

保龄球爱好者必读

保龄球高手

冉先德 冯一平 主编

速成

如何打全中球

如何打补中球

如何快速进入高手行列

全书400幅图解让你一目了然

人 民 体 育 出 版 社

保 幼 健

育嬰寶鑑

主編 冉先德 馮一平

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

保龄球高手速成/冉先德,冯一平主编. —北京:人民体育出版社, 1998

ISBN 7-5009-1636-1

I. 保… II. ①冉… ②冯… III. 保龄球运动 IV. G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21641 号

保龄球高手速成

主编: 冉先德 冯一平

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: (010) 67143708 (发行处)

传真: (010) 67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷厂: 深圳濠景艺印刷实业有限公司

开本: 889×1194 毫米 1/32

字数: 250 千字

印张: 10.5

印数: 001-18,000 册

版次: 1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1636-1 / G·1535

定价: 19.80 元

购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系

编撰者

倪小康

戚 勇

杜丽敏

于忠波

翟 维

翟 然

翟楠

翟弦音

前言

保龄球是一项室内体育运动，起源于德国，定型于美国。流行于欧洲、美洲、大洋洲和亚洲一些国家。打保龄球，不受季节、时间、气候等外界条件的影响，四季皆可进行，球馆昼夜开放，爱好者风雨无阻。且易学易打，男女老少皆宜。一球投出，只见瓶瓶皆倒，真是“谈笑间，强虏烟飞灰灭”。保龄球既是一种运动，又是一种休闲娱乐的好方式，因此大受欢迎，目前已风靡世界，据说，每天约有 40 万人乐此不疲。近些年来保龄风刮到了中国，全国的一些大中城市，保龄球馆如雨后春笋般地建立起来，保龄球爱好者越来越多，专业队伍也不断扩大。但目前国内保龄球运动水平还不高，落后于东南亚各国，与欧美强国相比，差距更大。广大保龄球爱好者迫切需要开阔眼界，尽快

提高保龄球技术。作者不揣简陋,编写此书,愿为保龄球运动技术的发展和提高,作一块小小的铺路石。

本书分为五部分:基本常识、基础技术、全中技术、补中技术和迈向高手之路。后附英汉对照保龄球术语解释。全书共 20 万言,插图 400 余幅,图文并茂,普及兼顾提高,为了快速提高得分点,对补中技术尤予关注,实际打法 200 余种,图解详细分明,将对读者有极大的助益。

一书在手,便可速成保龄高手,只要有正确的理论指导,再勇于实践,便可在短时间里,引来众多钦羡的目光,请事斯语。

冉先德 冯一平

一九九八年季春于北京

目 录

基本常识

保龄球的魅力·····	3
保龄球的历史·····	8
世界保龄球运动现状·····	12
保龄球在中国·····	14
保龄球高手球技的评价基准·····	17
保龄球馆的规则·····	19
着装及其他用品·····	23
礼仪·····	25
投球台设备·····	31
木瓶·····	35
保龄球·····	37
得分与计分·····	51

比赛方法与规则·····	65
职业保龄球选手资格的测试·····	71

基础技术

准备活动·····	77
预备姿势与位置·····	79
四步投球技术·····	82
五步投球技术·····	91
三步投球技术·····	93
各种球路的性质·····	96
瞄准目标的方法·····	105
综合身体训练·····	117
自我保护·····	126

全中技术

一般规律·····	134
基本要领·····	136
动作要求·····	137
练习方法·····	145
用球调整·····	146

投球位置调整·····	148
投球方法调整·····	156
全中球线路·····	159
打法示例·····	174

补中技术

关键瓶和撞击点·····	187
最佳投球角度·····	189
球和瓶的偏离·····	190
球速和补中·····	191
瞄准方法·····	192
助跑站位·····	193
用球及投球·····	199
补中瓶分组·····	200
中央补中打法·····	201
右侧补中打法·····	224
左侧补中打法·····	236
技术球打法·····	248

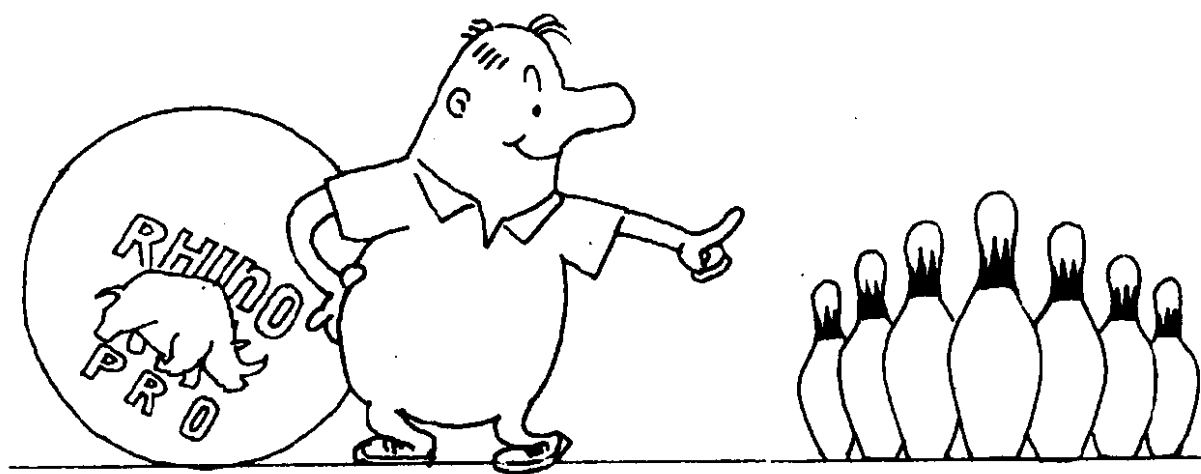
迈向高手之路

检查姿势·····	273
-----------	-----

球道控制·····	283
精通钩球·····	291
精通直球·····	296
精通曲球·····	298
精通歪球·····	300
球重与球路·····	302
球的旋转·····	304
球型与个性·····	305

英汉对照 保龄球术语解释·····	315
-------------------	-----

基本常识



保龄球的魅力

保龄球(BOWLING)又叫“地滚球”,其语源由此而来,汉语命名,显系译音。此项运动,可从8岁玩到80岁,命名兼可谐意,高明之至。保龄球最初叫“九柱戏”,起源于德国,定型于美国。这是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。流行于欧洲、美洲、大洋洲和亚洲一些国家。

目前保龄球既作为一项运动,又作为一种休闲娱乐的方式,风靡世界,据说每天约有40万人乐此不疲,究竟保龄球的魅力何在呢?

1. 满足人性好胜的本能

当我们在电视机前看到那些保龄球职业选手打出全中的表演时,屏幕前观众的情绪也会高涨起来,由于保龄球职业选手的高超技术,使这项运动具有紧张刺激的功能。观众在观看比赛的同时,也自然而然地学会一些灵活技巧,这也就是保龄球既具运动价值又具娱乐休闲的最大魅力所在。

据心理学家分析，保龄球是一种可以满足人性好胜本能的的游戏。试想当10个球瓶在一瞬间东倒西歪时，“谈笑间，强虏烟飞灰灭”，纵然是严肃拘谨的人，也难免会为之兴奋不已。

当球瓶响起清脆而巨大的碰撞声时，对一个投球的人而言，没有比这更为之雀跃的事了，尤其在全中时，个中滋味即使是一位职业选手也会为之心醉，所以能引起众人的喜爱，甚至沉迷于此项运动。设身处地想一想，当自己专心注视的目标，随着保龄球的投出、滚进，一直到球瓶的溃倒，其中所产生的满足感，是局外人难以感受得到的。

刚开始玩保龄球，偶尔不经心地一投，即使是初学者，也都能获得一些分数，甚至有打出全中的可能，虽然命中率各有不同，却能引人入胜。作为初学者与老手较技，可能刚开始在得分方面有很大的差距，但也许在最后一轮时，初学者反能连续打出全中，导致胜败换位现象，这种可能性也可说是保龄球吸引人的特征之一。

打保龄球，娱乐性很强，可作为朋友之间互相竞技的活动，也可作为合家团聚共享乐趣的娱乐。因此，当您进入保龄球馆时，随时都可以感到欢愉的气氛。

2. 人人皆能参加的体育运动

打保龄球，不分男女老幼，人人均能参加。只要您前往保龄球馆一窥究竟，就可看见这个事实——在此享受乐趣的人绝非只是年轻人而已。在球馆里我们常常可以看见中年以上、事业有成的商业巨子或学者，或者已婚妇女们在那里休闲娱乐。此外，也常可看

到合家共乐的情景。

根据美国大赛纪录,曾有 82 岁高龄的老妇勇夺亚军,而 3 岁小孩与 90 岁老翁参加比赛的例子也时有所闻。相信除此之外,再难找出如此不拘年龄、且深受大众欢迎的体育运动了。而且保龄球技巧之简易,其他运动项目也难望其项背。参加保龄球运动,又不需要特别的准备,不需要准备运动器材,也不必在意服装穿着,因为保龄球馆里备有号码齐全的球及球鞋,即使您一身轻便打扮,两手空空,也可前往保龄球馆,度过快乐的一天。

3. 消除精神压力的最佳运动

随着社会经济的繁荣,人们的精神压力也与日俱增,因此,在休闲娱乐领域,无论是种类还是品质,都在不断地进步。其中最能达到消除精神压力、解除工作疲劳的运动,笔者首推保龄球运动。当您心烦意躁,或正为某事困扰,不知如何是好时,不妨暂时抛开一切,沉湎于球瓶溃倒的乐趣中,在不知不觉中,会使您获得意想不到的舒畅和快意。尤其是全中的纪录持续不断,以致满分连连时,得分的喜悦之情,将会把原先的烦恼驱得烟消云散。而以这种舒畅开怀的心境,来解决原先的困扰时,也会妙计连珠,连连得胜。当精神压力获得纾解,工作上的困扰获得圆满解决时,其对身心健康的帮助,自是不言而喻的了。

4. 弥补平日运动的不足

保龄球的投球动作,是利用球本身的重量加以运转,从而达到适度的全身运动。所以在弥补平日运动不足方面,效果明显。据科学计算,打3局保龄球所消耗的热量,大约为500卡路里,从医学观点来看,这是适度的运动量,人人可以接受。保龄球与其他运动不一样,不是在意识上为了锻炼身体而运动;而且也不是非要有健壮的体格,才能打出漂亮的球,因此,这项运动不但适合中老年人培养健康的体魄,对家庭主妇来说,也可取代健美体操的功能,是项具有娱乐性又可保持身材苗条的最佳运动,对儿童来说,也有益于身心健康。

5. 体格柔弱者也可获得上佳成绩

保龄球是一项不讲究力道的运动,力道的强弱与技艺的优劣并无紧密的关系,其主要的关键在于投球时是否能准确地控制球路。一位体力充沛的年轻人,即使用尽全力投出一球,若无法正中球瓶中的1号瓶,那么他绝对无法打出一次全中的成绩;可是,一位体力并非绝佳的女性或老人,虽然未使尽全力投出一球,却因保龄球正好滚进球瓶的关键位置,而出现一次全中的局面,也时常可见。

一般而言,体育运动在本质上是力道愈强的男性,其胜算愈高,唯有打保龄球例外,无论是女性、老人或小孩都可不必设定“让

分标准”，只要技术高明，甚至可使力道十足的人钦羨不已。

如果运动以力量为决定胜负的关键，那么女性会处于绝对劣势之下，那些年老体衰或稚龄幼童必定敌不过体壮的年轻人，但保龄球运动则有所不同。我们不妨注意观察一下热衷于保龄球运动的人，即可发现技术的优劣，与年龄、性别并没有多大的关系，因此，保龄球绝非以力量决定胜负的这一特征，吸引了众多的爱好者。或许，保龄球会使初学者感到球体本身的沉重感，但是还不至于令人感到必须尽力挥动手臂，才能将球投出的地步，何况还能按年龄和体重选用适合自己的球。因此，即使是老弱妇孺，亦可有胜算的可能，而那些腕力虽然强劲的人，亦不能有所疏忽。

6. 随着技术精进而乐趣亦增

打保龄球，虽然只是单纯的瞄准、投球，然后等待球瓶溃倒的过程，可以说是只要花 10 分钟就可以学会的运动，但是，随着技术的精进及深入的了解，反而会有难以突破的瓶颈出现。即使一位初学者，也可能打出一次全中的成绩，这种歪打正着、侥幸得分的情况，难免让人感到打保龄球太容易了。等到继续投球时，球路却不再按照自己的想法，不是偏左就是偏右，很难再打出一次全倒的成绩。

保龄球只须凭借一点点指力的作用，即可滚动出去，如何掌握球路，以撞倒特定球瓶区，这诀窍必须不断地下功夫去研究、练习，才会有所突破，从而取得更好的成绩。艺无止境，其中的奥秘与乐趣也是无穷无尽的。当爱好者成绩达到某种水平时，通常会出现障