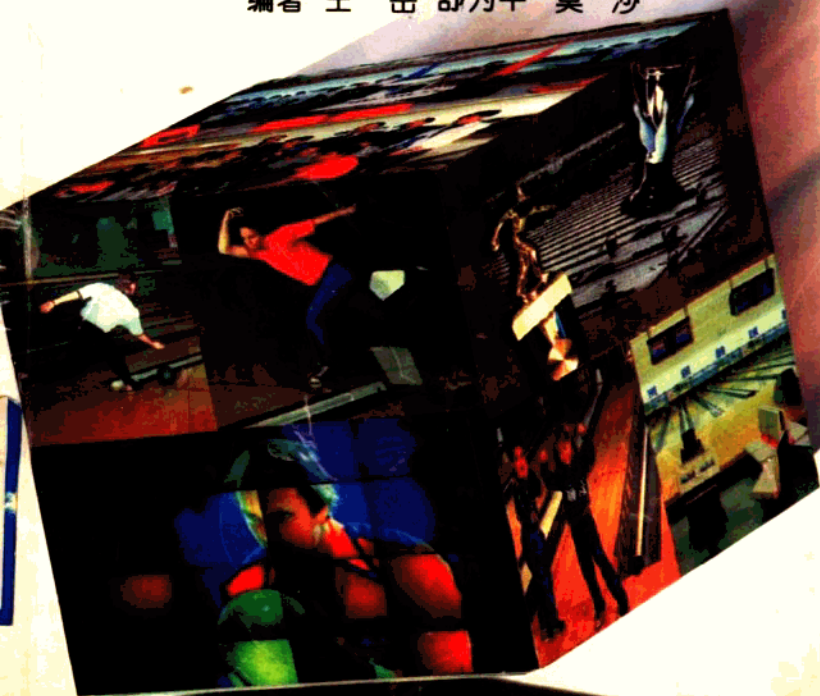


休闲·运动·健康丛书

保龄球知识入门

主编 王庆跃
编著 王 岳 舒为平 莫 沙



四川科学技术出版社

前 言

保龄球运动，是人类历史上最悠久的体育运动，距今已有7200多年的历史。最初，保龄球只是一种宗教迷信游戏活动，约在公元14世纪流传入德国民间，并加以改进和完善。这项集健身、休闲为一体的高雅运动逐渐受到世人的普遍爱好，在全球广泛开展。

1985年，保龄球运动传入我国，当时还不为国人了解，只几家涉外宾馆才有球馆。近年来，随着改革开放的深入和经济发展，保龄球运动在中国从沿海到内地，蓬勃开展，方兴未艾，迅速受到有高雅情趣、热爱运动、珍惜健康的人们的青睐。

但是，由于保龄球运动在中国开展的时间较短，大众对此项雅趣横生的项目知之甚少。保龄球运动的组织者（体委）、保龄产业经营商家、保龄球运动爱好者均迫切需要有关保龄球知识的读物，但国内市场上此类正式系统的出版物较为鲜见。鉴于此，我们组织编写了《保龄球知识入门》一书，比较全面系统地介绍了保龄球的有关知识，深入浅出地向您介绍保龄球运动的演变发展；保龄球的基本技术及练习方法；怎样参加和观赏保龄球竞赛及竞赛规则的基本常识；保龄球运动的保健；参与保龄运动的各界人士畅谈亲身体会感受；世界保龄球精英排行榜；保龄球场地器材和服饰；保龄球产业的经营之道等。全书共十章，内容丰富，文笔流畅，通俗易懂，图文并茂，易于操作，且融科学性、知识性、趣味性于

一体，可读性强。

希望此书能成为保龄球爱好者的入门向导，以推进中国保龄产业的发展和全民健身运动的广泛开展。

编者
1997 年秋

目 录

第一章 保龄球运动概述.....	(1)
一、保龄球运动的起源.....	(1)
二、保龄球运动的发展.....	(1)
三、保龄球运动在中国.....	(6)
四、保龄球的特点和作用	(10)
第二章 走进保龄球馆	(12)
一、保龄球的基本动作	(12)
(一) 持球动作.....	(12)
1. 站立点	(12)
2. 瞄准点的位置	(12)
3. 持球	(13)
(二) 推球动作.....	(14)
1. 四步助走推球方式	(14)
2. 五步助走方式	(15)
(三) 摆动动作.....	(15)
(四) 步法动作.....	(17)
(五) 掷球动作.....	(19)
(六) 掷球延伸运动.....	(20)
二、保龄球的基本练习方法	(20)
(一) 选择保龄球的方法.....	(20)
(二) 怎样握球.....	(22)

(三) 保龄球的拿法	(25)
1. 拿球的姿势	(25)
2. 拿球方法	(26)
(1) 传统拿球法	(26)
(2) 一节半指节拿球法	(27)
(3) 一指节拿球法	(27)
(4) 手指间隔拿球法	(29)
(四) 保龄球基本动作练习方法	(29)
1. 四步助走法	(30)
2. 五步助走法	(34)
3. 三步助走	(36)
(五) 打保龄球的关键	(36)
1. 集中精力	(36)
2. 保持身体平衡	(37)
3. 保持良好的节奏	(38)
4. 手与脚的配合时间	(38)
5. 球出手的时机	(38)

第三章 怎样打出全倒

一、关于全倒	(42)
(一) 全倒分类	(42)
(二) 传运线与准确线	(43)
(三) 全倒分析	(44)
二、保龄球的直进力和转弯力	(44)
三、滚动球与旋转球	(46)
四、控制球路的练习方法	(50)

(一) 各种球路的练习法.....	(50)
1. 直球	(50)
2. 勾球	(54)
3. 曲球	(55)
4. 反勾球	(56)
5. 飞碟球	(57)
6. 歪球	(58)
(二) 决定目标的方法.....	(58)
1. 瓶保龄	(58)
2. 点保龄	(59)
3. 线保龄	(61)
(三) 全倒瞄准法.....	(62)
1. 袋形区域与偏差区域	(62)
2. 全倒的关键角度	(63)
四、投全中的要领	(64)
(一) 完美的全中球.....	(65)
(二) 掌握角度线瞄准法.....	(68)
(三) 适宜的球速.....	(68)
(四) 有效的射入角.....	(69)
(五) 正确的作用力.....	(72)
(六) 球不到位的调整.....	(73)
(七) 球偏高(超位)的调整.....	(75)
(八) 投全中球的注意要点.....	(76)
第四章 怎样打分倒	(78)
一、关于分倒	(78)

1. 分倒的基本原则	(78)
2. 分倒的关键	(79)
3. 投补中球的要点	(81)
二、关键瓶和撞击点	(82)
三、跨球道的角	(85)
四、球和瓶的偏离	(86)
五、切瓶和补中	(87)
六、球速和补中	(89)
七、分瓶和补中	(89)
八、点瞄准和线瞄准	(92)
九、助跑道上的站位	(93)
十、根据球道情况调整	(103)
十一、补中瓶分组	(104)
十二、十瓶补中	(105)
十三、投补中球的注意点	(110)
第五章 怎样参加和观赏保龄球比赛	(112)
一、打保龄球的礼仪	(112)
二、了解场地球道	(113)
三、熟悉球道的状态	(114)
四、保龄球运动趣味问答	(117)
五、记分方法	(129)
六、记分符号	(131)
第六章 保龄运动的营养与伤害防治	(133)
一、营养卫生的重要性	(133)

二、保龄运动怎样营养.....	(133)
(一) 每天的营养	(133)
(二) 赛前与比赛日的营养	(134)
(三) 运动后的营养	(135)
(四) 个人卫生	(135)
三、损伤部位与分类.....	(136)
四、造成损伤的原因.....	(136)
(一) 训练水平不够	(136)
(二) 场地、器材不符合要求	(137)
(三) 生理状态不良引起的损伤	(137)
(四) 准备活动不充分引起的损伤	(137)
五、损伤的预防.....	(138)
(一) 准备活动	(138)
(二) 正式练习	(140)
(三) 恢复放松	(140)
六、意外伤害事故的处理.....	(143)
七、损伤的治疗.....	(148)
第七章 保龄心曲.....	(150)
第八章 保龄英雄谱.....	(166)
1996 年美国保龄球锦标赛冠军——约翰·盖勒	
.....	(167)
1996 年中国保龄球锦标赛排行榜	(169)
1997 年中国保龄球精英赛排行榜	(172)

第九章 保龄球的场地、设备、服饰..... (176)

一、保龄球的场地及设备..... (176)

(一) 球道的构造 (176)

(二) 球道上的标示 (178)

(三) 球瓶 (180)

(四) 球 (181)

(五) 球的种类 (183)

(六) 专用量具、手型测量和钻孔 (184)

(七) 指孔的调整 (189)

(八) 使用球具的要领 (189)

二、保龄球服饰及其他用品..... (191)

第十章 保龄球馆的经营策划 (94)

一、前期策划..... (194)

(一) 球馆选址 (194)

(二) 场馆要求 (195)

(三) 设备选购 (195)

二、中期策划..... (196)

(一) 项目方案设计与报批 (196)

(二) 建筑装潢及设备安装调试 (196)

(三) 人员培训及员工手册制定 (196)

三、后期策划..... (197)

(一) 机构设备 (197)

(二) 企业形象推广计划 (198)

(三) 开业办照 (198)

(四) 经营环境布置	(199)
四、投资分析.....	(199)
附录：英汉保龄球常用术语.....	(202)
后记.....	(215)

第一章 保龄球运动概述

一、保龄球运动的起源

早在距今约 7200 年前的古埃及就已经出现类似保龄球的玩意，考古学家在一个埃及古墓里，发现 9 个石瓶及 1 个石球。因此，保龄球被誉为人类历史上最悠久的运动。如彩图 1-1 所示。

古时在太平洋的波里尼西亚群岛，有一种名叫乌拉勒卡的游戏，与现代十个瓶子的保龄球玩法十分相似，而且发球地点距离瓶子摆放处刚好是 18.29 米。

德国作家佩利在有关保龄球运动的文章中，提到保龄球起源于公元 3~4 世纪的德国。当时德国的天主教徒，在教堂走廊放置木柱（象征着叛教徒和邪恶），然后用石球滚地击它。他们认为击倒木柱，可以为自己消灾、赎罪，击不中则更虔诚地信仰上主。后来，作为娱乐方式渐渐流传到法国、英国、荷兰等国。

当时把玩这种游戏的人叫做 kegel，现在 kegeler 依然在保龄球运动中采用，意思为玩保龄球游戏者。

二、保龄球运动的发展

早期的保龄球运动并没有一定的规则，在欧洲一些国家

曾被大力推广，也曾被禁止。宗教革命之后，九柱游戏 (Skittle) 及九个瓶的保龄球在 16 世纪的欧洲非常流行，德国和荷兰流行九瓶式保龄球时，在英国流行草坪滚球。

16 世纪，荷兰移民又把保龄球传入美国，演变成为现代十瓶式的保龄球运动，在国际上广泛开展。在社交场合、酒馆及大型宴会上，人们喜欢放置 9~15 个瓶在长廊或空旷地方，用球击之。有些人以此作为赌博，这就是保龄球曾被禁止的原因。

1800 年在美国非常流行九瓶式保龄球，1841 年在纽约州的古利尼古镇上，设立了最早的保龄球馆。18 世纪末，美国人对保龄球进行了改进，增加了一只瓶，形成了延续至今的十瓶制保龄球，活动也从室外移到室内，并制定了统一规则。从而使之作为一项运动发展起来，很多美国大城市纷纷设立室内保龄球场。在 1875 年，美国纽约地区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 (NATIONAL BOWLING ASSOCIATION)。这个组织的寿命虽短，但在保龄球历史上却做出了有益的贡献。它决定了两件大事：一是规定了球道的距离；二是决定了柱子的大小。从此，形形色色的保龄球得到了统一，为以后的技术交流和 development 奠定了基础。1890 年美国保龄球公司开始批量出品木制保龄球和球瓶。如彩图 1-2 所示。

1895 年 9 月，Bemsinger 主持保龄球员和保龄球厂商的会议，才发起并正式创立了美国保龄球协会 (American Bowling Congress 简称 ABC)，见彩图 1-3。这个组织制订了标准的保龄球用具及规则。在 ABC 的推动及带领下，保龄球终于成为世界上一项正式的、颇受大众喜爱的体育活动。

1901年，ABC在美国芝加哥的维鲁巴克大厦保龄球馆举行了第一届ABC锦标赛，并制订了统一的竞赛规则，奠定了保龄球运动的基础（见彩图1-4）。

1906年，美国宾士域公司在密歇根研制出塑胶保龄球、球道、球瓶及其它保龄球用品。

1916年成立了女子保龄球协会（WABC），随后又成立了青少年保龄球协会（YABC）。

1952年国际保龄球联合会（Federation Internationale des Quilleurs）成立，总部设在芬兰的尔赫辛基。它以奥林匹克精神为宗旨，提倡和发展该项运动。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大赛。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。

1946年AMF公司研制出全自动置瓶机，将保龄球运动推向新纪元（见彩图1-5）。当时由美国机械及制造公司组装的两台笨重且声音嘈杂的机电装置，被运抵位于纽约巴法罗的美国保龄球协会锦标赛赛场时，美国保龄球协会官员却不允许这两台机器在比赛大楼内陈列。制造者只好在附近一座停车房的后面租了一个地方，用以展示这两个玩艺儿。这两台高达2.7米，由6000个部件组成，重两吨的机器，就这样在两条常规长度的木道尽头静静地伫立，注视着比赛大楼里世界保龄球高手们的角逐。

但是，在以后的6个星期里，5万多保龄球爱好者冒着刺骨的寒风和纷飞的大雪，赶来观赏这两台奇妙的机器。《纽约

时报》、《华尔街日报》也纷纷以《全新机器人瓶童不再疲劳》、《全自动捡瓶机在保龄球协会大受欢迎》为题，详细予以介绍。这两台奇妙的机器便是 AMF 发明的世界第一台全自动置瓶机。世界保龄球运动的新纪元亦由此起步。

“世界与 AMF 一起旋转”，AMF 的这句广告词虽然有些夸大其词，但保龄球运动在世界范围的迅速普及发展，也的确使我们这个庞大的星球与小小的保龄球一道迅速旋转了起来。

总部设在美国维吉尼亚州里奇蒙市的 AMF，而今已成为世界上最大的保龄球托拉斯，几乎主宰着世界保龄球设备的制造、销售与经营管理（见彩图 1-6）。

1963 年 7 月举行了第一届保龄球世界锦标赛。

1964 年 11 月举行了第一届保龄球世界杯赛。从 1965 年起，AMF 便开始赞助国际首要的保龄球赛事——AMF 世界杯赛。32 年前只有来自五六个国家屈指可数的几位参赛者，而 1996 年在爱尔兰的赛事则有来自 60 个国家的 170 位选手参加。AMF 世界杯曾在亚太区多个国家和地区举行，包括日本、韩国、中国、香港、泰国、马来西亚、印尼、菲律宾及澳大利亚。现任的两位冠军都是来自此区。他们分别是澳大利亚的 Cara Honeychurch 及在 4 个年度中共赢得 4 次冠军殊荣的菲律宾选手 Paeng Nepomuceno。1991 年在北京举行了 AMF 世界杯赛。1997 年 11 月 AMF 世界杯赛将在埃及举行。1998 年赛事预计在日本神户举行。

1968 年举行了首届保龄球亚洲锦标赛。

由于保龄球玩法简单，规则容易掌握，而且不受年龄、性别限制，所以日渐普及。目前美国和亚洲各国的保龄球运动

成绩优于欧洲，尤其是在亚洲，近年来进步很快，已与美洲并驾齐驱。

香港，有保龄球中心近 30 个，最大的球场有 64 条球道，全港共有 500 多条。HKTBC 协会拥有众多男女会员。除参加国际杯赛外，每年举行的国际公开赛、大奖赛更是举不胜举。

日本，保龄球友们流行一句话：“从 8 岁玩到 80 岁。”每一个县，每一个大城市都有自己的球队。每年参加这项活动的有 7500 多万人次。全国球场总面积达 280 多万平方米。保龄球已被 140 余所大中学校列为体育课程。

美国，为保龄球运动做出了很大贡献，保龄球协会（即 ABC）共有 7200 万会员，全国有 9000 多个保龄球中心，可容纳 65000 万人次，每周约有 1300 万人参加该项运动，平均每 5 人就有 3 人是业余保龄球运动员，爱好它的人胜过了棒球、足球、高尔夫球。ABC 成为全美最大的体育运动机构之一。

由于保龄球运动领导了当今世界“娱乐健身，运动休闲”新时尚，加拿大、英国、德国、瑞士、荷兰、丹麦、韩国、泰国、新加坡、马来西亚、澳大利亚等国和我国的台湾、香港，保龄球运动风行一时。

由世界保龄球协会领导的美洲、欧洲及亚洲保龄球协会，每 4 年举行一次世界锦标赛，每两年进行一次区域性比赛。

1974 年，亚洲运动会列为正式比赛。

1988 年第 24 届汉城奥运会上保龄球被列为表演项目（见彩图 1-7）。

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（见彩图 1-8）。

三、保龄球运动在中国

保龄球这一健身娱乐活动在中国具有悠久的历史，在众多的民间游戏中，至今皆能找到保龄球的“影子”。譬如相袭千年的击壤、打拳、地滚球等野外游戏，均是保龄球运动的雏形，由于时代不同，地域各异，因此人们的叫法也就五花八门。宋朝称“抛得”，明代曰“打瓦”，满族人谓“打得烤”，北方则管叫“打瓦块”，南方人直呼“栲棒”。

早在尧舜时代，先祖就兴投掷运动，《击壤歌》便是一群童叟在玩耍击壤时诵唱的民谣：“吾日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食。帝何力于我哉。”这一古谣淋漓尽致地抒发了劳累了一天的人们在玩击壤的愉悦心情和消闲之情趣。古书《艺经》中详尽地记录着“击壤”游戏的方法：是用三四寸大小的木块作成前宽后窄，形似木屐的“壤”，放在相距三四十步之遥，然后用稍大一些的木块投掷过去，以击中目标为胜。

保龄球运动，最早于20世纪初伴随欧美殖民主义的侵华扩张传入我国。1925年，上海、天津、北京等资本主义率先发展的大城市先后建起人工球场，专供洋人和少数“高等华人”享用，广大老百姓与此无缘。当时的球场靠人工拣球和摆球，还没有机械设备。

解放后，国内对保龄球运动一时还缺乏了解，误认为是“资产阶级的娱乐方式”，不少球场被拆除，最后保留下来的只有天津老干部俱乐部（原英国乡村俱乐部）、上海锦江俱乐部（原法国总会）、上海体育俱乐部（原西侨青年会）等寥寥

几家。

改革开放，使人们对保龄球运动有了全新认识。1981年，上海锦江俱乐部建成6条自动化球道的球场，成为全国首创。它深受众多海外同胞侨胞和来访外宾好评，并迅速取得了巨大经济效益。此后，全国各地相继建成了30多个球馆200多条球道，北京、天津、广州、深圳、珠海、福州、大连、青岛都走在了前面。

1984年，广州中国大酒店、北京丽都饭店、珠海渡假村相继兴建了保龄球馆，当时作为涉外星级酒店附设的保龄球馆屈指可数，只是外国人和少数贵族活动的场所，保龄球一直温而不火。

1985年3月，国家体委在北京民族文化宫举行了全国保龄球表演赛，由日本著名运动员圆田招雄进行了表演。国内参赛的虽然只有北京、上海、天津三个城市的五个球队，但它预示着保龄球运动开始进入中国人的生活。比赛结果，上海锦江俱乐部林升满和潘国华分别获得冠亚军。

1985年5月中国保龄球协会成立。

1985年6月，国家体委先后邀请新加坡最佳教练员陈玉书、谭健龄、许英发，罗子权，香港教练张鹤洲，马来西亚教练谢德生等来华举办培训班。

这些训练班为发展我国的保龄球运动打下了基础。日本保龄球协会国家队教练员木林博一、香港保龄球训练中心教练员张鹤洲和马来西亚教练员谢德生等，也都曾为提高我国保龄球运动的技术水平做出了贡献。

1985年7月举办了珠海保龄球邀请赛。

1985年8月5日受新加坡保协邀请，中国保协派出中国