

● 易小坚 编著
● 湖南文艺出版社

休闲

保

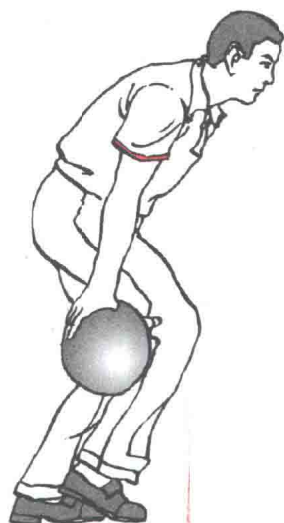
龄

球

法

图解





SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE BOWLING

休闲保龄球技法

(图解)

易小坚 编著

张卓明 王亮 插图

刘人博 电脑制作

湖南文艺出版社



休闲保龄球技法

休闲保龄球技法

易小坚 编著

责任编辑：唐明 王跃

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 6 月第 2 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.25

字数：112000 印数：5001 - 12000

ISBN 7-5404-1822-2

Z·31 定价：16.70 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

目 录

第一章 话说保龄球	1
保龄球运动的奥妙	2
保龄球运动的概貌	3
保龄球运动的场地设备	4
第二章 投球基本技术	13
投球基本动作	14
投球的基本球路与瞄准方法	38
投球基本动作练习方法	51
第三章 投全中球的方法	57

完美的全中球	58
全中球的瞄准方法	60
全中球的球速	61
全中球的射入角	63
全中球的作用力	64
全中球的球位调整	65
投全中球应注意的事项	66
第四章 投全中球的调整	69
投球位置的调整	70

五组全中路线	82
投球方法的调整	96
第五章 投补中球的方法	99
投补中球的要点	100
关键瓶和撞击点	102
角与球和瓶的偏离	103
切瓶、球速、分瓶和补中的关系	105
助走道上的站立位置	110
补中瓶组的分类	119
投补中球的其他因素	123

第六章 球和球道的特性	127
球的硬度	128
球的重量偏差	129
球道的特性	133
第七章 比赛与记分	143
比赛	144
记分	146
第八章 保龄球运动的礼仪	153
附录 保龄球英汉对照常用词汇	156

第一章

THEMES OF BOWLING

说保龄球

保龄球运动的奥妙

保龄球运动的概貌

保龄球运动的场地设备



保龄球运动的奥妙

保龄球是一种高尚而且时髦的运动，它与其他运动的最大不同之处，是在于它是可以让你一辈子做自我挑战的一种运动。保龄球运动的优点表现在：第一，它能满足人性破坏的本能，是消除生活压力的最佳运动方式，可弥补平时运动的不足；第二，是它不受年龄的限制，不论体格强弱，只要把握技巧，同样可以获得相当好的成绩；第三，它是一种人人均能灵活操作的运动，随着技巧的日益提高，乐趣亦随之增加。

科学研究证明，人们参加 3 局保龄球运动，相当于 20 分钟的网球运动，20 分钟的自行车运动，18 分钟的高尔夫球运动，15 分钟跑步运动，44 分钟的棒球运动。打保龄球是一种全身运动，对人体的影响是全面的、充分的、合理的。积极参加保龄球运动，不仅





话说保龄球

能陶冶情操,调节心境,磨炼意志,且能提高体力,增强身体的韧性、灵活性,保持良好的身体状况。

保龄球运动的概貌

保龄球又称“地滚球”,最初叫“九柱戏”,起源于德国。在距今约 7200 年前就有了类似现代保龄球的运动。英国伦敦大学考古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,与现在的保龄球用具很相像。

1841 年在纽约州的古利尼吉镇上,设立了最早的保龄球馆。到十九世纪末,大规模的保龄球馆纷纷建立起来,保龄球运动迅速流行于世界各国。

1875 年,美国地区 9 个保龄球俱乐部的代表组成了世界上第一个保龄球协会(NATIONAL BOWLING ASSOCIATION)。这个组织在保龄球历史上作出了有益的贡献。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。

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。目前已有六十多个国家和地区加入了国际保龄球联合会。保龄球运动在我国起步较晚,与亚洲强国相比,有一段距离;与世界





休闲保龄球技法

强国相比,差距更大。为了尽快提高我国保龄球运动的技术水平,国家体委每年举办三大比赛:“宾士域杯”全国锦标赛、全国“AMF”精英赛和全国青年锦标赛。旨在加强交流选拔培养人才。这些活动促进了我国保龄球运动发展,同时加强了与世界保龄球运动的联合与学习,但与西方发达国家相比,我国的保龄球运动水平还很落后,宣传保龄球运动,普及推广保龄球运动,不断努力提高我国保龄球运动的技术水平,是我国保龄球运动事业的长期战略任务。

保龄球运动场地与设备

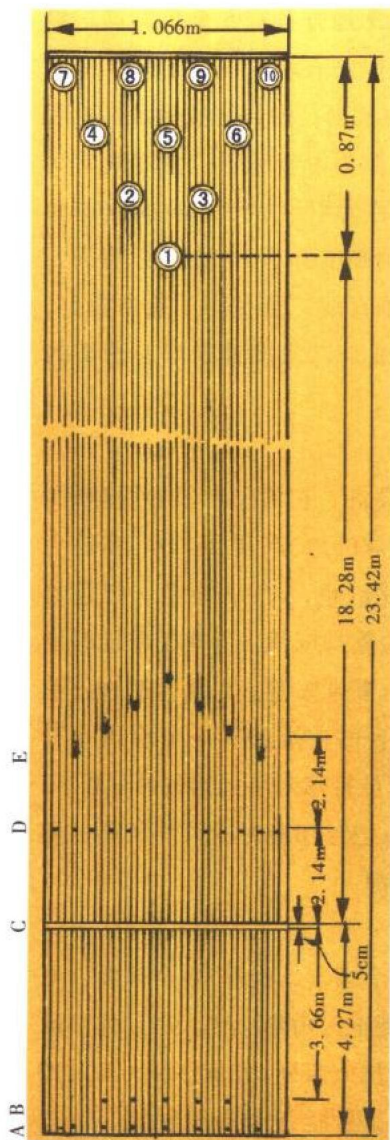
保龄球是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。原始的保龄球设备几经更新,至今已日趋完善。现在的保龄球设备及场馆都必须根据国际保龄球联盟所制订的规则来制造,并经检验合格,才能成为一个标准的保龄球场馆。

下面分别介绍各种设备的名称及其功能。

球道和投球区

一个标准的球道(见图一),从犯规线到底端的球道,包括置瓶区,全长是 23.42 米,如果从犯规线到瓶区中心的一号瓶的中心点,长度为 18.28 米。球道的总宽度为 1.042~1.066 米。球道





(图一)

的两边球沟，每边的宽度为 22.5~23.7 厘米，深为 8.75 厘米。每一个球道应是由 39 条木板紧密的并排拼接在一起，每一条木板宽约 3 厘米，厚约 15 厘米左右。球道表面的前、后、左、右都必须保持相当的平坦，不能有任何的凹凸。在球道的表面应涂上数层保护漆。这种漆的作用是避免球道受到伤害，并且使球道保持清洁和容易整理。从犯规线到助走道底线为投球区又叫助走道。投球区长为 4.27 米以上，宽为 1.52 米以上。投球区是提供球员行进，并做投球摆动的走道。

球道标示

投球界限，也就是球道和投球区的分界线，称之为犯规线。通常以黑线表示，犯规线宽 5 厘米，并设置光控犯规器。

投球区上距犯规线约





休闲保龄球技法

4.32 米(A 部分)及 3.66 米(B 部份)两地方各有 5 个黑圆点与犯规线排成一列,圆点与圆点之间的间隔是五块木板。A 和 B 标记是在准备姿势时确定最初站立位置的依据,称为站位标示(见图一)。而 C 标记是助走道端线标示,称为滑步标示。犯规线前面 2.14 米处,左右各有 5 个黑圆点,称为引导标示。犯规线前面 4.28 米处有 7 个成山形的箭头标记为瞄准标示,又称目标箭头。投球区的站立点标记与箭头是成一条直线,且在同一条木板上,这和站立位置与瞄准点的掷球方式或是二次掷补中球有密切的关系。

辅助设备

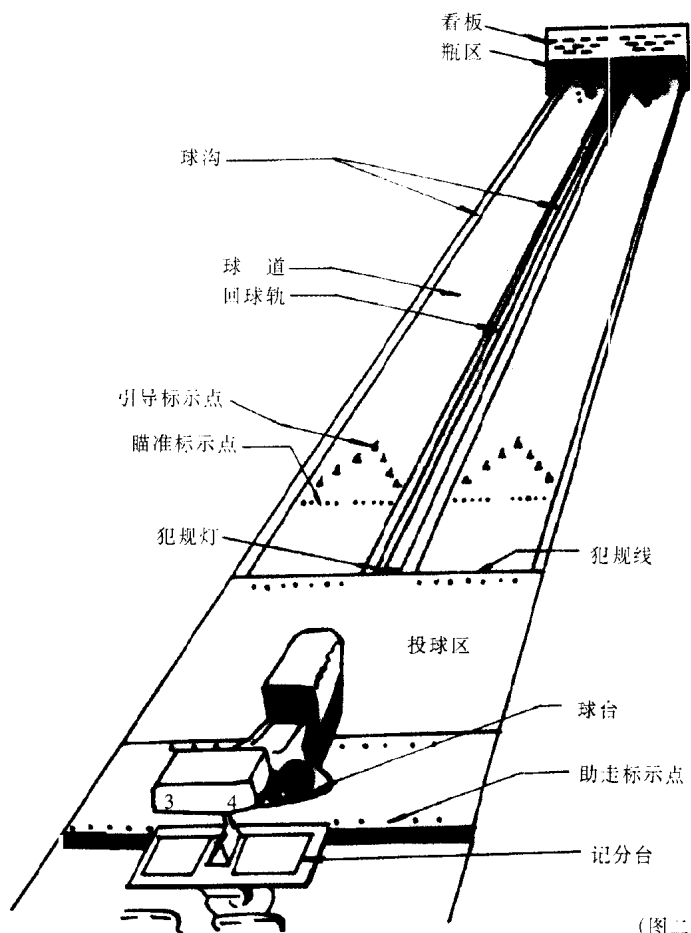
在每两个球道之间有一个回球设备,它的前半段为回球机,后部为置球台,也就是球滚回来放置球的地方(见图二)。在这个置球台的两边,各有两个按钮,一个是红色,一个是绿色。红色的按钮为故障呼叫按钮。绿色的按钮为重排按钮,当球瓶放置的位置有错或是球瓶缺少的时候,按这个重排按钮,它就会把这一轮球瓶扫掉,重新排列球瓶。在置球台的前端还有一个冷风吹气孔。这个冷风吹气孔的作用是吹干球员打球时手上出的汗。另外,当球员打球打得很热的时候,也可以把脸部凑近冷风吹气孔,便能得到凉爽的冷风,保持打球时的冷静。

球瓶的规格与排列

在球道最前端的置瓶区内有 10 个圆点,放置 10 个球瓶(见图三)。球瓶的每边长 91.4 厘米呈倒正三角形形状,并且各个球瓶中心点的距离是 30.48 厘米,依次排成四列,并依序编号 1~10 号。因此每个球瓶均有固定称号,如 1 号瓶、3 号瓶等等。



话说保龄球



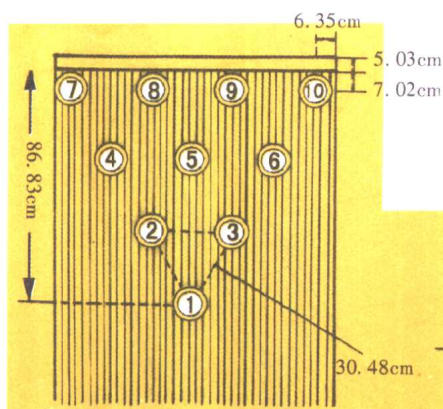
(图二)

球瓶一般是以枫木为主要材料，表面是塑质化合物，且呈极为圆滑的曲线（见图四）。球瓶重约 1.3 公斤到 1.6 公斤，高约 38.85 厘米，颈部约 25 厘米，腹部约 12 厘米，最大部位直径为 12.1 厘米，圆周 38 厘米。



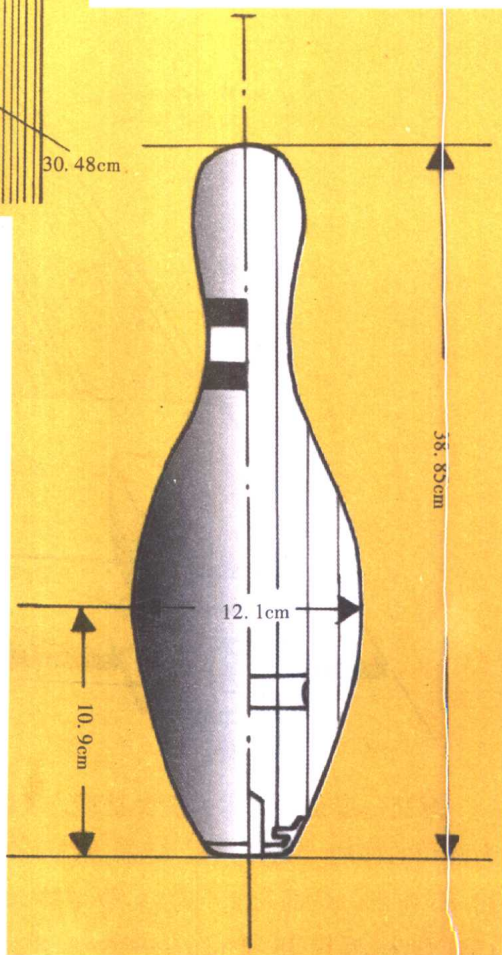


SKILLS AND REGULATIONS IN LEISURE BOWLING 休闲保龄球技法



(图三)

(图四)





保龄球的规格与选择

最原始的球是由石头做成，后来改用木料。当时球的直径不大，且没有指孔，一只手便可抓住投掷。到了十九世纪二十年代，出现了胶木球。球有大小两种，大球上有拇指孔和中指孔，小球上没有指孔，胶木球容易破裂，所以后来又改用硬胶球，但仍不理想。到了四十年代，又制成了一种塑胶球。为了便于投掷和发挥技术，上面钻了三个指孔。此时男女用球在重量上开始有所区别。五十年代末，球的材料采用了现代技术和工艺，出现了塑胶树脂高分子合成球。近几年采用尤氯丁纤维胶等有特性的材料，制出了软性球、中性球和硬性球。

球的构造与规格

保龄球是由球核、重量堡垒和外壳三部分组成。球核是确保标准重量的合成橡胶和软木塞等混合填充物(见图五)。重量堡垒

(图五)



是重质塑胶粒子合成体，其作用是保证球钻孔后有一个重量补偿，并产生不平衡重量。外壳用尤氯丁纤维胶或树脂为原料。这三部分通过高精度的工艺技术合在一起，并加工成表面光滑，具有一定硬度和标准重量的球体。





休闲保龄球技法

球的直径为 21.5 厘米,周长为 61.58 厘米,表面除球的牌名、商标、编号及重量堡垒等识别标记外,不允许有任何凹凸不平的现象。最重的球 16 磅(7.2 公斤),重量差距在 3 盎司以内,左右差距为正负 1 盎司,指孔差距正负为 1 盎司。球的换算如下:

16 磅 = 7.25 公斤 15 磅 = 6.80 公斤

14 磅 = 6.35 公斤 13 磅 = 5.90 公斤

12 磅 = 5.44 公斤 11 磅 = 4.99 公斤

10 磅 = 4.54 公斤 9 磅 = 4.08 公斤

8 磅 = 3.63 公斤 7 磅 = 3.18 公斤

球的种类与选择

保龄球分通用球和专用球两类。一般场馆中有的都是通用球。通用球又叫娱乐用球,球上标有重量,三个指孔的距离较近。专用球是根据球员的体重、体力、握力和臂力等各种因素决定的最适合该球员使用重量的球。重量确定后,再依据球员手、手指的条件,专门制成一种与球员的手完全相配的个人专用球。

对球的选择,一般是指选择球的重量而言。选择有一个相对的标准,即根据个人的体重、体力、臂力、腕力和握力来选泽适当重量。一般以握得稳固、摆动自如、不感吃力,投球时又能充分控制为好。对于初学者,应选择占本人体重十分之一重量的球,采用传统握球法方式练球较好,一定要选择一个指孔不要太松也不要太紧的球,插入之后不妨旋转球。然后拇指插入指孔之后,手掌与球面之间的间隔里可放一根铅笔的空隙最为理想(见图六)。球的重量以平均摊在中指与无名指之间为准,当向上摆动时,若能感到球成为身体的一部分时,较为适宜。

