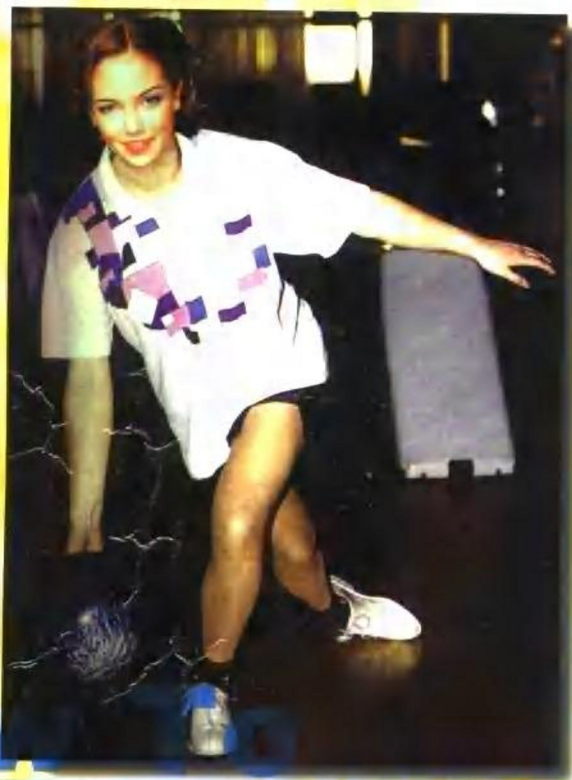


# 学会打保龄球

张亚非  
周俊  
编著



Play Bowling

民主与建设出版社

# 学会打保龄球

周俊 张亚非 著

民主与建设出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学会打保龄球/周俊、张亚非编著. —北京: 民主与建设出版社, 1999.2

ISBN 7-80112-096-5

I. 学… II. ①周…②张…

III. 保龄球运动-普及读物 IV. G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39180 号

---

责任编辑	任 麟
封面设计	寸草心图文公司
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65275953
社 址	北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编	100006
印 刷	北京飞达印刷厂
开 本	787×1092 1/32
印 数	0001—6000
印 张	4
字 数	78 千字
版 次	1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-096-5/G.121
定 价	5.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

## 前 言

随着改革开放政策不断深入，我国的经济的发展异常迅速，人民的生活水平也得到了普遍的提高，在这种形势下，人们的观念和需求也在改变，追求新的生活方式已成为一种时尚，增进健康水平、延年益寿是人们的最大愿望。因此，体育文化娱乐活动构成了人们生活内容的重要组成部分。为适应这种形势，为提高我国全民的身体素质水平，国家体育总局在全国开展了全民健身运动，使各种不同形式的体育活动得到了蓬勃的发展。

目前，全国不同层次、不同年龄的亿万人民已被吸引到这些活动中。为了适应这种需要，北京体育大学的部分教师编写了网球、保龄球、地掷球、门球系列丛书，以通俗的技术理论和实践经验对大家进行指导，使初学者通过阅读掌握最基本的技术和战术，从而提高其趣味性和达到增进身心健康的目的。

这套系列丛书在编写过程中难免有误，恳请读者指正。

张来霆

1999年1月

# 目 录

一、保龄球运动的演变及发展 .....	1
(一) 保龄球运动的由来 .....	1
(二) 保龄球运动的特点 .....	4
(三) 保龄球运动在各国的发展 .....	5
二、保龄球运动的设备及服饰 .....	7
(一) 球道 .....	7
(二) 球瓶 .....	13
(三) 保龄球 .....	14
(四) 保龄球运动的服饰及其它用品 .....	20
(五) 打保龄球的礼仪和安全规则 .....	23
三、保龄球投球技术和练习方法 .....	25
(一) 助跑练习 .....	25
(二) 握球、推球和摆臂练习 .....	26
(三) 助跑空手运球练习 .....	26
(四) 放球练习 .....	28
(五) 原地投球练习 .....	29
(六) 滑步投球练习 .....	29
(七) 扬手练习 .....	30
(八) 四步助跑投球法 .....	30
(九) 三步和五步投球法 .....	42
(十) 投线球和旋转球的投球技法 .....	43

<b>四、全中和补中的战术</b> .....	51
(一) 瞄准方式 .....	51
(二) 全中战术的投球技巧 .....	56
(三) 补中战术的投球技巧 .....	59
<b>五、保龄球比赛规则与计分方法</b> .....	109
(一) 比赛的基本规则 .....	109
(二) 记分符号与计分方法 .....	111

# 一、保龄球运动的演变及发展

## (一) 保龄球运动的由来

保龄是英文：“Bowling”的音译，这种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动在中国有了一个吉祥的名字——保龄球运动。

保龄球的历史最早可以上溯到距今 7200 年前。1920 年，英国考古学家在埃及的墓道发现了 9 个石瓶及 1 个石球，这个游戏的玩法是用球投向石瓶，将石瓶击倒，这与现代保龄球的用具与玩法十分相似。因此，保龄球运动被誉为人类历史上最古老的运动之一。

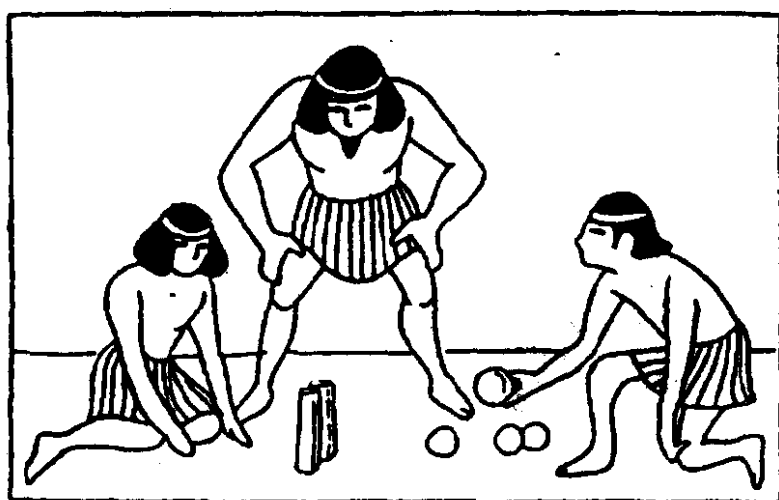


图 1 古时的保龄球

据说，位于太平洋的波利尼西亚群岛上，古时候也流行着一种类似的游戏，名叫乌拉勒卡，更不可思议的是，发球的地点与瓶子摆放的地点距离正好是 18.29 米，与现代保龄球道的距离相差无几。

起源于公元 3~4 世纪德国的“九柱戏”被认为是现代保龄球运动的前身。“九柱戏”是当时欧洲贵族间一种颇为盛行的高雅游戏，不过，它首先被作为教会宗教仪式的活动之一。人们在教堂的走廊里放置 9 根柱子（象征着叛教徒与邪恶），然后用球滚地击它们，叫做打击“魔鬼”。他们认为击倒木柱可以为自己消灾、赎罪，击不中就应该更加虔诚地信仰天主。不过，这项运动充满的趣味性让人们感到，与其说它是一项宗教仪式，倒不如说它是一种令人愉快的游戏。

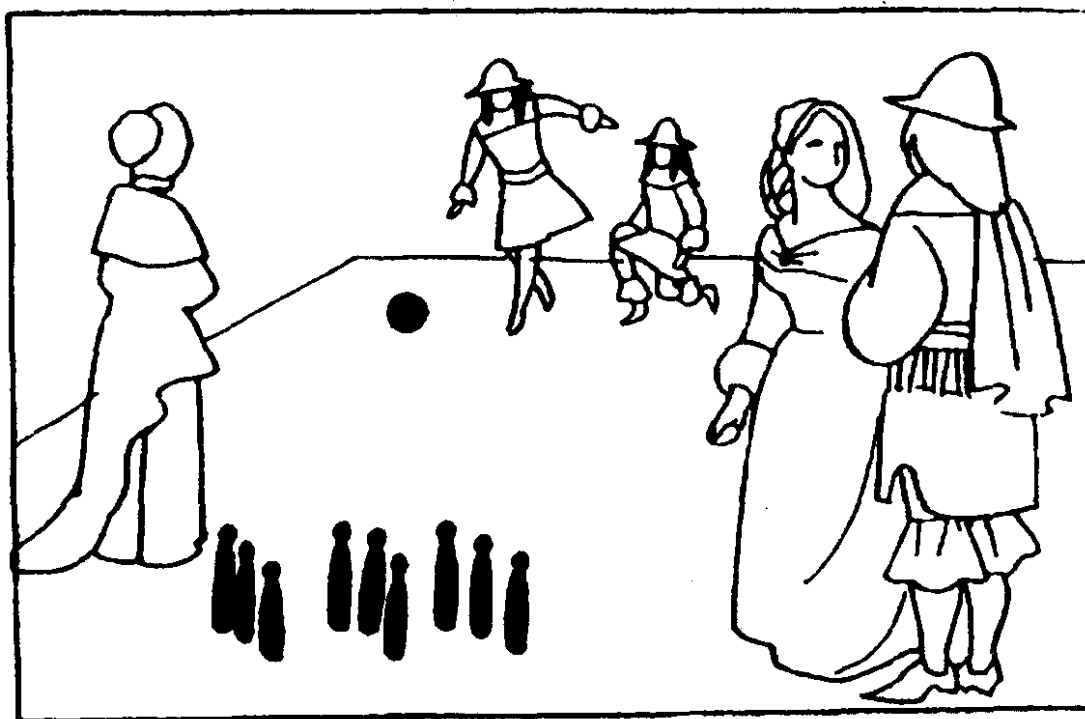


图 2 17 世纪的九瓶制



宗教革命时期，宗教改革之父马丁·路德还专门对这种运动的玩法，球和瓶的大小作了统一的规定。规定将9个瓶排列成菱形，用大软球投击瓶子，一直投到瓶子被全部击倒，谁投球的次数少谁就得胜。从此，9瓶式保龄球开始风行欧洲，特别是在德国和荷兰。

英国的贵族及上流人士也喜欢玩9瓶式保龄球，不过与欧洲大陆所不同的是，他们的比赛是在室外的草坪上进行的。

17世纪以后，荷兰移民尼加·保加兹将保龄球带入美国。18世纪末，美国人对保龄球进行了改进，增加了一只瓶，并形成了延续至今的十瓶制保龄球。

1875年，美国纽约地区9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（NBA）。

1895年9月，美国保龄球协会（ABC）成立。为了便于球瓶被连续击倒，这个协会决定将保龄球排列的钻石形形状改为倒三角形的排列形状，并制定了标准的保龄球用具及其它有关规则。从此，保龄球运动成为一项正式的体育运动。

1946年，AMF公司研制出全自动置瓶机，将保龄球运动推向新纪元。

1952年，国际保龄球协会（FIQ）成立，总部设在芬兰的赫尔辛基，它以奥林匹克精神为宗旨，提倡和推进了这项运动的发展。

1974年，保龄球项目被列为亚运会正式比赛项目。

1988年，第24届汉城奥运会上，保龄球被列为表演项目。

1992年，第25届巴塞罗那奥运会首次将保龄球列为正式比赛项目。

## (二) 保龄球运动的特点

### 1. 普及性

世界上最大的保龄球设备厂商 AMF 的总裁斯坦纳德先生认为：保龄球运动的主要目的还是为了让大多数人娱乐和玩的。由此我们可以看出保龄球运动的第一大特点就是它的普及性。

保龄球是非常轻松的一种室内运动项目，因此不会受到时间、气候等条件的影响，适合于在任何地区开展，保龄球的运动强度不大，不受年龄、性别以及身体强弱的限制，可以从“8岁玩到80岁”，男女老少均能参加；另外，保龄球运动的比赛规则简单，易于入门，运动起来也简便安全，易于开展，是人人都能灵活操作的运动，因此能为大多数人所接受。

### 2. 娱乐性

保龄球运动的乐趣在于，不管你是三五成群，还是出双人对；不管你是全家上阵，还是自愉自乐，都能各得其所，因此，这项运动成为领导当今“娱乐休闲”的新时尚。

### 3. 技巧性

俗话说，师傅领进门，修行在个人。学打保龄球尽管入门容易，但要打得好，得高分，却必须掌握一定的方法并需要不断地练习，以提高打球的技术与技巧。

### 4. 健身性

打保龄球只要姿势正确，全身 200 多块肌肉都能得到锻炼，对人体的心肺、四肢功能的健身功效也是显而易见的，这些对于需要和喜爱健身的人来说都有一种不可抗拒的魅力。

保龄球运动不仅可以增进健康、增强体质，还可以锻炼人的意志，提高人的心理素质。保龄球运动不仅是一项健身的运动，还是一种交际的手段。保龄球运动给人的感觉是沉稳、冷静、自信与从容的，对这种感觉的追求恐怕正是保龄球运动在全世界日益风行的理由与原因吧！

### （三）保龄球运动在各国的发展

保龄球运动的历史虽然可以上溯到极为久远的时代，但它的蓬勃发展却是在第二次世界大战以后。

美国是对保龄球运动的发展做出很大贡献的国家。美国全国有 9000 多个保龄球中心，共有 7200 万名保龄球运动会员，其中女会员占 38%，男会员占 33%，青少年会员占 20%。在美国，每周约有 1300 万人次参加这项运动。爱好保龄球运动的人数远远超过爱好棒球、足球、高尔夫球和网球的人数。

在亚洲的日本，保龄球运动非常普及，每年有 7540 万人次参加这项活动。保龄球还被 140 多所大、中学校列为体育专门课程。日本全国保龄球场总面积达 283 万多平方米。

保龄球运动最早于 20 世纪初传入我国，1925 年，上海、天津、北京等大城市率先建立起人工球场，当时的球场靠人工拣球和摆瓶，还没有机械设备。解放后，不少球场被

拆除，保留下来的只有天津老干部俱乐部（原英国乡村俱乐部）、上海锦江俱乐部（原法国总会）、上海体育俱乐部（原西侨青年会）等寥寥几家。

1981年，上海锦江俱乐部建成6条自动化球道，成为全国首创。此后，全国各地相继建成了30多个球馆，200多条球道。

1985年5月，中国保龄球协会成立。

自1986年以来，我国的保龄球运动开始日益活跃，每年都有一次全国锦标赛和一次AMF精英赛。

1987年，中国加入世界保龄球联盟。

截止到1997年底，我国的保龄球道已突破10000条，1998年，我国成为德、美、日之后世界第四保龄球大国，是世界上最大的保龄球市场之一。

我国保龄球运动的比赛主要有四大赛事：全国锦标赛、全国精英赛、全国青年锦标赛、国际保龄球公开赛。

中国的保龄球运动起步虽然较晚，但是发展的势头却始终很好，国家体育总局已向外界宣布：中国将组队参加2000年悉尼奥运会的保龄球比赛。

此外，美洲的加拿大、墨西哥、阿根廷、委内瑞拉；欧洲的英国、德国、荷兰、挪威、瑞典、丹麦、瑞士、罗马尼亚；亚洲的韩国、新加坡、菲律宾、马来西亚；大洋洲的澳大利亚以及我国的台湾省和香港特区，都是保龄球运动较为普及的国家与地区。

## 二、保龄球运动的设备及服饰

### (一) 球道

现代保龄球运动使用的标准球道长 1915.63 厘米，宽 104.2 厘米~106.6 厘米，由助跑道、犯规线、发球区、边沟、边墙和置瓶区等几部分组成。

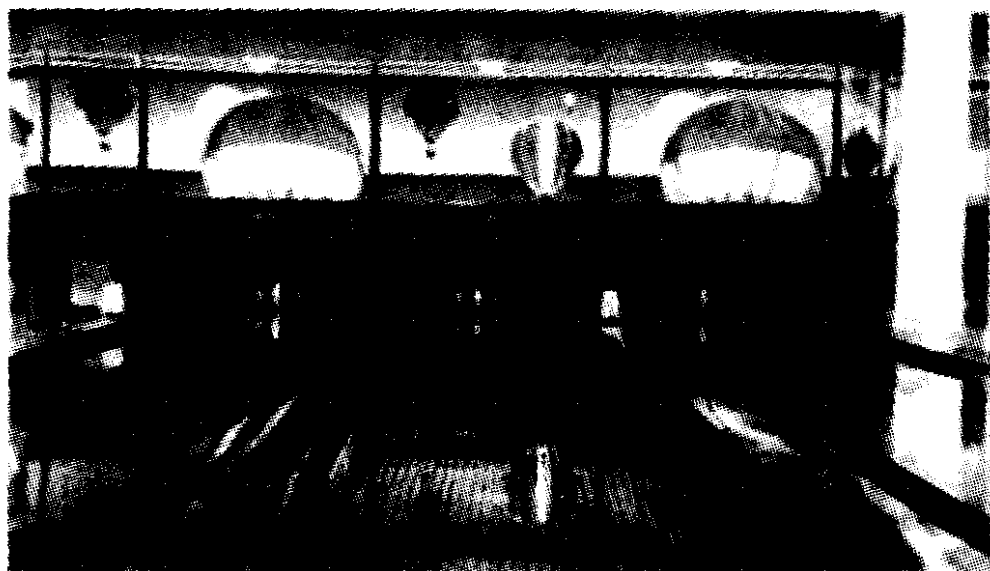


图3 球道

发球区与置瓶区是用加拿大枫木板条拼接而成，助跑道与其余部分是用松木板条拼接而成的。这些木板条的数目是有规定的，常见的球道都是由 39 块木板拼接而成的；也有一种由 41 块木板拼接而成的球道。

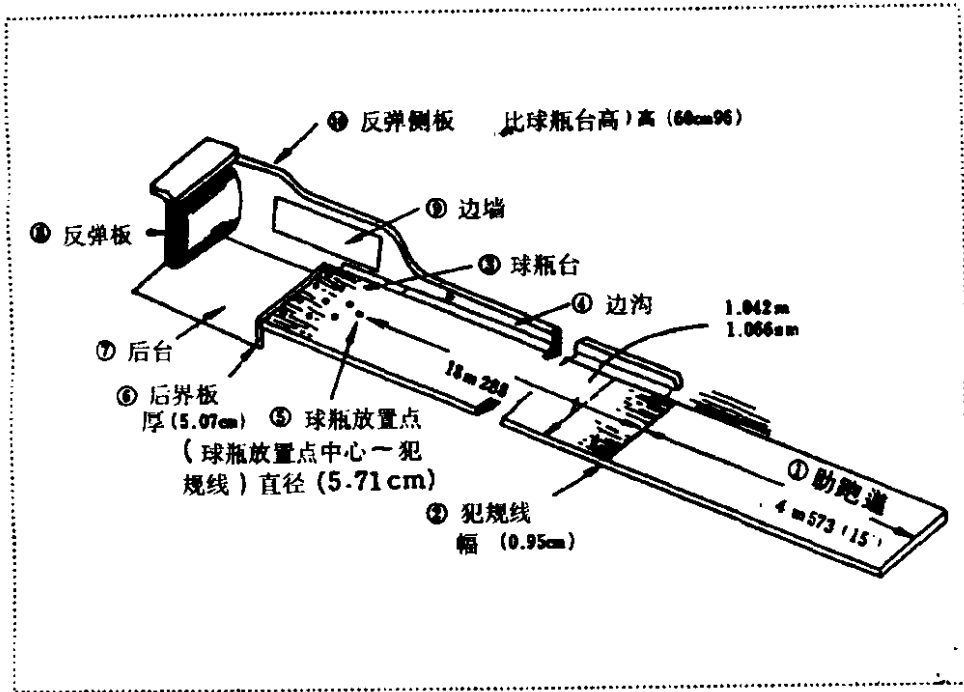


图 4 球道及各部名称

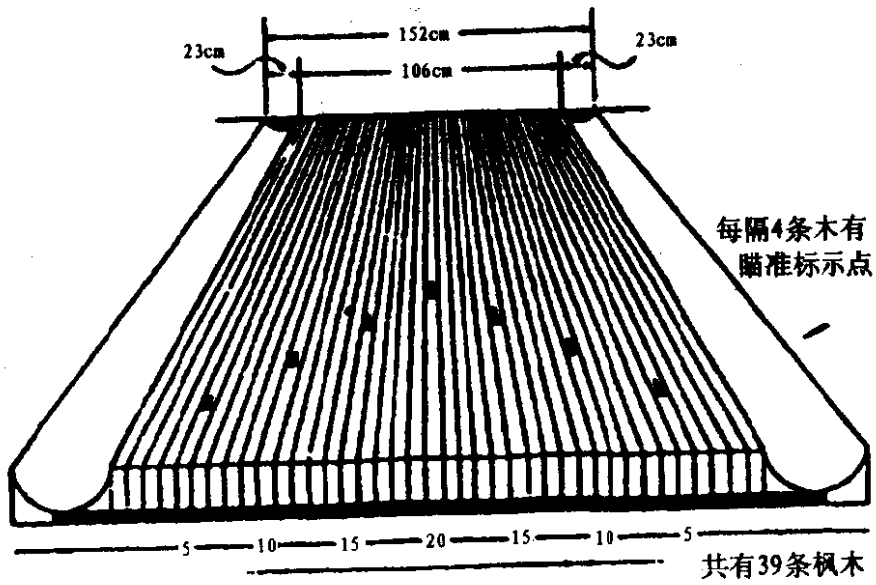


图 5 球道的木板结构示意图

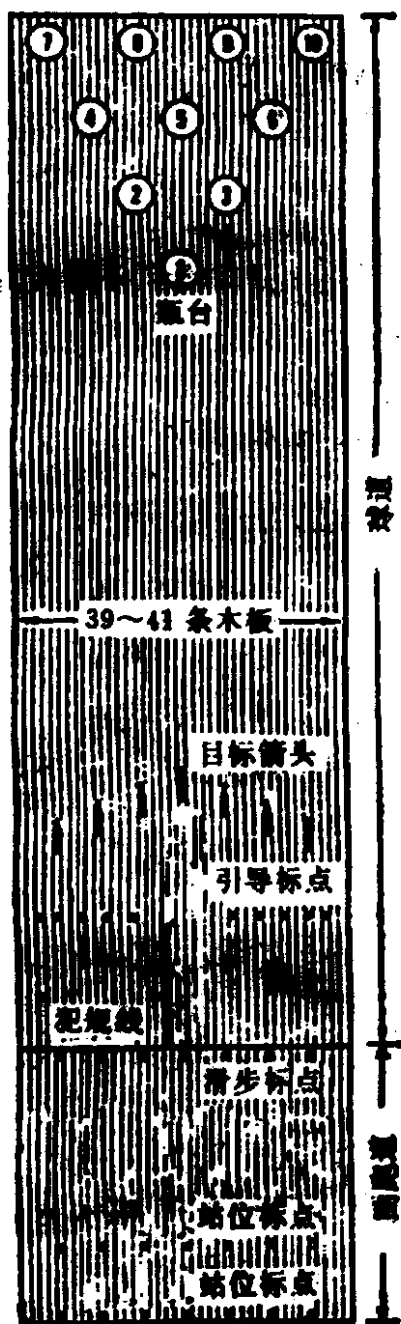


图6 球道的木板结构示意图

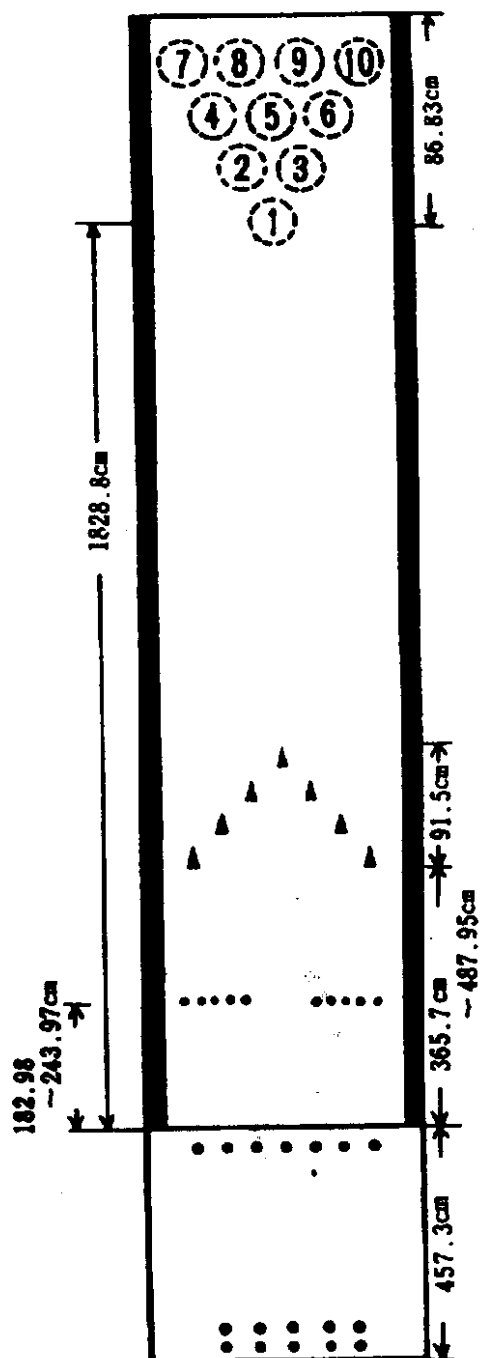


图7 球道及主要部分的长度

助跑道就是球员走步、滑行及掷球的区域,长度一般为

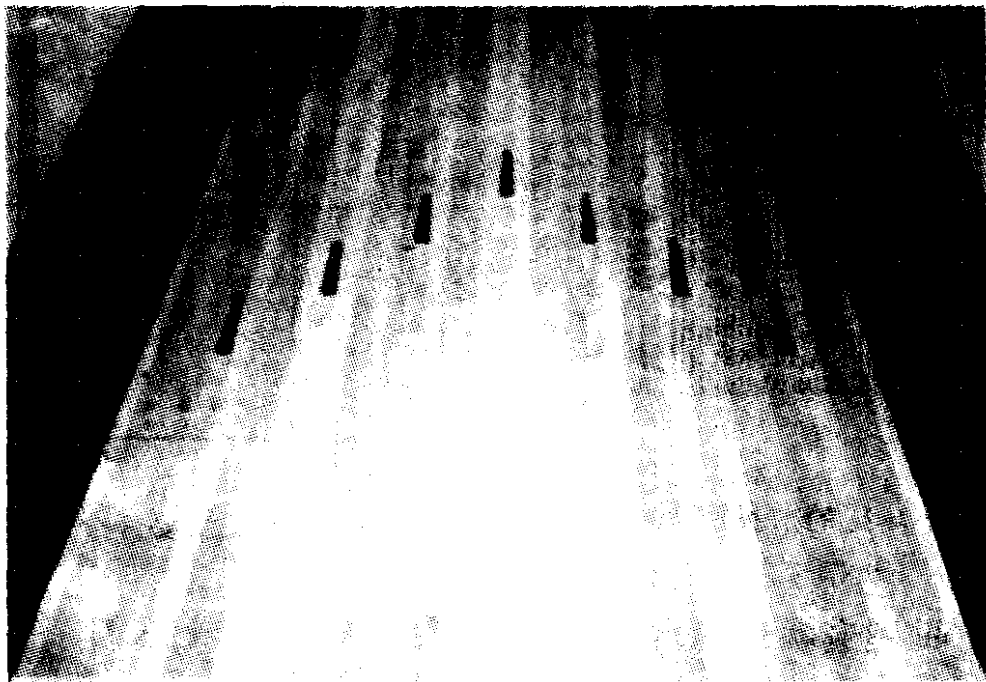
457.3 厘米,宽度与球道的宽度相同,为 104.2 厘米~106.6 厘米之内。

在助跑道的起点处有两组共 10 个标识点,被称作助跑标识,也叫站位标识,是供选手选择站位位置的标志;在助跑道与犯规线之间,有一组 7 个标识点,叫做脚步标识,也叫滑步标识,这是为助跑时最后滑步的位置而设的。

对所有的球员来讲,助跑道对他水平的发挥都是相当重要的,因此助跑道必须保持干净和平整。

犯规线是指助跑道和球道的连接线,宽幅为 0.95 厘米。

发球区是从犯规线到 1 号球瓶的中心点之间的距离,长为 1828.8 厘米,宽为 104.2 厘米~106.6 厘米。球道上有两组标记,是球员打球时瞄准用的。一组是箭头,距犯规线 365.97 厘米~487.95 厘米不等,这组箭头又叫做目标标识点,每隔 5 块木板有一个箭头,从左向右数,依次分布在第 5、10、15、20、25、30、35 块木板上,一共是 7 个箭头(图 8)。另一





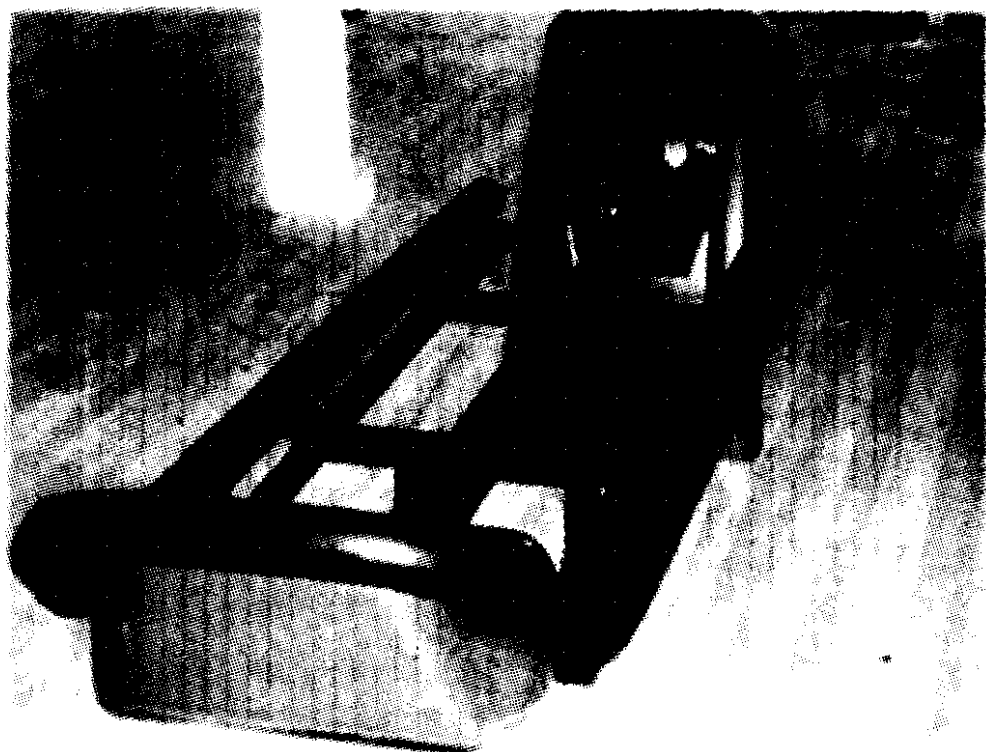


图9 回球机

组是小圆点，离犯规线约为 243.97 厘米，分为左半组和右半组，两组相互对称。这种圆点叫做引导标识。右半组依次分布在从右数第 3、5、8、11、14 块木板上；左半组则分布在从左数同样的位置上。投球时，以目标标识点及引导标识点为基准投球的方式，叫做“标识点瞄准式”。

相邻两条球道之间就是球沟和分隔板，它们的下面是公用的回球机。

置瓶区是指球道终端排列球瓶的区域，打瓶架、升瓶机和置瓶机都在这个区域内运作。球瓶的放置是一个等边的倒三角形，排列顺序如图 10 所示：

保龄球的计分设备设在球员休息区内，现代化的保龄球球场都有电脑记分系统和选瓶装置，球员座位的前上方还有