

BOWLING

吴雪峰 编

保龄球面面观



人民体育出版社

- 保龄球全中技法
- 保龄球进阶技巧
- 保龄球比赛规则
- 保龄球专用术语
- 球馆管理与经营
- 保龄球知识百题

BOWLINE



吴雪峰 编
人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

保龄球面面观/吴雪峰编. - 北京: 人民体育出版社, 1999

ISBN 7 - 5009 - 1725 - 2

I. 保… II. 吴… III. 保龄球运动 IV. G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38774 号

*

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大32 开本 7.5 印张 130 千字
1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1-20,000 册

*

ISBN 7-5009-1725-2 / G · 1624

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

目 录

第一章 保龄球运动	(1)
第一节 漫话保龄球运动	(1)
第二节 历史渊源	(3)
第三节 当今世界保龄球运动	(5)
第四节 保龄球运动在中国	(7)
第二章 现代保龄球运动设备	(10)
第一节 球道、助跑道和其他设施	(10)
一、球道和助跑道	(11)
二、记分台及附加设备	(13)
三、球瓶	(13)
第二节 保龄球	(15)
一、保龄球的结构和材质	(15)
二、球的规格	(17)
三、球的定向、硬度和不平衡重量	(17)
四、球的种类	(20)
五、球的选择	(22)
第三章 保龄球运动技法	(25)
第一节 打保龄球的基本方法	(25)

一、握球方法	(25)
二、打保龄球的基本动作	(29)
三、基本球路与瞄准方法	(37)
第二节 保龄球进阶技法	(53)
一、投全中球的技巧	(53)
二、投全中球的调整技术	(64)
三、投补中球的调整技术	(90)
第四章 保龄球比赛和注意事项	(129)
第一节 比赛规则	(129)
第二节 计分法	(166)
第三节 保龄球用品	(175)
第四节 保龄球礼仪	(183)
第五章 其他	(185)
第一节 球馆的管理	(185)
第二节 球馆的经营	(187)
第三节 保龄撷英	(190)
第四节 保龄趣闻	(195)
附 录	(203)
一、上海市营业性保龄球馆管理办法	(203)
二、保龄球专用术语解说	(210)
三、保龄百题知识问答	(223)
四、球手运动档案	(236)



第一章 保龄球运动

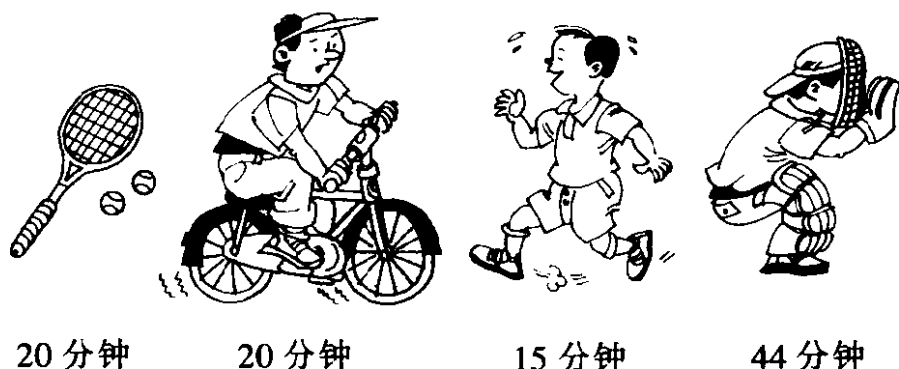
第一节 漫话保龄球运动

保龄球运动 (BOWLING) 是一种在木板球道上用球滚击木瓶的室内体育运动。因此又称“地滚球”。它起源于德国,最初叫“九柱戏”。目前,这项运动流行于欧、美、大洋洲和亚洲的一些国家和地区。

保龄球运动集竞技、锻炼、娱乐、趣味于一身,是一项高尚且时髦的运动。它与其他体育运动项目相比,具有突出的优点。

保龄球是一种全身性运动,对人体的影响是全面的、充分的、合理的。科学研究表明,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, 15 分钟跑步运动, 44 分钟棒球运动。





据运动医学研究证明，保龄球运动能加强人体血液循环，对神经衰弱、肩周炎、便秘、颈椎病及腰肾病均具有显著的改善作用，并对青少年身体的正常发育和匀称发展有很大益处。特别是从事脑力劳动的人，长时间工作之后，打几局保龄球，自娱自乐，对恢复精力、消除疲劳、提高工作效率很有帮助。同时，保龄球又是非常轻松而且有趣味的室内运动项目，具有较强的普及性。它的最大优点是不受年龄性别的限制，社会各层面的“保龄”爱好者都可以参与。做为一种室内活动，它不受时间、气候、天气等外界因素的影响，适合不同地区。而且保龄球运动的比赛规则简单，比其他运动更易入门，活动起来不易受伤，简便安全、易于开展。因而为大多数群众所接受，成为人们锻炼身体和娱乐休闲的上佳选择。





保龄球运动在一定程度上是消除生活压力的最佳运动方式。积极参加保龄球运动,还能够陶冶情操,提高人的心理素质,锻炼人的意志,培养勇敢顽强,遵守纪律、团结协作、勇于奋进等优良品质。此外,保龄球运动还能增进友谊,提高社交能力。

第二节 历史渊源

保龄球运动的历史源远流长,早在距今的7200年前就有了类似保龄球的运动。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像。考古学家还发现,古时彼里尼西亚人也有一种叫做“乌拉玛伊加”的投掷游戏,同样用石头做球和目标。而且当时球和目标的投掷距离也是60英尺,和现代保龄球的距离基本相似。当然,那是保龄球的雏形,还没有专门的球道,人们只是在泥地上用石头撞击远处的石头。

尤为有趣的是古代保龄球最初起源于宗教而不是运动。“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。用它来测量教徒的诚心。通常在教堂门厅或走廊里，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。

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，这项游戏在英国蓬勃发展，目标由1个柱子增加到9个柱子。

1626年，荷兰移民尼加·保加兹把这项简单而富有魅力的游戏带到了美国。它很快就被美国人所接受，并逐渐由户外转到室内。不幸的是，保龄球在那里很快沦为赌博的工具，以致在1841年，康涅狄格州州立法院下令禁止“九柱戏”活动。但经过行家们的改头换面，将原来的9柱增加了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。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体育运动，流行到世界各国。

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 年成立了妇女保龄球协会(WIBC),随后又成立了青少年保龄球协会(YABC)。

第三节 当今世界保龄球运动

国际保龄球联合会(FEDERATION INTERNATIONAL DESQUILLEURS 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,在全世界已有 80 多个会员组织。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。





1974、1978 和 1986 年保龄球被列为亚洲运动会正式比赛项目，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，并有望成为奥运会的正式比赛项目。1998 年，中国保龄球队共 6 人参加曼谷亚运会。

美国为发展保龄球运动作出了很大努力。远在 50 年代末 60 年代初，全美国的保龄球球道就已超过 12 万条。据 1980 年的数字显示有 7200 万会员，其中女会员占 38%，男会员占 33%，青少年会员占 29%。全国有 9000 多个保龄球中心，可容纳 65000 万人次。每周约有 1300 万人次参加该项运动。平均每 5 个人中就有 3 个是业余保龄球运动员。ABC 总会是美国最大的体育运动机构之一。

美洲区的加拿大、墨西哥、阿根廷……欧洲区的英国、原联邦德国、荷兰、挪威、瑞典、丹麦、瑞士、罗马尼亚……亚洲区的日本、韩国、新加坡、菲律宾、泰国、马来西亚、澳大利亚、印尼和我国的台湾省，均拥有众多的保龄球馆。台湾鼎盛时期达到近两万条球道，几乎每 1000 人就拥有一条。目前有保龄球馆(场)300 多个，最大的球场有 108 条球道。日本的保龄球运动





更为普及，不仅是大城市，而且每一个县都有球队。他们有这样一句话：“从8岁玩到80岁。”保龄球被140余所大中学校列为体育课程。据了解，亚洲区保龄球技术较高的是日本、我国台湾省和泰国，其次是马来西亚和新加坡。

第四节 保龄球运动在中国

欧美的保龄球，于20世纪初随着殖民主义的扩张传入中国。1925年前后，上海、天津、北京等大城市建有人工保龄球场，专供少数洋人和“上等华人”享用，广大平民百姓无缘参与。当时的球和木瓶有大小两种，球道也有长短之分；依靠人工拣球和摆瓶，没有任何机械设备。

新中国成立后，保龄球运动仍没有得到发展，曾被人错误地认为是“资产阶级”的娱乐方式。直到十一届三中全会以后，人们的思想和观念发生很大的变化，对保龄球运动才有了正确的认识 and 了解，从此保龄球运动开始在我国得以迅速发展。1981年，上海锦江饭店率先同美国AMF公司进行友好合作，在锦江俱乐部建成有6条自动化球道的保龄球场，以后各地相继建造了40多个保龄球场共200多条球道，而





且每年还在继续增加。这些球场,为我国保龄球运动的发展和技术水平的提高,提供了必要的条件。

1985年5月,我国成立了“中国保龄球协会”,并加入了“国际保龄球联合会”。我国保龄球运动的正式比赛开始于1985年。国家体委在北京民族文化宫举行了全国首次保龄球表演赛,参赛队虽然只有北京、上海、天津三个城市的五个球队,但它预示着保龄球运动开始进入中国人的生活。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的骨干,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,最近在北京、广州、湖北三地建立了保龄球培训基地。现在,每年举行一次全国锦标赛和一次全国精英赛和青少年锦标赛,并在上海每年举行一次亚洲地区保龄球的邀请赛。同时,还选





拔优秀运动员参加国际上重大的保龄球比赛并取得了优异的成绩。

这些活动促进了我国保龄球运动的发展，同时加强了与世界保龄球运动的联合与学习，使我国保龄球运动的整体水平明显提高。应该看到，我国的保龄球运动由于起步晚，与世界强国相比，自然有一定差距，但随着全民健身活动的深入开展，保龄球运动一定会得到进一步普及与发展。





第二章 现代保龄球运动设备

第一节 球道、助跑道和其他设施

早期的保龄球运动，是在户外草坪上投掷，只有球和目标，并无其他设备。场地移至室内以后，也只是在门厅、走廊或专门的球房地上活动，仍然没有其他设备，放置目标和拣球也都由人工完成。后来出现了简单的木板球道，并统一了球道长度和目标的大小，才有了简陋的设备。到了本世纪 20 年代，出现了纵向板条拼接的 60 英尺球道、大球（两个指孔）、大目标和 45 英尺短球道、小球、小目标两种保龄球运动形式。这两种形式均有木轨回球道。30 年代美国开始使用简易手动机械装置。到了 40 年代发明了由继电器控制的自动竖瓶装置。随着时代的发展和科技的进步，保龄球设备不断得以更新和完善。目前保龄球运动场馆的装备





已经是由电脑控制的全自动设备了。

一、球道和助跑道

现代保龄球运动使用的标准球道(图1)长1915.63厘米,宽104.2~106.6厘米,一般由39条木板拼接而成,每条木板宽约3厘米,厚约15厘米左右。其中发球区和竖瓶区多采用加拿大枫木板,其余为松木板。在球道的表面涂有保护漆,以避免球道受损害,并使球道保持清洁和容易清理。球道大体可分为快速道、中速道和慢速道三种。快速道指的是在球道表面粘有装饰板(人造合成材料),上油很多,有一定的硬性

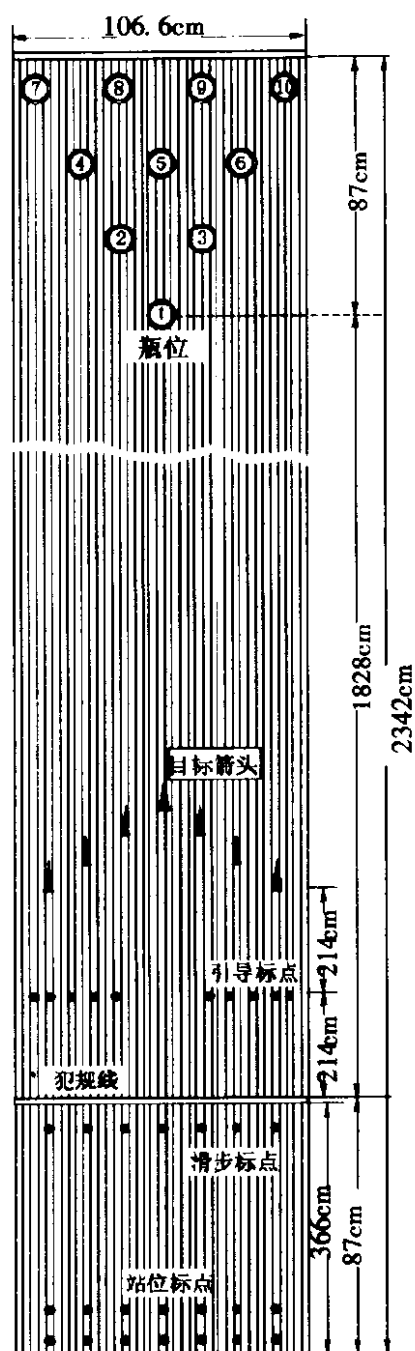


图 1





和磨擦系数小等特点,球上道速度显得很快,难以形成曲线而造成球不到位。中速道指的是硬度略低于快速道,按技术要求上油,有良好的球道特性和凭技术和技巧投球能取得好成绩的球道。这种球道又叫公正球道。慢速道有软的感觉,上油距离短,油量少而薄,球路容易出现大曲线。在这种球道上,正常投球会出现超位。

球道的最前方的竖瓶区,又称瓶台,呈正三角形。从①瓶中心线到球道底部为 86.83 厘米,10 个瓶位间隔距离各为 30.48 厘米。

球道的两边为宽 24.1 厘米的球沟。相邻两条球道下面有公用的回球道。

球道的后方是助跑道,长 457.2 厘米,宽 152.7~152.9 厘米。

球道和助跑道之间有 0.95 厘米宽的一条犯规线相隔,线上设有光控犯规监测装置。

在犯规线前方球道的 457.3 厘米范围内,有 7 个目标箭头和 10 个引导标点;在助跑道内距离犯规线 5.08~15.23 厘米范围内,嵌有 7 个滑步标点;在离犯规线约 335.5~335.9 厘米和 426.9~457.4 厘米范围内,又嵌有两排共 14 个站位标点。这些标点和目标箭头在同一条木板条上。

