

休闲

丛书

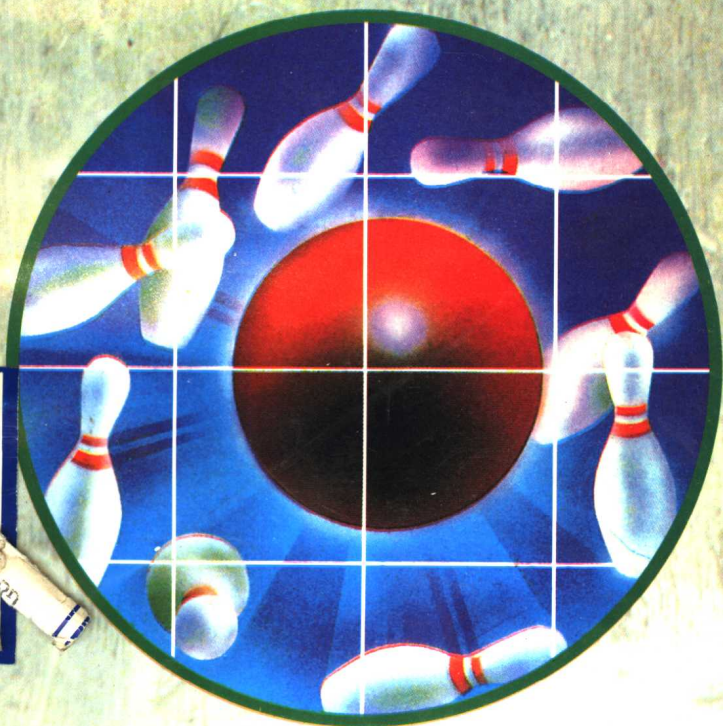
XIAN XIA

CONG SHU

保龄球入门

BAOLINGQIU RUMEN

倪耀华 编著



上海书店出版社

上海书店出版社



保龄球入门

BAOLINGQIU RUMEN

倪耀华 编著

闲暇闲暇闲暇闲暇

责任编辑: 俞子林
刘华庭
封面设计: 柯国富

保龄球入门

倪耀华 编著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

上海展望印刷厂印刷

*

787×960 毫米 1/32 印张 4.875 字数 89 千字

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第一次印刷

印数 0001-8000

ISBN 7-80622-226-X/G·22

定价: 7.50 元



编辑弁言

人生需要奋进，也需要闲情逸致。

工业文明的发展，把我们浑然一体的生活分隔成了工作与闲暇两个部分。而为生存拼搏的工作，给现代人带来了前所未有的压力与辛劳。这就使得现代人渴望在闲暇时分，有效地调摄自己的身心，以便养精蓄锐，再展鸿图。

闲暇生活于现代人不只是消磨时间，消除疲劳，更是一份自己可以尽情享用的自由。因此，人们对闲暇生活的内容提出了更多更高的要求，期望通过种种有趣有益的活动，比如琴棋书画，花鸟虫鱼，收藏鉴赏等等，来发挥自己的才情，陶冶自己的性灵，使自己的生命更加充实与美好。

这一套《闲暇丛书》，正是顺应了广大读者的这一需求。我们将精心组织，精心编撰，希望它能为您闲暇生活带来真正的情趣。

闲暇 闲暇 闲暇

前 言

保龄球运动,近年来已风靡全国各地,其受欢迎的程度,可说是与日俱增。保龄球具有娱乐性、趣味性、竞争性和技巧性,给人以身体和意志的锻炼。由于是室内活动,不受时间及气候等外界条件影响,也不受年龄、性别的限制,所以在众多的休闲活动中,保龄球运动给大都市里缺少体育锻炼的人们,提供了一种既强健身体又趣味盎然的运动。

然而,看似简单的保龄球运动,却深藏奥妙与学问。本书内容涵盖甚广,从保龄球的基本知识、基本技巧、一次全倒和二次全倒打法以及保龄球竞赛规则等,一一详述。本书图文并茂,易于理解,只要认真阅读,即可在短期内获得入门知识并增进球艺。但愿读者能亲自体验书中精神,身体力行,久而久之,便会发现它颇富深意,令人着迷,享受无比的欢乐和情趣。

由于作者水平所限,书中所述或有缺点错误,希望读者不吝批评指正。

作者

目 录

前言

第一章 保龄球运动概述	1
第一节 保龄球运动的起源和发展	2
第二节 保龄球运动的文明礼仪	7
第二章 保龄球比赛的组织和主要规则	10
第一节 比赛组织和记分	10
第二节 主要规则	18
第三章 保龄球设备基本知识	24
第一节 保龄球道的知识	24
第二节 保龄瓶知识	38
第三节 保龄球知识	41
第四节 保龄球鞋和球袋	52
第四章 保龄球运动的基本技巧	57
第一节 准备姿势	57
第二节 准备位置	60
第三节 持球助跑、持球摆动与放球	62
第四节 保龄球运动的三要素	65
第五节 球种	66

第六节	控球	76
第五章	助跑投球法	79
第一节	四步助跑投球法	79
第二节	三步助跑投球法	86
第三节	五步助跑投球法	89
第四节	助跑注意事项	89
第六章	一次全倒与二次全倒打法	91
第一节	一次全倒打法	91
第二节	二次全倒的重要性与条件	96
第三节	二次全倒打法的五种球路	97
第四节	二次全倒打法实例	103
第七章	国际保龄球竞赛规则	114
第一节	举办比赛的规定	114
第二节	世界和各区域业余保龄球锦标赛竞赛规则 and 规定	121
第三节	世界青年锦标赛	138
第四节	在奥运会、地区运动会、世界运动会及其他全球性运动会中保龄球比赛	139
附录:	保龄球中文术语	144
	保龄球英文术语	146

Bowling, 早先有人把它叫做“地滚球”或“九柱球”, 在中国有一个吉祥的名字叫“保龄球”。近来, 保龄球风靡全国各地, 一家家球馆如雨后春笋, 一群群爱好者如痴如醉。保龄球具有娱乐性、趣味性、竞争性和技巧性, 给人以身体和意志的锻炼。由于是室内活动, 不受时间及气候等外界条件影响, 也不受年龄、性别的限制, 而且又易学易打, 所以保龄球给都市里的人们, 提供了一种既强健身体又趣味盎然的运动新方法。

国际保龄球联合会(简称 **FIQ**), 成立于 1952 年, 总部设在荷兰的赫尔辛基。国际保联把世界划分为美、欧、亚三大区域。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大赛。保龄球被 1988 年汉城举办的 24 届奥运会列为表演项目, 1992 年巴塞罗那第 25 届奥运会被列为正式比赛项目。

保龄球在目前已引起疯狂性的热潮, 因为打保龄球既是一种竞赛运动, 而且还是休闲生活方式之一, 但究竟保龄球是如何演变成今天的形式呢? 在此不妨追溯、探讨一下其历史的演变, 对保龄球进一步地了解。

第一节 保龄球运动的起源和发展

一、保龄球运动的发源地

关于保龄球的起源有各种各样的说法,有的说是起源于德国,也有说起源于美国、英国、荷兰等等。不管怎么说,保龄球历史可追溯到埃及古墓中的陪葬品。在英国伦敦博物馆内展出的从古埃及坟墓中挖掘出的可以堪称现代保龄球雏型的木制球和瓶,还有大理石制的球门状遗物,被确认为公元前 7200 年埃及最古老的体育用具之一(1920 年由著名的英国考古学家沙夫林·达斯·培特利教授所发现,是现存世界上最古老的墓穴)。其游戏方法是将球投向木瓶,以此作为胜负。又据英国著名考古学家朗达斯发现,在公元前 5200 年古埃及儿童的坟墓中挖掘出用大理石制作的球和瓶的陪葬品。这种球和瓶与当今的保龄球形态几乎无多大差别。不仅如此,从陪葬的风俗来看,也可推测到当时古埃及儿童酷爱此种球类游戏的程度。

虽然当今无法判明古埃及时代究竟以何种规则来进行这项游戏,但是,将之断定为现代保龄球的雏型,可谓无可非议。

二、保龄球在德国的流行状况

古埃及究竟通过何种途径把保龄球游戏传至欧洲

还不清楚,其中“九柱戏”是现代保龄球运动的前身,作为历史可追溯到公元3-4世纪中叶起源于德国,当时已作为欧洲贵族间一种颇为盛行的高雅游戏。在德国首先被作为基督教教会宗教仪式活动之一,把击瓶称之为打击“恶魔”,借此考验基督教徒的信仰心的尺度或者一种团结的象征。通常在教堂的门厅或走廊的角落里,安放圆木柱象征异教徒和恶魔,石球代表正义,从规定的距离处投出石球,利用球体滚动的力量将圆柱撞倒。如果能将圆木柱顺利撞倒的话,即表示教徒对上帝的信仰极为虔诚,可为自己赎罪、消灾;反之,若无法撞倒木柱,便表示其信仰不够忠诚,就应更加虔诚地信奉“天主”。至今,仍有很多欧洲人称保龄球为“打击魔鬼”。所以,对当时的人来说,与其说这是一种游戏方式,不如说是一种预卜自己命运的严肃宗教仪式。

由于这项宗教仪式活动具有相当强的趣味性和娱乐性,于是渐渐地演变成与信仰没有关系的娱乐方式。当传到意大利后变成了与宗教毫无关系的民间游戏,最后终于脱离了教会,而成为以娱乐为主要目的的游戏,并以户外活动的方式受到大众的欢迎,接着传遍了整个欧洲。

那时候的保龄球和瓶的形态各色各样,大小不一。直到1483~1546年间,欧洲各国正面临许多革命性的宗教改革,被称为“宗教革命之父”的马丁·路德将当时种类繁多的保龄球玩法以及球和瓶的大小作了统一规定,并规定了用9个球瓶排列成菱形状,用大软球投

瓶,一直投到瓶子完全被击倒为止,而以投球数较少的人为获胜者的比赛规则。如此一来,更增添了游戏的趣味性。同时随着9瓶式保龄球的流行,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、铺地板做为投球台的形式,最后甚至加盖围墙和屋顶,从此奠定了现代保龄球的基础。

三、保龄球在英国流行的状况

当9瓶式保龄球开始在德国、荷兰流行时,不久就传到了英国。在当时的英国是在室外草坪上进行的一种游戏,首先是将白球放在一只脚的足背上踢出,踢倒瓶或白球离瓶越近而得分越高。当时被作为一种高尚的游戏,多在英国贵族上流人士之间进行,其竞技的高低,显示出上流人的风度。但由于许多贵族因热衷于此游戏,而疏忽武艺的训练,致使英皇爱德华三世唯恐此项活动妨碍箭术的练习,在1366年下令禁止此项游戏,其时间长达170年。在此相当长的一段时间里,受禁的保龄球游戏成为一种赌博形式盛行于地下的私人酒吧间。

直到亨利八世时才解除禁令,再次在英国盛行,而爱好者也逐渐增加,其中有较闻名的人物,如被称为“宗教改革之父”的马丁·路德,他是一位非常热心的保龄球好手,据其自传所言,他经常和孩子们一起打保龄

球。16世纪,保龄球广泛流行于欧洲的时候,英国的亨利八世也是爱好者之一。至今,保龄球仍是英国人所热衷的体育运动之一。

四、近代保龄球始于美国

流行于欧洲各地的9瓶式保龄球,在1626年时,因荷兰的清教徒大量移民进入美国,其中荷兰移民尼加·保加兹把九柱式游戏带到了美国,使这项游戏也因而出现在美国,它很快就被美国人所接受,并逐渐由户外转到室内。但是,在开拓期的康乃狄克州,非常盛行利用打倒的球瓶数来进行金钱赌博,导致很多人都懒得工作,从而遭到社会舆论强烈反对。为此,在1840年,根据州法律予以禁止。然而,当时该州的法律只是规定禁止9瓶式保龄球。所以,约在1865年,就有人钻了法律的漏洞,把9瓶式保龄球改变成10瓶式保龄球,巧妙地躲过了禁令的限制,从此深受世界人士喜爱的10瓶式保龄球在美国便大为流行,此时可称为是美国保龄球的第一次黄金时代。继而,世界保龄球中心**NBA**成立,建造了长形保龄球场地,并修改了比赛规则。从此,形形色色的保龄球得到了统一,即现代保龄球诞生,并为以后的技术交流和发展的奠定了基础。

1895年9月,美国保龄球协会**ABC**在纽约成立,对比赛规则又进行部分修改。由于当时球瓶是钻石形

排列方式,很难让球瓶连续击倒,因而将钻石形排列的球瓶改成倒正三角形排列,并制定了 **ABC** 规则,从而成为今日正式的保龄球技术。此时,保龄球会员已近五万名。保龄球运动也从最初的东部港城市,渐渐地普及到中部的工业城市,被今日的美国喻为“日常最佳娱乐运动”而深受欢迎。据美国奥运委员会(**USOC**)正式报告,美国保龄球联盟(**ABC**、**WIBC**、**YABA** 这三个组织)的会员,到 1989 年已超过八百万人,且每年举行比赛,并派专门裁判前去检查,监督规则的执行。美国可说是世界上保龄球会员、运动团体最多的国家。

所谓保龄球“正式会员”即按规定要付会费,也称“付费会员”。**ABC** 为 **American Bowling Congress** 的简称,有四百万男性会员。**WIBC** 为 **Womens International Bowling Congress** 的简称,有女性会员三百万人。**YABA** 的全名为 **Young American Bowlers Alliance**,有青少年会员约一百万人。职业运动员的组织为 **Professional Bowlers Association**,简称 **PBA**。

五、保龄球运动在中国的兴起

欧美的保龄球运动,约在 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。解放后,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,所以多数球场被拆除,只保留了上海锦江俱乐部、上海体育俱乐部和天津老干部俱乐部。

十一届三中全会以后,在“对外开放,对内搞活”的新形势下,人们对开展保龄球运动开始有了一个正确的认识。80年代以后,在中国主要大城市逐步建立了保龄球馆,其发展速度如雨后春笋。保龄球运动给城市里缺少体育锻炼的人们提供了一种既有益身心健康,又有娱乐性的一种运动。为了尽快提高我国保龄球运动的技术水平,国家体委邀请一些国外最佳教练员到我国举办训练班和技术指导,为发展我国的保龄球运动打下了基础。随着人们的生活水平逐年提高,人们对健身、娱乐、休闲等等的向往和追求也日益强烈,“保龄球热”定将在我国兴起。

第二节 保龄球运动的文明礼仪

保龄球运动除了可以用来比赛,具有竞争性功能之外,也是一种能在愉快的气氛下享受休闲、娱乐和健身的体育运动。同时,还是一种有益的社交性活动。为了在运动过程中防止伤害和避免给他人带来不愉快,在保龄球竞赛或娱乐时,都应重视文明礼仪。尤其是初学者,希望都能切实牢记,以免破坏保龄球馆中的愉快气氛。

一、发扬礼让精神。由于各助走区均是相邻的,如果左右相邻球道的人同时走上助走区,应以右侧的人拥有优先投球权。此时不论自己是否已作好准备,应暂时停止自己的动作,并要退到助走区后面等待。但是,先走上助走区的人,不论是左或是右都可以先投球。如果邻道的人比自己先做好投球准备的话,就要让他先投。而且在他准备投球时,不可任意地跑到该人的身旁或前面,也不可以从后面说话,或其他分散其注意力及影响他人情绪等行为。如果在同一球道和他人一起投球时,必须随时准备好,轮到自己投时要立即上场。投球时,只能在自己的助走区内,不可走入邻近的助走区。

二、不可拖延瞄准时间。在走上助走区之前就应集中精力,并考虑好如何投球的方案,一旦上场就迅速地瞄准,如瞄准时间过长会影响相邻球员的投球,甚至引起他人不耐烦。另外,投完球要迅速退回座位,以免妨碍左右球道投球。

三、不要高声喧闹。不可对着正在瞄准球瓶的人有意高声怪叫或谈笑,也不可在背后叫嚷指点他人投球方法和缺点,这是妨碍别人集中精神的不良行为。每个球员都要注意和同伴保持愉快的气氛。

四、切勿将水撒落在投球区上或任意撒粉。保龄球鞋非常忌讳水气,因为沾到水的球鞋会影响到投球区,不但助走时缺乏安全感,同时还会破坏运球的步调,严重时甚至会有跌倒的事发生。所以,在饮用果汁

或其他饮料时要小心,千万不可溅撒出来。在助走区不可随意撒粉,这是不好的行为。如果认为助走区不够滑,不利于滑步必须撒粉,那么也要征得座位上所有人的同意,并请球场保养人员来撒粉。

五、爱护场地和维护公共卫生。保龄球道是昂贵的高级木料所制,每个球员都有爱护球道的责任,所以球员在投球时,千万不可把球高抛投出,否则会把地板弹击出痕迹或洞,这不仅会缩短球道的寿命,也会影响周围人的娱乐。同时也不能随地乱抛果皮及其他废物,这些都会弄脏助走区,还可能造成他人滑倒而带来不必要的麻烦。

六、服装要轻便舒适整齐。打保龄球的服装,事实上并没有特别的规定,只要是能使身体自由活动的轻便服装,无论是何种类型都无所谓。可是由于保龄球运动是具有社交性的室内活动,所以绝不可以穿汗衫背心及短裤等不整齐的服装打球。

以上各点,归纳而言,就是“己所不欲勿施于人”的道理。确实遵守公共规则,随时保持高尚的文明礼仪,这才是娱乐运动的根本精神。

第二章

保龄球比赛的组织和主要规则

开展保龄球运动的目的是,在于通过广泛地交流经验,改进锻炼与训练工作,推动全民健身活动的开展,促进保龄球运动技术水平的提高。近些年,保龄球运动在我国已经广泛开展起来了,几乎每年都有全国性保龄球竞赛活动。全国性和地区性的竞赛,一般由国家体委颁布竞赛章程和比赛规则,这是决定竞赛能否顺利进行的关键。

保龄球竞赛主要依靠裁判员掌握比赛规则的精神,根据运动员临场发挥的技术水平来评定成绩。广大裁判员必须深入细致地学习和掌握规则,才能对运动员的竞赛作出全面的评定,准确地把裁判工作做好。

第一节 比赛组织和记分

一、比赛方法

(一)保龄球比赛是以局为单位,每一局分为10格,每一个运动员可以在前9格的每一格中投两个球。如果第一次投球把10支球瓶全部击倒,那么就不能再