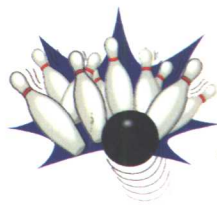


都市屋
生活丛书



保龄球几径

5

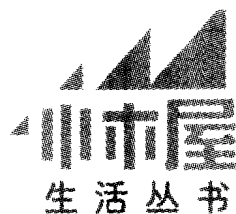
实战技巧

BAOLINGQIU RUJING YU SHIZHANJIAO

天津体育学院社会体育系 主编



农村读物出版社



保龄球几径与 实战技巧

天津体育学院社会体育系 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保龄球入径与实战技巧/天津体育学院社会体育系主编.
-北京:农村读物出版社,1999.10
(小木屋生活丛书)
ISBN 7-5048-3062-3

I. 保… II. 天… III. 保龄球运动-基本知识
IV. G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 30337 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	朱朝伟
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	9.875
字 数	220 千
版 次	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1 ~ 15 000 册
定 价	13.90 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

400011



主 编 张锦年 姚毓武
副主编 刘振玉 裴立新
编 委 朱 笛 沈连国 李 为
王延鹏
绘 图 刘 雨

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前 言

保龄球运动是集技巧性、趣味性与竞技性于一体的一项室内体育运动。它高雅、健康、有益，不受气候影响，适合不同年龄、性别和社会层次人们开展体育活动，因此，深受广大人民群众喜爱。

作为世界三大绅士球之一的保龄球，在欧美早已普及，传到亚洲之后，流传甚广。随着我国改革开放的深入，随着人们经济状况的好转，这项运动逐步为国人所认识、所喜爱；特别是近几年，其发展的势头迅猛异常，从南到北形成了一股“保龄球热”。

为进一步适应我国保龄球运动蓬勃发展的需要，我们编写了《保龄球入径与实战技巧》一书，希望本书对群众性保龄球运动的发展和技战术水平的提高，起到一定的促进作用。

本书较系统、全面地介绍了保龄球运动的基本知识和技战术技巧，并配有大量详细的图解。全书共计六部分：第一部分是保龄球运动的基础知识，包括保龄球运动简介、保龄球运动

设备、保龄球的选择和抓球法。第二部分是保龄球运动基本功与基本技术的练法，包括基本功、基本技术、基本瞄准方法。第三部分是投球的基本技法，包括投直线球和旋转球的技法，保龄球直进与转弯、滚动与旋转的基本道理，球道与投球的探索。第四部分是实战技巧，包括投全中球的基本实战技巧，投全中球的调整技法、投全中球的基本练习方法和注意要点、投补中球的基本实战技巧。第五部分是实战选例，包括常用的几种补中球战术、典型补中战例图解。第六部分是保龄球比赛常识，包括比赛、记分符号与计分方法、保龄球竞赛规则及规定、保龄球运动常用术语(英、汉对照)。

本书在编写过程中参考了国内外有关资料，特别是近几年的面世之作。由于时间仓促，书中之不足乃至错漏亦恐难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者

1999年6月

目 录

出版者的话

前言

一、保龄球运动的基础知识

- (一) 保龄球运动简介1
- (二) 保龄球运动设备6
- (三) 保龄球的选择和抓球法17

二、保龄球运动基本功与 基本技术的练法

- (一) 基本功29
- (二) 基本技术43
- (三) 基本瞄准方法60

三、投球的基本技法

- (一) 投直线球和旋转球的技法67
- (二) 保龄球直进与转弯、滚动与旋转的基本道理80
- (三) 球道与投球的探索93

四、实战技巧

- (一) 投全中球的基本实战技巧 114
- (二) 投全中球的调整技法 121
- (三) 投全中球的基本练习方法和注意要点 147
- (四) 投补中球的基本实战技巧 149

五、实战选例

- (一) 常用的几种补中球战术 170
- (二) 典型补中战例图解 180

六、保龄球比赛常识

- (一) 比赛 235
- (二) 记分符号与计分方法 237
- (三) 保龄球竞赛规则及规定 245
- (四) 英汉对照保龄球运动常用术语 290

主要参考文献 305

一、保龄球运动的基础知识

(一) 保龄球运动简介

1. 保龄球运动发展简史

保龄球运动的历史源远流长，早在距今约 7200 年前，就有了类似的活动。考古学家在发掘埃及古墓及遗址时，曾发现了 9 块石头和 1 个石球，它们同现代的保龄球运动的用具十分相像。考古学者还发现，古代彼里尼西亚人也有一种叫做“乌拉玛伊加”的投掷游戏，它同样是采用石头作球和目标，与现代十个瓶子的保龄球玩法十分相似，而且当时球和“目标”的投掷距离也是 18.3m，和现代保龄球道的距离基本相似。

现代保龄球运动的雏形起源于公元 3~4 世纪德国的“九柱戏”，它是天主教会宗教仪式活动的一个组成部分，用它来测量教徒的诚心。其方法是在教堂的门厅或走廊里安放着一一些木柱，教徒们以球击柱寻找精神上的解脱。他们认为，击倒木

柱可为自己赎罪、消灾，击不中就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，后来传到意大利，成了一种民间游戏，并很快传遍了整个欧洲。到了13世纪，英国开始在草坪上玩这种游戏，当时的“目标”仅有1个木柱或圆锥体。到了14世纪，这种游戏在英国蓬勃开展起来，“目标”也由1个木柱增加到9个木柱。

1626年，欧洲移民把“九柱戏”带到了美国。它很快就被美国人所接受，并逐渐由室外转到室内。19世纪初，这项运动在美国因涉嫌赌博而被取缔。后来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，并把原来的菱形排列改成为三角形排列。到了19世纪中期，“十柱戏”已经到处可见，它的名称后来也被改为“保龄球沙龙”。从此，保龄球运动成了一种高尚的体育娱乐活动，并作为一种室内运动项目传播到世界各地。

尽管如此，那时的保龄球活动仍无统一的规则，球的大小和木柱的形状各不相同，球道的距离也因球室大小而异，因而阻碍了保龄球活动的技术交流和发展的。1875年，美国纽约地区9个保龄球俱乐部选派代表，组成了世界上第一个保龄球协会，但这个协会没有持续多长时间。1895年，在纽约又重新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(WABC)、青少年保龄球协会(YABC)。它们的成立，为国际保龄球联合会的成立和保龄球运动的技术交流及发展奠定了基础。

我国保龄球运动起步较晚，20世纪初保龄球传入我国以后，仅在上海、天津、北京等大城市中作为外国人和少数有钱的中国人消遣之用。

新中国成立后，在很长的时间内由于人们对这项运动的价值认识不足，保龄球运动仍没有得到发展。改革开放以来，人

民生活水平的不断提高，人们的思想和观念发生很大的变化，保龄球运动开始在我国得以迅速地发展。为了加快提高我国保龄球运动的技术水平，国家体委于 1985 年先后邀请新加坡、泰国、日本、马来西亚等国的教练员、专家来华讲学，培养了一批保龄球运动骨干，促进了我国保龄球运动的迅速发展。

1986 年 7 月，我国保龄球协会代表团访问日本。同年 8 月，上海保龄球队访问新加坡。11 月我国又首次参加在马来西亚举行的保龄球世界杯赛，标志着我国保龄球运动开始走向世界。自 1986 年以来，我国的保龄球运动日渐活跃，现在，每年举行一次全国锦标赛和一次 AMT 精英赛，并在上海每年举行一次亚洲地区保龄球的邀请赛。

近年来，我国的保龄球运动得到了进一步普及与发展，各地保龄球场如雨后春笋般地涌现，地区保龄球协会纷纷成立，各种保龄球比赛不断开展，我国保龄球运动的整体水平明显提高。随着我国经济的飞速发展，全民健身活动的深入开展，保龄球运动将受到情趣高雅、热爱运动、珍惜健康的人们的青睐——开始逐渐步入寻常百姓的生活。

1952 年国际保龄球联合会成立，总部设在芬兰的赫尔辛基。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。目前已有 60 多个国家和地区加入了国际保龄球协会。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；每两年举办一次区域大赛；每四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。

在 1974 年、1978 年和 1986 年的亚洲运动会上，保龄球运动被列为正式比赛项目。在 1988 年的第 24 届汉城奥运会上，保龄球运动被列为表演项目。在 1992 年的第 25 届奥运会上，

保龄球运动被列为正式比赛项目。这标志着保龄球运动又进入一个新的发展阶段。

2. 保龄球运动的特点与健身价值

保龄球运动，又称地滚球，是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。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。

保龄球运动集技巧性与趣味性于一体，从事保龄球运动不仅可以增进人体健康，陶冶情操，而且可以从中得到娱乐。由于保龄球运动具有娱乐性、趣味性、抗争性和技巧性，给人以身体和意志的锻炼；由于保龄球运动具有技术易掌握、运动量适中，场地设计不复杂，又有良好健身效果等特点，因而受到世人的喜爱。

保龄球运动所具有的趣味性、娱乐性、健身性、抗争性、技巧性和普及性等特点，充分体现出这项体育活动的休闲特征。保龄球运动的迅速发展，充分显示了现代人休闲观念上的一种变化，即从文化性质的感官娱乐转向体育文化性质的身心锻炼。

保龄球运动对人体的心肺、四肢功能的健身功效是显而易见的。据运动医学研究证实，保龄球运动能加强人体的血液循环，对神经衰弱、肩周炎、便秘、颈椎病以及腰肾病的疼痛具有显著的疗效，并对青年人身体的正常发育和匀称发展有很大益处。另外，保龄球运动还能增进友谊，提高青少年的社交能力，同时也是振奋民族精神、扩大国际交往的有效手段。

3. 从事保龄球运动应注意的事项

(1) 提高身体素质 保龄球运动是全身活动，需要加强身体素质的练习。尤其要提高身体的柔韧性，同将加强足部、腿部、腰部、手臂和腕部的力量，以及对中指，无名指的钩挂力亦要适当地增强。

(2) 保持心理平衡 从事保龄球运动, 或缺乏临场经验, 或技术动作欠佳, 打球时接连失误, 是常有的事。如果没有良好的自制能力, 精神压力会越来越重, 心理上渐渐失去平衡, 怨球道, 怨球不听使唤, 等等, 连正确的站立位置都忘了, 技术动作全都走了样。这些都是缺乏良好心理素质的缘故。培养心理素质着重注意: ①经常练习或参加比赛; ②练习和比赛后, 要认真总结失误球的原因; ③临场出现什么情况, 都要冷静并分析原因找出对策; ④养成排除杂念的习惯, 细心观察球道, 多想正确的技术动作; ⑤经常想到球场获胜机会和条件是均等的; ⑥不要念念不忘失误球; ⑦紧张时要多做深呼吸, 投球时采取集中——放松——集中——起步, 必要时可让对方先投球, 自己擦擦球稳定情绪; ⑧要有自信心。

(3) 养成良好的球风

① 遵守场规, 正确处理好与记分员、裁判员之间的关系。

② 在相邻的一对球道上打球时, 应主动让右边球道上的球员先投球。每轮依次互分先后, 避免同时投球。但是如果得到右边球员的示意, 也可先投。

③ 必须等木瓶完全放置好以后才能投球。当对方球员站立在起步位置上准备投球时, 自己应停留在助跑道底线之后, 以免影响和干扰对方。

④ 每当对方球员准备起步时, 自己不能为拣球而闯到他前面, 以免分散对方的注意力。

⑤ 无论是公用球还是个人专用球, 未经对方允许均不得使用。如果使用, 不论成绩好坏, 都将被视为“死球”。

⑥ 正常投球以后, 做个人各种习惯动作, 应停留在自己的助跑道上, 投得好球时, 不要因心情喜悦而动作太夸张。

⑦ 一旦投球失误, 严格控制情绪, 防止语言粗鲁。他人切忌调笑, 不要把自己的胜利寄托在他人的失误上。不要贬低

他人的胜利，凡是好球都应互相鼓励。

⑧ 等待比赛的球员，不要在休息室和观众场内练习摆臂投球等动作，以免发生意外。

⑨ 无论平时练习或比赛，都不准穿汗背心和短裤。在打球过程中，不得吸烟，饮酒和吃东西。

⑩ 暂时离开球台或上洗手间时，要注意水渍，并尽可能换下保龄球鞋。打球结束后，应主动把球和鞋放回原处。

(二) 保龄球运动设备

1. 球道与助跑道的构造

(1) 球道 球道是球员投球后，球向前滚动的道路。现代保龄球运动使用的标准球道，长 1915.63cm，宽 104.2 ~ 106.6cm，一般由宽约 3cm、厚约 15cm 的 39 块或 41 块木板拼接而成(图 1)。其中发球区和竖瓶区多采用枫木板，其余为松木板。

球道与投球区的分界线称为犯规线，通常用黑线表示。如越线或踩线投球时，算为犯规而不计分。在靠近犯规线一端，标有 7 个目标箭头和 10 个引导标点，标在离犯规线 457.2 厘米的范围内。在远离犯规线一端设有置瓶区(瓶台区)，从①号木瓶中心到底线距离为 86.83cm。瓶位共有 10 个，其间隔距离各为 30.48cm，呈等边三角形排列。

球道两边有宽为 24.1cm 的球沟，相邻两条球道之间的下面是公用回球道。

(2) 助跑道 球道的后方延续是助跑道，供球员投球助跑使用。助跑道宽为 152.2 ~ 192.9cm，长度不少于 457.2cm。助跑道通过犯规线与球道相连接，犯规线宽为 0.95cm，上有光控犯规器。

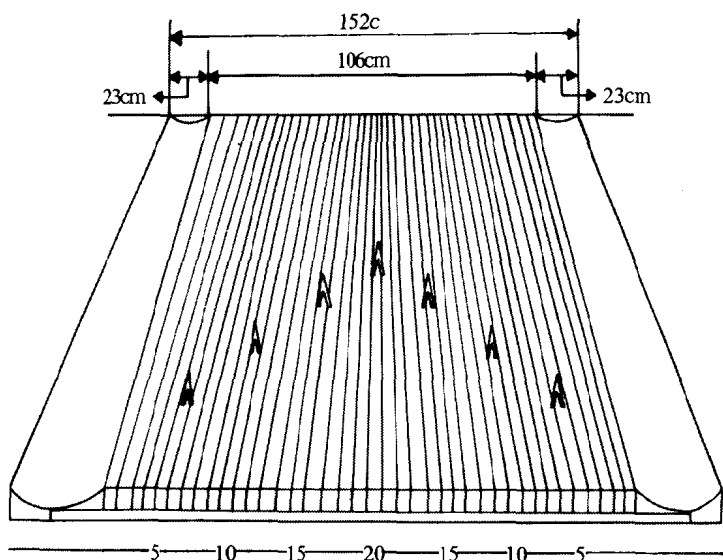


图 1 球 道

在助跑道内距离犯规线 5.08 ~ 15.23cm 范围，嵌有 7 个滑步标点(投球点瞄准记号)。

离犯规线约 335.5 ~ 335.9cm 和 426.9 ~ 427.3cm 范围内，嵌有两排共 14 个站位标点(站位瞄准记号)，每排为 7 个，这些标点和目标箭头均在同一个木板条上(图 2)。

2. 球与木瓶的结构

(1) 球的结构 “保龄”(BOW LING)原译音出自埃及，意思为滚动与击打。保龄球运动中使用的投掷球称为保龄球。最早使用的保龄球是胶木球，硬而脆，易破裂；后改用了硬橡胶球，有了一定的柔软性和弹性。20 世纪 40 年代开始，制出了一种全黑色带花纹的塑胶球，为了便于抓握、投掷，上面钻有三个指孔。到了 50 年代后期，制作保龄球的材质有了新的发展，出现了塑胶树脂高分子合成球。最近几年又进一步采