学，是一项男女老少人人皆宜的体育运动，受到世界许多国家和地区人民的喜爱。近二十年来，在中国各地也迅速普及起来。

2. 保龄球运动的由来

保龄球与其他体育运动一样，是人类在长期的运动实践中逐步产生和发展起来的。

向着挺立的目标投球并将其打倒，这种游戏正是人类最古老的娱乐之一。说不定在史前时期，那些穴居的人们是排列着几行尖石而另用几个岩石加以击倒的。考古发现表明，远在距今约 7200 年前就有了类似保龄球的活动。近代英国著名考古学家、伦敦大学教授弗林达斯·佩德里爵士，在他所鉴定为公元前 5200 年的古埃及儿童坟墓里发现过 9 块成形的石头和一个石球，同现在保龄球用具十分相像。当时的玩法是：石球通过三条大理石组成的拱形球道，将排列成行的 9 块尖石击倒。

无独有偶，考古学者还发现，古时生活在太平洋岛屿上的波利尼西亚人也从事一种叫做“乌拉玛伊加”的投掷游戏，同样用石头作球和目标。最让人吃惊的是当时球和目标的投掷距离也是 60 英尺，和现代保龄球道的距离基本相似。

不过，现在的保龄球运动，还是公元 3—4 世纪起源于德国、荷兰的“九柱戏”。最初，“九柱戏”只是天主教会宗教仪式活动的一个组成部分，用来测量教徒是否虔诚的尺度。活动通常在教堂的门厅或走廊里进行，安放木柱象征异教徒和邪恶，石球代表正义，教徒们以球击柱求得精神上的解脱。他们认为：击倒木柱可为自己赎罪、消灾；如击不中

就应更加虔诚地信奉“天主”。据说，德国宗教改革运动的领导者马丁·路德非常爱好这种游戏，还专门修造了自家用的保龄球场。这种“九柱戏”至今仍被玩保龄球者按德语称为“家格拉”。由于这项活动的娱乐性和趣味性极强，传入意大利后便变成了毫无宗教色彩的民间游戏。不久便传遍了整个欧洲大陆。

世界上许多球类运动的起源与英国有关。十三世纪在英国开始了一种玩法叫做草坪上的保龄球。当时的目标只有一个木柱或圆锥体石柱，被称做“杰克”(Jack)，几个大球要向着“杰克”在草坪小径上滚动过去，但是其目的与其说是要击倒“杰克”，不如说只是尽可能使大球滚动到它的旁边而已。

这种类型的保龄球，在十四世纪的英国获得蓬勃发展，目标也由一个柱子增加到9个柱子，以致英皇爱德华三世，唯恐国人沉溺于此会妨碍箭术的练习，就下令禁止。因为当时箭术具有重要的军事价值，这一道禁止甚至到了弓箭被火枪取代而废弃以后还长久存在。但事实上，受禁的保龄球却转入地下，恰好成为赌博的一种形式而盛行于未领执照的私人酒吧间了。今天，草坪上的保龄球已成为苏格兰温暖季节里的国民竞技，它也是英国最普及的户外竞技之一。

1626年，荷兰移民尼加·保加兹把九柱戏带到北美的新阿姆斯特丹，也就是今天的纽约。它很快在当地流行，并逐渐由户外转到室内，成为一种室内运动。十九世纪初期，保龄球在美国又因涉嫌赌博，被纽约、康乃狄克和马萨诸塞州制定法令取缔。然而当地市民，不久竟把柱子多加一根而变为十根，并把原来的棱形排列改为三角形排列，巧妙地逃脱了法网，使之生存了下来。到十九世纪中叶，这种新奇的十

柱球戏地下室便公开而广泛地到处可见。在当时，保龄球场还被称为保龄球沙龙。到十九世纪末，大规模的保龄球室和旱冰场、舞厅、连锁商店等毗邻而起，林立於众多的娱乐殿堂中了。

但是，当时的保龄球还不能算是一项体育运动。在保龄球沙龙里，大多只有一条或两条球道，而且在那不通气的地下，总是弥漫着抽烟的烟雾和恶劣的啤酒气味，显得又暗又湿。所用的重心偏移的木制球，在叫嚣怒骂的声音中，摇摇晃晃滚动在那弯曲歪斜的球路上。正经安份的妇女和孩子从来没有想到过要进到那里面去。睡眼朦胧的男孩子看守着柱子，大声报告着倾倒的柱子数目，然后慢吞吞、马马虎虎地再把柱子放回摆好，接着就拾起球来放到那摇曳不定的球道上推回来。

更为可悲的是到 1875 年为止，保龄球的规则尚未统一，所使用的球道和柱子的形色不一，以致有人尽管在某沙龙成为好手，而转到仅隔一条街的另一个沙龙去时，只得又沦为一名生手。于是在 1875 年，纽约曼哈顿和布鲁克林的九个保龄球俱乐部的 27 名代表组成了世界上第一个保龄球协会——国内保龄球协会。这个协会本身虽然寿命甚短，但在保龄球历史上却作出了有益的贡献，它规定了保龄球球道的长度和球柱的大小。这为保龄球活动今后成为正规体育运动奠定了基础。

二十年以后的 1895 年 9 月 9 日，纽约市为对赌博的不法行为实施综合治理，同时也为了重整规则 and 规定起见，正式成立了美国保龄球协会（ABC 总会）。到了 1916 年成立了女子保龄球协会（WIBC），1935 年又成立了青少年保龄球协会（YABC）。以美国为中心，保龄球运动在世界范围

内广泛开展。

3. 保龄球运动的魅力

近年来，保龄球在中国各地流行得非常快速。

保龄球是男女老少咸宜的运动。保龄球简单易学；又是室内活动，不受时间、气候等外界条件的影响。只要有闲暇，无论是三五好友，还是男女情侣，相偕同玩都非常适宜。

保龄球是简单而高尚的运动。适当的运动可维持身体的健康，也有助于形成机警敏锐的判断力。在生存竞争日益激烈的今天，人们只有藉适度、正确的运动消除紧张。保龄球运动非常轻松，投球过程中表现出的优美姿态以及娴雅的风度让人叹为观止。每当掷出一个好球，投手的身心会沉浸在无比的轻松与喜悦中。

一位经常享受保龄球的球友曾这样描述自己的感受：“常常是工作累了，或是遇上烦心的事，一进球馆，那种温馨的氛围会让你即刻松弛，一听到“咚咚”、“轰隆”的击球声，精神又会马上亢奋起来。从出手击球到击中目标的过程中，既有一种“毁灭欲”，又有一种挑战和求胜的刺激。”他说：“打保龄球全身肌肉都活动，是最佳的健美娱乐，它将很快取代卡拉 OK、KTV 包房、歌舞厅等娱乐热点。”

保龄球最大的魅力就在“全中”的那一瞬间，十支球瓶通通应声而倒，这种快感会令人大呼过瘾。

保龄球所具有的娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性，能给人以身体和意志的锻炼。在当今社会中，生活节奏极快，人们又都生活在钢筋水泥的森林中，户外运动场地不易取得，保龄球越来越受到人们的热爱自然也在情理之中。

让我们大家一起来享用保龄球吧！

4. 中国保龄球运动

保龄球在 20 世纪初从欧美转入中国。1925 年左右，上海和天津曾分别建造了保龄球场，供“上等华人”和“洋人”享用，广大平民百姓只能望洋兴叹。当时的保龄球只是一种消遣娱乐，球和木瓶规格不一，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；发展前景极其有限。

1949 年全国解放后，国内对保龄球活动一时还缺乏认识，以为这是“资产阶级腐朽的娱乐方式”，原有的不少球场也被拆除，侥幸保存下来的球道只有上海体育俱乐部（原西侨青年会）4 条、上海锦江俱乐部（原法国总会）6 条和天津老干部俱乐部（原英国乡村俱乐部）4 条。

这一时期，国际保龄球运动却获得了长足的发展。1952 年，国际保龄球联合会（FEDERATION INTERNATIONALE DES QUILLEURS 简称 FIQ）正式成立，总部设在芬兰首都赫尔辛基。它以奥林匹克精神为宗旨，提倡和发展这项运动。目前已有 60 多个国家和地区加入了国际保联。

国际保龄把世界划分为美、欧、亚三大比赛区域。每年在不同的国家和地区举行一次世界杯比赛，每两年举行一次区域大赛，每四年举行一次世界锦标赛。此外还有世界女子锦标赛和青少年锦标赛等。第一次正式的国际比赛于 1954 年在赫尔辛基举行，有 7 个欧洲国家参加。1963 年 7 月举行了第一届世界锦标赛，1964 年 11 月举行了第一届世界杯赛，1968 年举行了第一届亚洲锦标赛。

保龄球还被 1974 年、1978 年和 1980 年亚洲运动会列

为正式比赛项目，设有男女金、银、铜牌各 6 枚。1988 年第 24 届汉城奥运会把它列为表演项目，1992 年第 25 届巴塞罗那奥运会把它列为正式比赛项目。

与国外保龄球运动的发展相比较，中国的保龄球运动起步较晚。十一届三中全会以后，在改革开放的新形势下，人们开始对保龄球运动有了正确的认识，保龄球运动的发展开始走上了轨道。

1981 年 12 月，上海锦江饭店同美国 AMF 公司友好合作，引进美国自动化保龄球设备，在锦江俱乐部建成了全国第一家具有 6 条自动化球道的保龄球场，受到海内外保龄球爱好者的赞誉，同时也取得了显著的经济效益。

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，中国保龄球协会正式成立。这都标志着中国保龄球运动发展进入新的历史阶段。

目前，中国保龄球运动正面临着冲出亚洲、走向世界的艰巨任务。

二、基本礼仪

1. 基本礼仪

保龄球是适合所有人的室内娱乐运动，玩乐之余必须注意自己的基本礼仪。对业余球员来说，只需注意以下几点：

(1) 确认左右，右侧优先。投球时不要越过旁边球道，旁边球道上的人已取好球瞄准时，在他还未起步前，勿去取球，两人同时取好球瞄准时，右侧的先放球。

(2) 爱护球道。乱投球容易使木质的球道凹凸不平，所以要尽量小心。

(3) 注意安全。喝可乐或果汁时小心不要溅到球道上，以免投球时滑倒跌伤。

(4) 记住自己的球。打球时经常会发生球相混的情形，所以自己选的球要记好。

(5) 互相鼓励。当对手有高分表现时，应该鼓掌加油，这不仅可表现绅士风度，更可增进彼此间的友谊。

2. 优良赛风

保龄球又是一项正规的体育运动项目，保龄球运动员必须遵守体育道德原则，不断提高自己的体育道德水平。这是由于运动员所表现的良好体育道德风尚，有着积极的社会作用。在国际比赛中，运动员的精神面貌和道德风尚，充分反映着一个国家的文明程度和道德水平。保龄球运动员必须自觉遵守以下各条，以养成良好赛风：

(1) 配合球场管理人员的工作，遵守场地规则和有关规

定，正确处理与记分员、裁判员之间的关系。

(2) 在相邻的一对球道上打球时，应主动让右边球道上的球员先投球，每轮依次互分先后，避免同时投球。但如果得到右边球员的示意，也可先投。

(3) 必须等木瓶完全放置好以后再投球。当对方球员站立在起步位置上准备投球时，自己应停留在助跑道底线之后，以免影响和干扰对方。

(4) 每当对方球员准备起步时，自己不能为拣球而闯到他前面，以免分散对方的注意力。

(5) 无论是公用球还是个人专用球，未经对方允许均不得使用。如果使用，不论成绩好坏，都将被视为“死球”。

(6) 正常投球以后，摆弄姿势或做个人的习惯动作，应停留在自己的助跑道上。连续投得全中球时，不要因心情喜悦而使动作太夸张。

(7) 一旦投球失误，应严格控制自己的情绪，防止语言粗鲁。其他球员切忌调笑，不要把自己的胜利寄托在他人的失误上。也不要贬低他人的胜利，凡是好球都应互相鼓励。

(8) 等待比赛的球员，不要在休息室和观众场内练习摆臂等投球动作，以免发生意外。

(9) 无论平时练习或比赛，都不准穿汗背心和短裤。在打球过程中，不得吸烟、饮酒和吃东西。打球结束后，应主动把球和鞋放回原处。

(10) 如果球瓶意外地滚至球道或球沟上，绝对不可以擅自进入球道，将球瓶送至原位。这时你应该立即告诉记分员或球场管理员，由他为你处理这些意外。

3. 注意安全

打保龄球的时候，也要十分小心。掷球时不要往前冲得过猛，以免滑倒，被球撞伤。更不可进入别人的预备区，以免相撞，还有些潜伏的危险。譬如说，鞋子存放过久而潮湿，在预备区掷球时容易滑倒。如果地板不够滑，也容易绊倒。因此在打球之前，必须检查一下各种装备。

当自动送球器将球送到球架时，取球必须特别小心。千万不要把手指伸入球洞取球。因为球在架上滚动时，容易将手指扭伤。