



吉林出版集团有限责任公司

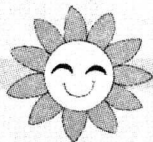
阳光体育运动丛书

保龄球

BAOLING QIU

主编 王宇峰 王晓磊
审订 陈刚





阳光体育运动丛书

保龄球

主编 王宇峰 王晓磊
审订 陈刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

保龄球 / 王宇峰主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-922-5

I.保… II.王… III.保龄球运动 - 青少年读物 IV.G849.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163886 号

保龄球

主编 王宇峰 王晓磊

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.625 字数 40 千

ISBN 978-7-80720-922-5 定价 5.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

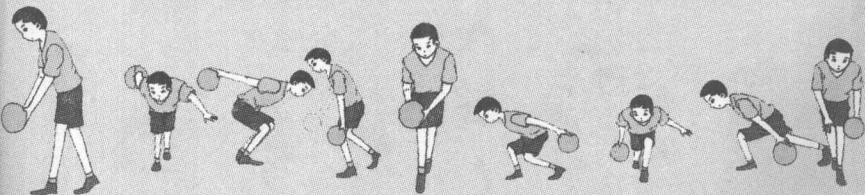
保龄球

主 编 王宇峰 王晓磊

副主编 张 亮 曹守奎 王 营

编 者 王宇峰 王晓磊 张 亮 曹守奎 王 营

审 订 陈 刚



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

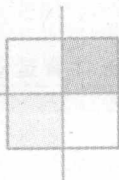
重智商、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



保龄球

目录

第一章 概述

- 第一节 起源与发展.....2
- 第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

- 第一节 生理卫生.....8
- 第二节 运动前准备.....9
- 第三节 运动后放松.....13
- 第四节 恢复养护.....15

第三章 场地、器材和装备

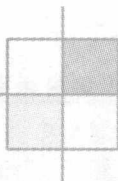
- 第一节 场地.....18
- 第二节 器材.....21
- 第三节 装备.....24

第四章 基本技术

- 第一节 握法.....27
- 第二节 投球前站位.....30
- 第三节 原地滑步投球.....32



阳光体育运动丛书



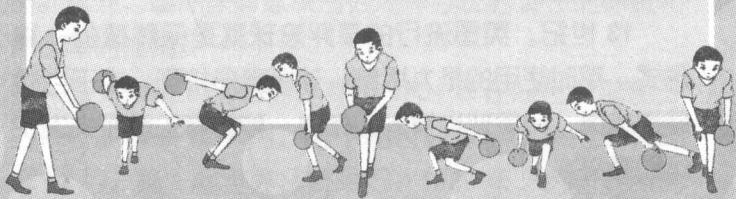
保龄球

目录

第四节 助跑滑步投球.....	36
第五节 投线球和投旋转球.....	47
第五章 基础战术	
第一节 全中战术.....	56
第二节 补中战术.....	61
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	67
第二节 裁判.....	68

第一章 概述

保龄球运动有着悠久的历史，是一项集娱乐性、健身性为一体的运动项目，并以其自身的独特魅力，吸引着越来越多的人参与其中。它能使人们活跃身心、健身强体，还能充实人们的业余文化生活，营造社会的文明氛围。





第一节 起源与发展

保龄球运动是一种在木板道上用滚球撞击前方球瓶柱的室内运动，所以过去又被称为“地滚球”。



一、起源

英国伦敦大学名誉教授佛林达斯·佩德里爵士在发掘埃及古墓遗址时，发现了很像保龄球的石瓶和石球。据此判断，在距今 7200 年前就有了类似保龄球的活动。

保龄球运动最初是起源于宗教而不是运动。后来，德国将其作为一种娱乐方式，并渐渐流传到法国、英国和荷兰等国。

13 世纪，英国流行的草坪滚球就是保龄球的一种形式。那时使用的是九瓶制，球瓶菱形排列。由于当时赌博成风，保龄球也被人们作为一种赌博工具而失去了运动意义。

18 世纪，美国人在九瓶的基础上增加了一瓶，形成了十瓶制，球瓶三角形排列。至此，保龄球被列为一项体育运动项目，受到了广大爱好者的欢迎，成为一项高雅的室内体育运动。



二、发展

1875年美国成立了世界上第一个保龄球协会。1916年美国女子保龄球协会(WABC)和青少年保龄球协会(YABC)成立。随着这些组织的建立,保龄球运动得到了初步发展。

1952年,国际保龄球联合会成立,总部设在芬兰。国际保龄球联合会统一了保龄球运动的场地及规则,并在世界范围内推广保龄球运动,举办各种国际比赛。

世界保龄球联合会将世界划分为美洲、欧洲、亚洲三大区,每年在不同的国家和地区举办一次世界杯赛,每2年举办一次区域大赛,每4年年举办一次世界大赛。此外,国际保龄球联合会还举办世界女子锦标赛和青少年锦标赛。

第一次正式的国际比赛于1954年在联合会总部芬兰举行。1963年7月,第1届世界锦标赛举行;1964年11月,第1届世界杯赛举行;1968年,首届亚洲锦标赛举行。

在1988年的汉城奥运会上,保龄球被作为表演项目。在1992年第25届的巴塞罗那奥运会上,保龄球被列为正式比赛项目。

中国的保龄球运动在改革开放后，也逐渐发展起来。1985年3月，国家体委在北京民族文化宫举办了首届全国保龄球邀请赛。1987年，保龄球被列为“六运会”表演项目。



第二节 特点与价值

保龄球具有娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性，给人以身体和意志的锻炼。由于它是室内活动，不受时间、气候等外界条件的影响，也不受年龄的限制，易学易打，在世界各地得到了飞速发展。



一、特点

保龄球项目通过历史的发展与演变，无论在规则或者是打法上都有了长足的进步，总体概括来说有如下特点：

(一)群众性、普及性

保龄球是非常轻松的室内运动项目，不受时间、气候、天气等外界条件的影响，适合不同地区的广大青少年参加。

由于保龄球运动负荷不大，所以练习者可以根据自

己的年龄、性别、身体条件、运动水平等实际情况进行活动。保龄球运动的比赛规则简单，较其他运动更易入门，而且活动起来也不易受伤，简便安全，易于开展。

(二)娱乐性

保龄球运动具有很强的娱乐性，即使是一个人单独玩也能自得其乐。因此，保龄球场已成为假日休闲娱乐活动的最佳场所之一。

(三)竞赛性、观赏性

保龄球运动具有自身的规则和评判标准，无论是专业运动员之间进行的高水平比赛还是大众健身娱乐，都有很强的竞赛性和观赏性。它通过打分的高低，使得比赛异常激烈和刺激，深受广大参与者的喜爱。

(四)高度的控制感觉

保龄球运动要求高度的控制感觉，即在不平衡中寻找平衡的感觉，在变化中掌握不变化的节奏，在稳定的同时要变化线路，在实现自我的同时不断转换攻防的心态。

(五)需要良好的心理素质

保龄球是一项融技巧与智慧于一体的运动。它要求球员在神经系统高度紧张的情况下，身体机能又要相对活跃、灵活，这就需要良好的心理素质。在技术实力相

当的情况下，比赛胜负在很大程度上取决于球员情绪和心理的稳定程度。



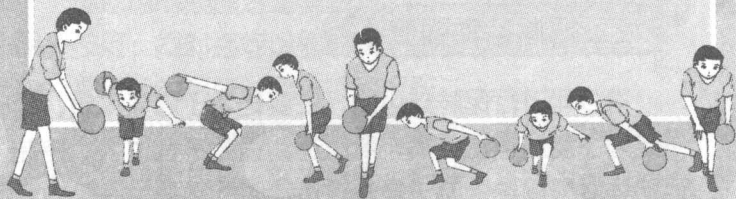
二、价值

青少年经常参加保龄球运动，有利于身体健康，陶冶情操，在享受比赛过程中，不断地锻炼自己的各项综合素质。

从社会学角度来说，保龄球运动是一项具有广泛群众基础的体育项目，保龄球竞赛和保龄球活动过程中充满了教育因素，对提高参与者的素质、活跃社会文化生活、促进世界各国的文化交流，都有一定的意义。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行保龄球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在保龄球运动前，首先必须培养自己对保龄球运动的兴趣。培养对保龄球运动的兴趣方法有很多，如观看保龄球比赛，与同学朋友打保龄球等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到保龄球运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行保龄球运动，主要是为了增强体质，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加保龄球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年保龄球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。



一、准备活动的作用

运动前的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

(二) 提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当

活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。