

保龄球入门



金盾出版社

BAOLINGQIURUMEN

保龄球入门

张家骥 编著

董奕 绘图

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本引导保龄球爱好者初步入门的普及性读物。主要包括:保龄球场的设备、打保龄球的礼仪及安全规则、打保龄球的基本方法、球滚动路线的基本方式、站位的选择及调整、完美的全中和补中球的打法,以及计分规则与计分方法等。本书文字简明,技术可靠,插图直观,易懂好学,适合初学保龄球者阅读,亦可供有关院校及保龄球场馆从业人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

保龄球入门/张家骥编著. —北京:金盾出版社,1997.5
(1998.4重印)

ISBN 7-5082-0329-1

I. 保… II. 张… III. 保龄球运动-普及读物 IV.G
849.4

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京印刷一厂

黑白印刷:北京先锋印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.75 彩页:16 字数:62千字

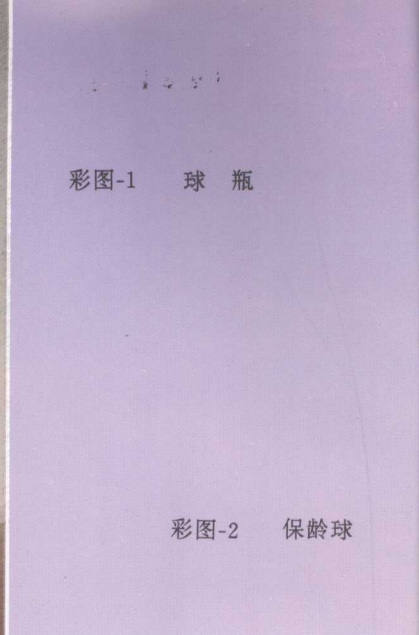
1997年5月第1版 1998年4月第3次印刷

印数:32001—63000册 定价:4.50元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

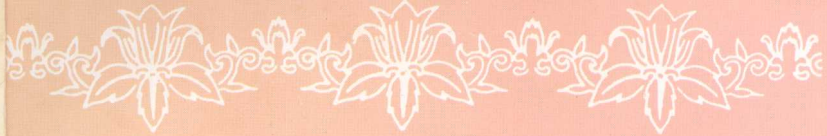


彩图-1 球 瓶



彩图-2 保龄球





本书作者张家骥，从1985年开始打保龄球，1986年赴澳大利亚学习球艺。曾获多项全国保龄球赛冠军，并多次选入国家队出国访问，参加过世界锦标赛、亚洲锦标赛和远东地区锦标赛。现为上海保龄球队队员兼教练，供职于上海市体育宫保龄球馆，致力于保龄球的普及与发展工作。



前 言

保龄球,也叫地滚球,由英语“Bowling”的半音半意翻译而来。球体形状如排球大小。打保龄球是一种在专用的球道上滚球撞击前方木瓶柱的室内运动,也是一种室内游戏。

人们发现,在公元前若干年埋葬的古埃及儿童的墓穴里,放有九块成形的石头和石球。考古学家还发现,彼里尼亚人的一种投掷游戏也用石头作球和撞击目标。有趣的是其投掷点至目标的距离为 60 英尺,与现代保龄球道的长度相差无几。

古代保龄球最初起源于宗教而不是运动。据传,在中世纪前期欧洲的一些地方,天主教徒在教堂的走廊安放木柱,象征异教徒和邪恶,当他们认为遭遇不幸时,就用石球滚击木柱,只要击倒木柱就可以去除邪恶,赎罪消灾。它后来逐渐发展为运动项目和游戏形式,从教堂传到民间,先在欧洲流行,以后又传入美国和亚洲。那时作为撞击目标的瓶柱,采用的是九瓶制。到 18 世纪,美国人在九瓶的基础上增加一个瓶,形成了今天世界公认的十瓶制,打保龄球也被列为体育运动的比赛项目。

保龄球运动有很强的趣味性和吸引力。它的整套运作,文明高雅,注重礼仪,体耗少,很安全,既锻炼身体,又有利于社交。从普及的角度来看,它的最大优点是不受年龄和性别的限制,社会各层面的“保龄”爱好者都可以参与。特别是从事脑力劳动的人,长时间工作之后,打几局保龄球,自娱自乐,舒展身心,达到一种更为放松休闲的境界,对恢复精力,消除疲劳,提

高工作效率,很有好处。因此,把英文“Bowling”译为“保龄”,既贴切又有其特殊的意义。这些也是我们编写推出《保龄球入门》一书的目的所在。

保龄球在我国是一个新兴的运动项目。近几年,一些沿海开放城市和内地大城市都相继建起了保龄球馆,每天向国内外保龄球爱好者开放,深受欢迎。但由于场地有限,常常满足不了众多保龄球爱好者的需要。目前,有不少青少年深深迷上了这项运动,发展势头很好。为了推动这项运动的开展,1984年国家体委决定把保龄球列为全国比赛项目,1985年5月,成立了“中国保龄球协会”,使保龄球运动纳入了正轨。

《保龄球入门》旨在入门——为保龄球初学者、爱好者,搭桥引路,帮助大家学习掌握和提高保龄球的技巧。其内容包括:保龄球场的设备,打保龄球的礼仪及安全规则,打保龄球的基本方法,站位的选择及调整,全中投掷技艺,以及打球规则和计分方法等。本书内容充实,语言简练,文图并茂,示教直观,好学易懂,适合广大保龄球初学者、爱好者阅读,亦可供有关从业人员学习参考。

编 者





彩图-3 回球机



彩图-4

电脑计分操作台



彩图-5 电脑计分显示屏



彩图-6 球道



彩图-7 球道上的 7 个箭头

彩图-8 保龄球鞋



彩图-9 持球(正面)

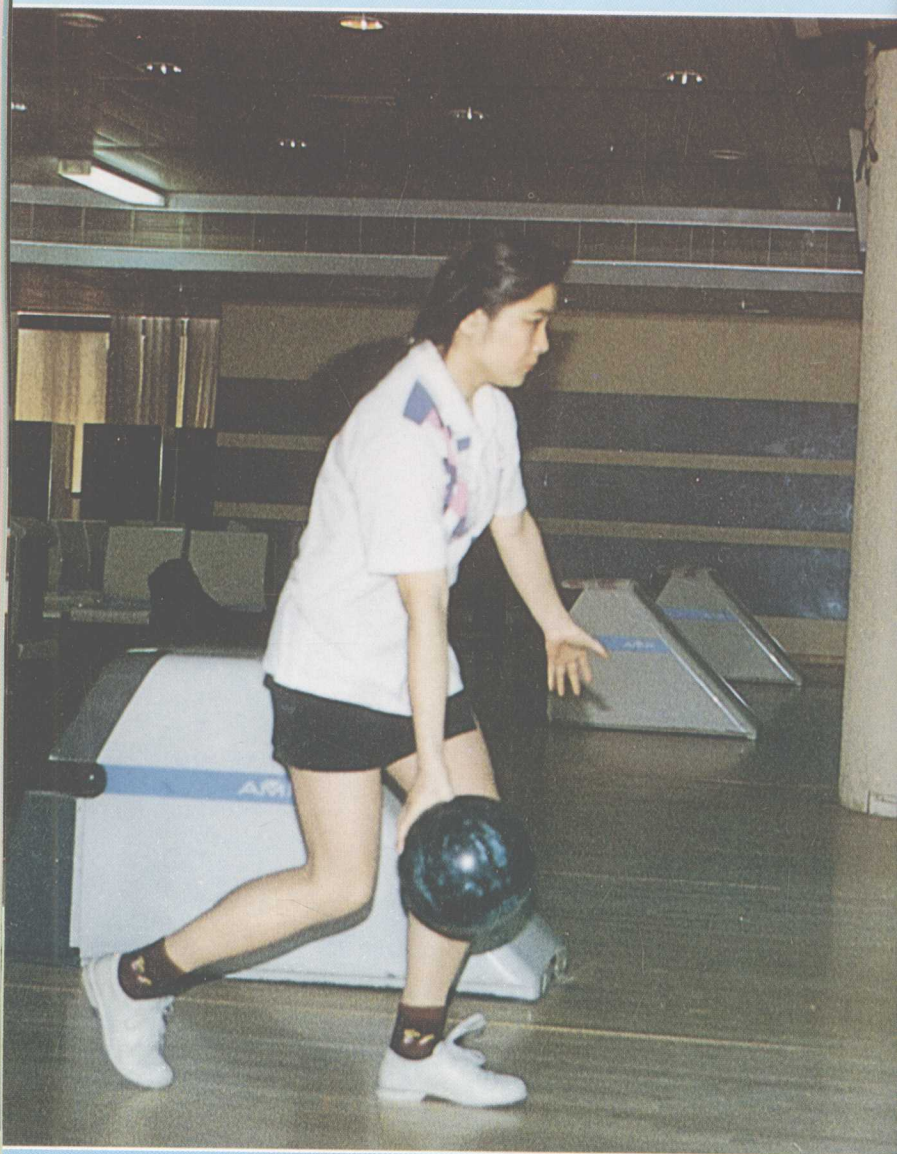


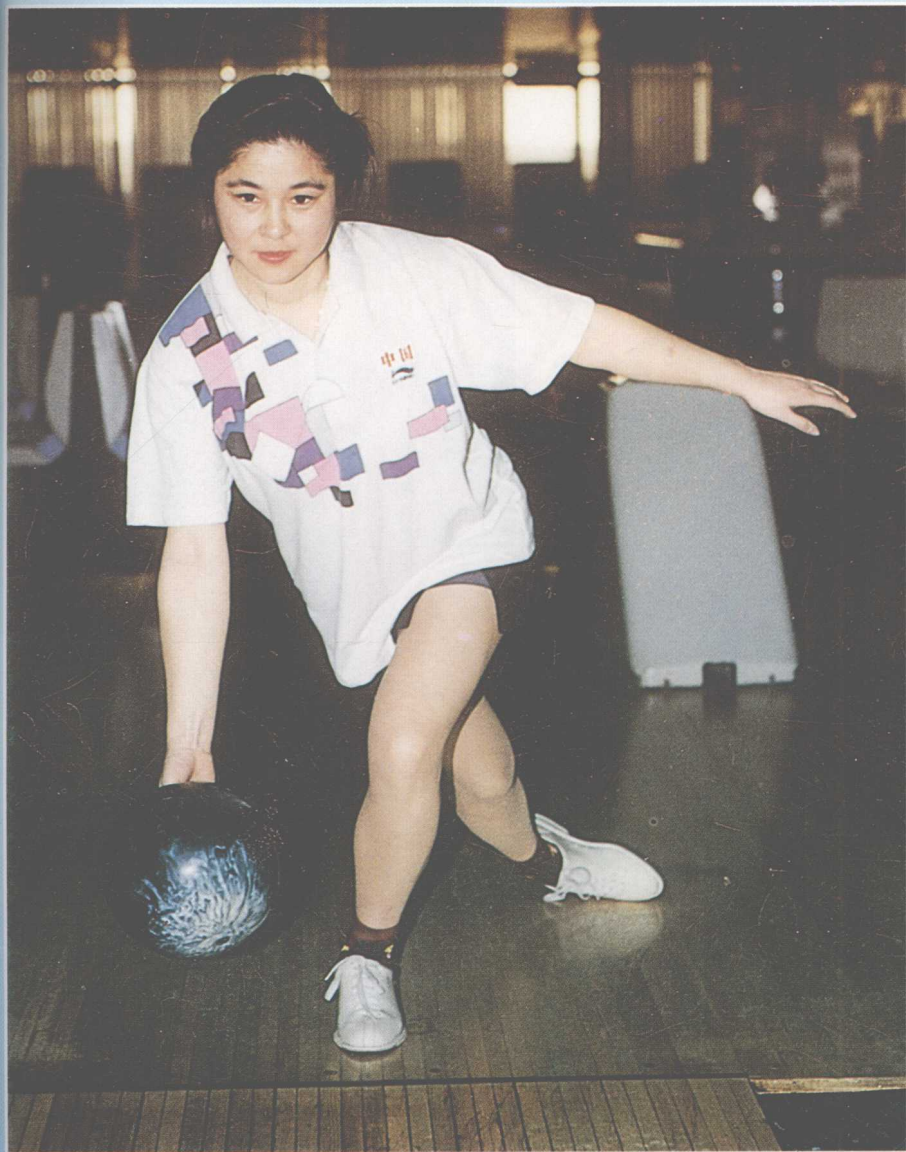
彩图-10 持球姿势(正面)





彩图-11 持球姿势(侧面)



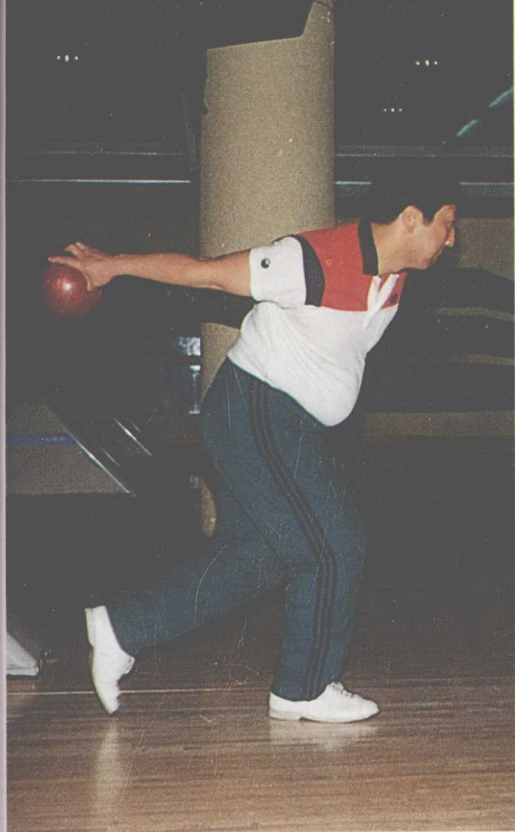


彩图-13 第四步 滑 步



彩图-15

第四步 掷 球(2)



彩图-16

第四步 掷 球(3)

