



中华 闲趣

中华闲趣



中国经济出版社

保龄球·网球·门球

《中华闲趣》编委会

中国经济出版社

目 录

保龄球

第一章 保龄球运动概况	2
第一节 保龄球运动	2
第二节 保龄球运动小史	3
第三节 今日保龄球运动	6
第四节 保龄球运动在中国	8
 第二章 现代保龄球运动设备	12
第一节 自动化机械系统	13
第二节 球遵和助跑道	13
第三节 记分台	15
第四节 附加设备	15
第五节 木瓶	15
第六节 装具及其他用品	16
 第三章 保龄球	20
第一节 球的材质和构造	21
第二节 球的重量、直径和圆周	22
第三节 球的定向、硬度和不平衡重量	22

第四节	球的种类	28
第五节	怎样选球	30
第六节	怎样握球	32
第七节	专用量具、手型测量和钻孔	34
第八节	指孔修理和指孔间隙调整	40
第四章	基本功练习	42
第一节	助跑（助走）练习	42
第二节	握球摆臂练习	44
第三节	放球练习	46
第四节	原地平衡投球练习	47
第五节	滑步投球练习	48
第五章	四步投球法	50
第一节	标点、箭头与瓶位之间的关系	51
第二节	个人必需木板数	52
第三节	四步投球	55
第四节	三步投球和五步投球	65
第五节	滑步投球的时间和出手动作	69
第六章	投线球和旋转球的技法	72
第一节	直线球和斜线球的形成	73
第二节	曲线球的形成	75
第三节	专用球的直进力和转弯力	82
第四节	充分滚动球和各种旋转球	82
第五节	几种瞄准法	92

第七章 球道的观察和研究	95
第一节 球道的审查和认可	96
第二节 球道的处理	96
第三节 助跑道	99
第四节 上球道	103
第五节 中球道	107
第六节 瓶台	112
第七节 对球道进行“看”、“摸”、“试”	118
第八节 球道的五种状态	119
 第八章 投全中球的要领	 122
第一节 完美的全中球	122
第二节 掌握角度线瞄准法	124
第三节 适宜的球速	126
第四节 有效的射入角	128
第五节 正确的作用力	130
第六节 球偏低（不到位）的调整	131
第七节 球偏高（超位）的调整	132
第八节 投全中球的注意点	135
 第九章 投全中球的调整	 137
第一节 角和线的调整	137
第二节 五组全中角度线	151
第三节 投球方法的调整	172

第十章 怎样投补中球	176
第一节 关键瓶和撞击点	178
第二节 跨球道的角	181
第三节 球和瓶的偏离	182
第四节 切瓶和补中	184
第五节 球速和补中	185
第六节 分瓶和补中	186
第七节 点瞄准和线瞄准	189
第八节 助跑道上的站位	190
第九节 根据球道情况的调整	201
第十节 补中瓶分组	203
第十一节 十瓶补中	204
第十二节 投补中球的注意点	210
 第十一章 比赛和记分	212
第一节 比赛	212
第二节 记分	213
 第十二章 身体、心理、球风和参赛曲线	221
第一节 提高身体素质	221
第二节 保持心理平衡	222
第三节 养成良好球风	223
第四节 参赛曲线	225
 第十三章 附录	226

网 球

第一章 基本要点	234
第一节 握拍的方法	234
第二节 击球点与握拍法	237
第三节 拇指支撑与握拍法的变换	238
第四节 挥拍动作	240
第五节 移动步法	244
第六节 球的旋转	246
第二章 基本技术的练习	248
第一节 正手击球	248
第二节 反手击球	254
第三节 截击球	259
第四节 高压球	263
第五节 发球	266
第六节 接发球	271
第三章 基本技术的应用	274
第一节 挑高球	274
第二节 截击高球	277
第三节 截击低球	279
第四节 近网短球	282
第五节 近网截击球	284
第六节 反弹球	286

第七节 跑动击球·····	287
第四章 怎样进行比赛 ·····	289
第一节 单打的技术·····	289
第二节 单打的战术·····	293
第三节 双打的技术·····	297
第四节 双打的战术·····	299
第五节 室外打球应注意的问题·····	302
第五章 练习和训练 ·····	304
第一节 准备活动·····	304
第二节 整理活动·····	306
第三节 耐力训练（适用于运动员）·····	307
第四节 力量训练（适用运动员）·····	309
第五节 柔韧性训练·····	311
第六节 训练时的注意点·····	313
第七节 初学者的技术训练·····	314
第六章 软式网球的技术 ·····	320
第一节 握拍的方法·····	320
第二节 正手击球·····	322
第三节 反手击球·····	325
第四节 各种不同的打法·····	328
第五节 发球·····	329
第六节 接发球·····	333
第七节 挑高球·····	336

第八节	截击球·····	337
第九节	高压球·····	340
第十节	比赛与战术·····	342
第七章	网球比赛的基本知识·····	344
第一节	器材与服装·····	344
第二节	场地、球网以及其它常设物·····	349
第三节	比赛的进行·····	352
第四节	运动员与观众·····	356
第五节	网球与软式网球的区别·····	359
第八章	单打竞赛规则·····	363
第九章	双打竞赛规则·····	410
第十章	软式网球竞赛规则·····	419

门 球

第一章	门球运动与老年人娱乐健身·····	452
第一节	门球运动的娱乐健身特点·····	452
第二节	门球运动适合老年人娱乐健身·····	453
第三节	老年人参加门球运动须知·····	455
第二章	门球的竞赛场地与器具装备·····	458
第一节	竞赛场地设置·····	459

第二节 器具竞赛装备	461
第三章 门球的基本技术	467
第一节 基本姿势	467
第二节 击球技术	473
第三节 撞击技术	478
第四节 闪击技术	486
第五节 过门技术	490
第六节 撞柱技术	494
第四章 门球的基本战术	495
第一节 一门战术	497
第二节 闪送战术	498
第三节 续击战术	501
第四节 撞柱战术	505
第五章 门球战术的运用	525
第一节 战术布局	525
第二节 防守战术	534
第三节 接应战术	540
第四节 派遣战术	542
第五节 保护战术	544
第六节 联结战术	546
第六章 门球的训练方法	551
第一节 门球的基本技术训练	551

第二节	门球的基本战术训练·····	561
第三节	门球的心理素质训练·····	565
第七章	门球的竞赛与组织编排 ·····	569
第一节	球队组成·····	569
第二节	竞赛种类·····	571
第三节	竞赛组织·····	573
第四节	竞赛编排·····	575
第五节	竞赛方法·····	580
第八章	门球的竞赛规则与裁判工作 ·····	588
第一节	门球竞赛的主要规则·····	588
第二节	门球竞赛的判罚原则·····	595
第三节	门球竞赛的裁判方法·····	602
	门球专用术语名词解释·····	614

保 齡 球

第一章 保龄球运动概况

第一节 保龄球运动

保龄球又叫“地滚球”，最初叫“九柱戏”，起源于德国。是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。流行于欧、美、大洋洲和亚洲一些国家。

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，在球道终端放置 10 个木瓶成三角形，参加比赛者在犯规线后轮流投球撞击木瓶；每人均连续投击两球为 1 轮，10 轮为一局；击倒一个木瓶得 1 分，以此类推，得分多者为胜。

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，所以成为男女老少人人皆宜的特殊运动。

第二节 保龄球运动小史

保龄球的历史源远流长，在距今约 7200 年前就有了类似保龄球的活动，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及遗址时，发现了 9 块成形的石头和 1 个石球，同现在的保龄球用具很相象。原始的玩法是：石球通过三块大理石组成的拱形球道，将排列成行的 9 块尖石击倒（图 1）。考古学者还发现，古时彼里尼西亚人也有一种叫做“乌拉玛伊加”的投掷游戏，同样用石头作球和目标（图 2）。更为有趣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。



图 1



图 2

“九柱戏”是现代保龄球运动的前身，公元 3—4 世纪起源于德国。最初，只是天主教会宗教仪式活动的一个组成部分，用来测量教徒信仰心的尺度，通常在教堂的门厅或走廊里，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（图3）。他们认为：击倒木柱可为自己赎罪、消灾；击不中就更应更加虔诚地信奉“天主”。由于这项活动的娱乐性和趣味性强，传到意大利后变成了与宗教信仰毫无关系的民间游戏。接着传遍了整个欧洲。到了13世纪，英国开始在草坪上玩保龄球，当时的目标仅有一个木桩或圆锥体。到14世纪，这种游戏在英国蓬勃发展，目标由1个柱子增加到9个柱子（图4），以致英皇爱德华三世唯恐此项活动会妨碍箭术的练习，下令禁止九柱戏游戏。此后在相当长的一段时间里，受禁的保龄球成为一种赌博形式盛行于地下的私人酒吧间。



图3



图4

1626年，荷兰移民尼加·保加兹把九柱戏带到了美国。它很快就被美国人所接受，并逐渐由户外转

到室内。19 世纪初，它在美国又因涉嫌赌博而被取缔。但经过行家们的改头换面，将原来的 9 柱增加 1 柱，变成了 10 柱；把原来的菱形排列改成了三角形排列，巧妙地躲过了禁令的限制，使之延存下来（图 5、6）。到了 19 世纪中叶，“十柱戏”便公开而广泛地到处可见，名称也被改作“保龄球沙龙”。从此，受禁的保龄球变成了一种高尚的娱乐，登上了大雅之堂。至 19 世纪末，大规模的保龄球室与轮滑场、舞厅、商店毗邻而起，流行到世界各国。



图 5



图 6

尽管这样，那时候的保龄球活动并没有统一的规则，球的大小和柱的形状各不相同，球道的距离也因球室长短不一而有差异，这就阻碍了保龄球活动的技术交流和发 展。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作出了有益的贡献。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发展奠定了基础。

20 年后的 1895 年 9 月，纽约正式成立了保龄球协会（ABC 总会）。1916 年成立了女子保龄球协会（WIBC），随后又成立了青少年保龄球协会（YABC）。

第三节 今日保龄球运动

国际保龄球联合会（FEDERATION INTERNATIONALE DES QUILLEURS 简称 FIQ），成立于 1952 年，总部设在芬兰的赫尔辛基。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。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 年举行了首届亚洲锦标赛。

保龄球被 1974、1978 和 1986 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