

保龄球入门

章 页 编



上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑 方 晴

保龄球入门

章 页 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.125 字数 56000

1997 年 9 月第 1 版 1998 年 2 月第 2 次印刷

印数 5001—10000

ISBN 7-5427-1318-3/G·424 定价:4.00 元

为什么我常常把保龄球打入球沟？

为什么我难以突破 150 大关？

为什么？

为什么？

这些问题正困扰着许许多多保龄球爱好者。

购买这本书，将使困扰您的问题迎刃而解，得到事半功倍的效果。

您准确的击球、优美的姿势，将会赢得一束束羡慕的目光和一阵阵热烈的喝彩。

目 录

第一章 保龄球的历史与发展	1
第二章 保龄球的设备及用品	6
1. 球道	6
2. 标记	6
3. 球沟	8
4. 球瓶与球	8
5. 球鞋和球衣	9
第三章 球的选用和持球法	11
1. 球重的选择	11
2. 保龄球的持球法	11
3. 不同指孔距离的选择	12
第四章 基本姿势	16
1. 站姿	16
2. 四步助跑掷球法	16
3. 三步助跑掷球法和五步助跑掷球法	20
4. 注意犯规线	20
第五章 掷球方法	24
1. 直球的掷法	24
2. 钩球的掷法	25
3. 弧圈球的掷法	28
4. 反手球的掷法	29
第六章 计分及记法	31

第七章 保龄球进阶技巧	37
1. 瞄准标记	37
2. 瞄准修正	39
3. 位置修正	40
4. 球速的控制	41
5. 击中点的控制	43
6. 保龄球重量的选择	45
第八章 典型实例分析	46
第九章 保龄球比赛和注意事项	79
1. 保龄球的比赛形式和胜负	79
2. 保龄球的赛前准备	79
3. 保龄球运动的着装	81
4. 选球	81
5. 赛场礼貌	82
6. 其他注意事项	83
第十章 保龄球专用术语	84

第一章 保龄球的历史与发展

保龄球和其他运动一样,它演变的悠久历史,可以追溯到最古老的年代。考古学家曾在古埃及墓中发现过 9 根石柱和 1 个石球,经过考证,它是公元前 5200 年左右的陪葬品。无独有偶,根据历史记载,两千多年以前,这种类似的仪式在意大利阿尔卑斯山区也有流传。公元 3~4 世纪,在德国的天主教活动中,有种类类似于现代保龄球的宗教仪式。当时教徒们在教堂的长廊里放置 9 根木柱,然后从远处用滚动的石球撞击木柱,象征消灾压邪。

后来,随着人类文明的进步和发展,在具浓厚宗教色彩的原始保龄球活动中,渐渐渗入了运动和游戏的新意。原来简陋的设备及不完善的规则也得到了发展,石球被更大体积的木球所取代,规则也渐趋完善。然而,当时保龄球的活动仍然囿于上流社会的社交活动范围,未能普及到广大民众之中。

马丁·路德为保龄球的普及和发展开创了新的一页。他首先在德国创立了 9 只球瓶的保龄球标准模式。14 世纪,它成了德国民间广为流传的一项体育运动。到 17 世纪,它逐渐由德国流传到了比利时、荷兰、奥地利和英国等地。在英国,人们称它为“九柱戏”(SKITTLES)。随着年代的变换,它逐渐演变成与现代保龄球很相似的草地保龄球(LAWN

BOWLING),一种英国男女老幼十分喜爱的户外活动项目。

大约在 1820 年前后,保龄球远涉重洋,被荷兰移民传到了美洲大陆,并且在 19 世纪 40 年代,在纽约、新英格兰州和华盛顿特区等地得到了长足的发展。不幸的是,保龄球在那里很快沦为赌博的工具,而且情况愈来愈糟,以致在 1841 年,康涅狄格州州立法院下令禁止“九柱戏”活动。万幸的是 10 个球瓶的保龄球运动尚未沾染上赌博的恶习,未受到法院的任何限制或制裁,而得以生存下来并逐渐得到发展。

保龄球得到真正的发展,是在美国保龄球协会(AMERICAN BOWLING CONGRESS 简称 ABC)于 1895 年 9 月 9 日正式成立以后。它于 1901 年主办了全美保龄球大赛。随后,美国妇女在 1916 年也成立了国际妇女保龄球协会(简称 WIBC)。世界范围的保龄球组织于 1925 年正式成立,并被命名为国际保龄球联合会。真正的第一次国际赛事,直到 1954 年才在赫尔辛基举办,它是由 7 个欧洲国家正式参加的世界保龄球锦标赛。

到 20 世纪,保龄球运动与以前相比,可称得到了飞速的发展。在世界各地它已拥有大批的爱好者。据统计,1942 年美国保龄球协会(ABC)会员约为 100 多万人,到 80 年代中期已有四五千万人,发展到 90 年代已达 7000 多万人。但在这些众多的保龄球爱好者中,能真正脱颖而出的却是少数。在美国,要想成为职业保龄球员,必须在三年内连续保持

175 分以上的平均得分率,同时每年必须参加相当数目的正式比赛,且要对此项运动的发展有所贡献。当然,职业保龄球员在比赛中获胜的奖金也是很诱人的,一场比赛的优胜者往往可独得 10 万美金以上的奖金。

下面,让我们看看一些职业保龄球员优异的球赛记录:

美国的老一代保龄球明星卡特(CARTER DONALD)曾经多次获得世界邀请赛、明星赛的冠军,在他整整 10 年的保龄球生涯中,打出过 13 次满分(每局 300 分)的记录;

美国的女球星凯莎,曾经在全美的妇女公开大赛中,赢得平均每局得分 224 分的锦标;

1971 年,美国的 E·路德,在 28 局比赛中得分 5963 分(平均每局 213 分);另一位职业选手 R·斯蒂尔史密斯则在 24 局比赛中赢得 5261 分(平均每局 219 分)的高分;

1987 年,美国女选手 S·J·雪莉在 24 局比赛中也打出了 4894 分的好成绩(平均每局 203.9 分);

在美国保龄球协会(ABC)的联赛记录中,连续一投全倒的记录保持者为 J·佩金,他在 1976 年,一投全倒连续达 33 次;而继往开来的 L·维埃特在 1977 年,一投全倒也连续达到了 20 次;

在国际妇女保龄球协会(WIBC)的记录中,美国的女选手 J·梅顿共获得过 13 次满分(每局 300 分);另一位女球星 P·安,则连续 5 年比赛达到平均得分 227.2 的高分。

以上这些保龄球运动佼佼者的成绩,有部分已记载于基尼斯世界记录之中。

受到欧美尤其是美国保龄球运动的影响,亚洲的一些国家和地区的保龄球运动在近 20 年也逐渐普及起来。日本东京曾经有过世界上最大的保龄球中心,该中心共有 252 条保龄球球道,由此可见保龄球在日本曾盛极一时。我国港台地区的保龄球运动也曾风靡一时。尤其是香港地区,由于人口密集,活动范围有限,户外的活动又受到气候和季节变化的限制,在节奏紧张的工作之余,人们可到风雨无阻、冬暖夏凉的保龄球馆中锻炼身体,解脱工作的疲惫、松弛紧张的神经。然而近年来,由于地产价格的飙升,保龄球馆的收入已难以支付昂贵的铺位租金,终于一间接着一间地关门大吉。目前,香港地区的保龄球馆已从二十几家变得寥寥无几。

20 世纪初叶,保龄球已随着洋人的足迹传入中国,当时在北京、天津和上海的青年会健身房内已设有保龄球场。1949 年解放以后,一些保龄球场和舞厅一起消声匿迹,唯有上海原法国总会(后改名文化俱乐部,现为花园酒店)及上海体育俱乐部等几处尚保留下一些保龄球道。但保龄球作为一种体育运动仍在发展,中国保龄球协会成立于 1985 年 5 月。它除每年举办一些国内大赛外,还曾成功地举办了数次国际保龄球赛事。中国保龄球运动员在比赛中初露锋芒,并正朝着冲出亚洲和进军世界的方向努力拼搏。

近年来,随着改革开放,人们生活水平普遍提

高,休闲和健身已成为一种时尚。其中高尔夫球和网球虽然也是一种时尚的选择,但前者消费过高,不适合广大工薪阶层;后者运动量太大,不能达到放松休闲和健身的双重效果。因此,人们把注意力转向运动量适中又蛮有趣味的保龄球。由于它适合于各个年龄层次,甚至老年人,因此近几年保龄球馆在北京、上海、广州、深圳等许多大、中城市,如雨后春笋般地发展起来,成为人们锻炼身体和娱乐休闲的好去处。

目前上海的保龄球馆究竟有多少?据不完全统计,正式登记注册的保龄球馆、房、中心已有 70 余家,其中正式营业的约占 40 多家,总球道已超过 1400 多条。在北京,保龄球道也已达到 800 多条。初步统计,全国保龄球道总数已突破 1 万条大关。

第二章 保龄球的设备及用品

1. 球道 球道就是保龄球向前滚动的跑道(见图1及彩照——日本球馆球道)。

标准球道的长度(由掷球线至 No. 1 球瓶中心)应为 18.28 米,宽度约 1.04~1.06 米。球道两侧各有一条球沟。球道与记分装置之间有段辅助球道,又称助跑区,作为球员持球及助跑掷球的区域。球道和辅助球道之间有条掷球线,又称犯规线。球员在经过四步或三步、五步助跑后,在未到犯规线之前应将球掷入球道,否则视作犯规。

通常木质球道由 2.5 厘米宽的窄木条 39 根精工拼制而成,表面用专用打蜡机打上蜡,使表面十分光洁润滑。球道的两侧为硬质枫木,中央则为松木,木材的硬度和弹性必须符合一定的要求。然而,现在不少新开业的球馆的球道敷以人工合成材料为贴面,由于其硬度不及优质枫木和松木,因此,用同样力度和方式打出的球,速度和球路都会发生变化。所以,打惯人工合成贴面球道的球员,换在木质球道上打球,需经过一段时间的练习才能逐渐适应和掌握球道的特点,打出得心应手的全倒好球。

2. 标记 在球道上的犯规线前方,有 7 个箭头和 10 个圆点,这些标记是用于掷球时帮助你瞄准,分别称为箭头标记和圆点标记。另在犯规线之后,辅助

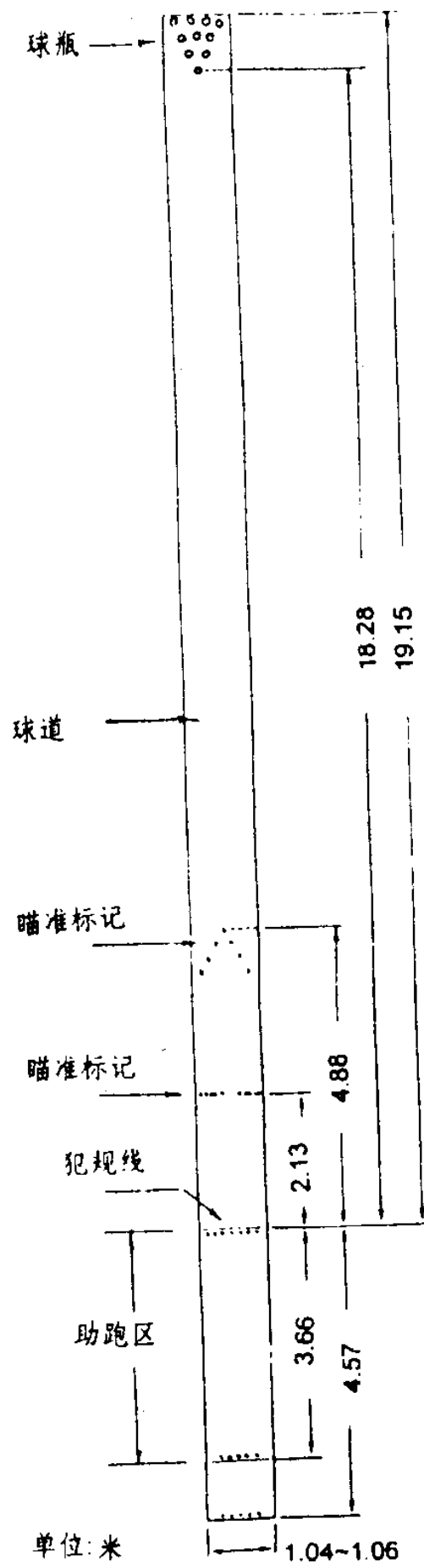


图 1 球道平面图

球道前后两端分别也有 7 个和 5 个圆点。这些标记则作为站姿(起动姿势)和助跑时选择位置的参考。

3. 球沟 位于球道左右两侧的沟槽称为球沟：宽度为 24.1 厘米。比赛时，球若滚入球沟得零分，记作 G。

4. 球瓶与球 保龄球瓶的数量由古代九柱戏时的 9 个，发展到现今，广泛流行 10 个。它是保龄球经过球道最终打击的目标。图 2 所示为球瓶的编号和排列位置。球瓶最初是用硬木制成的，现在普遍使

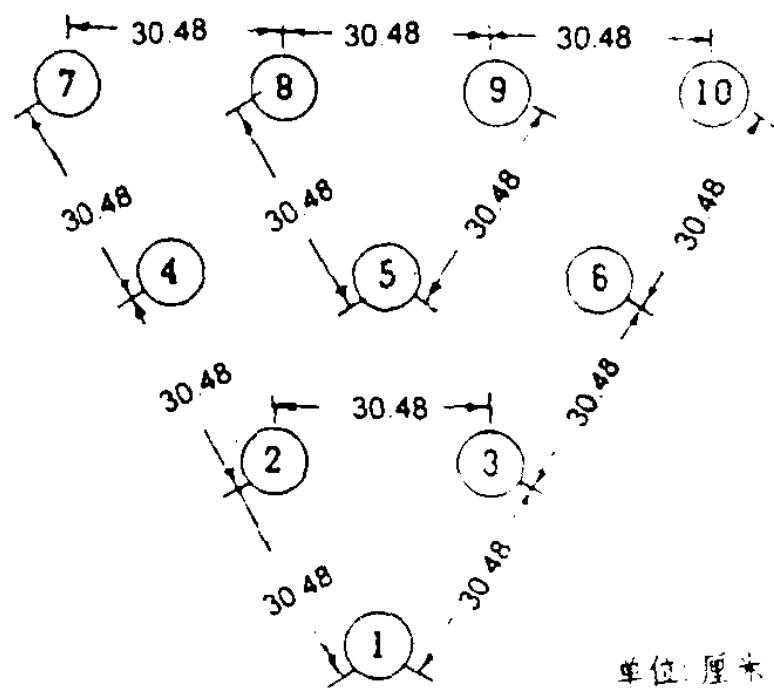


图 2 保龄球瓶的编号与排列

用人造材料制成。球瓶的外形曲线优美、匀称，表面光滑呈白色。标准球瓶的高度为 38.07 厘米，重 1.419~1.645 千克。从 1985 年 8 月起，比赛用球瓶重量改为 1.446 千克(3 磅 3 盎司)~1.644 千克(3 磅 10 盎司)。10 个球瓶呈三角形排列，相互的中心距均为 30.48 厘米(1 英尺)。其中离球员最近的称为 No. 1 球，第二、三排由左至右分别为 No. 2、No.

3、No. 4、No. 5、No. 6 球,最后一排由左至右为 No. 7、No. 8、No. 9、No. 10 球。

保龄球的构造分内外两层。内层为球核,通常由软木和橡胶制成。保龄球的重量即通过不同重量的球核来改变。保龄球的外层通常用硬质塑料、人造橡胶或其他新型人工合成材料制成,表面十分光滑。保龄球标准直径约 21.8 厘米,重量一般由 6 磅至 16 磅,分 9 种规格。球体上有 3 个指孔,可分别插入拇指、中指和无名指。根据中指孔和无名指孔的联线到拇指孔的距离的宽窄,又可将球分为惯例球、指球和半指球三种。它们的功能和选用将在以后章节中详述。

球瓶和球的尺寸以及它们接触瞬间的相对位置可见图 3。

5. 球鞋和球衣 为了使球员在持球助跑时能充分发挥下肢的力量,同时又能增加滑行的能力,正规保龄球鞋左、右鞋底的结构和材料是不同的。以右手掷球的保龄球员为例,一般左脚鞋底由滑行性能较好的皮革制成,而右脚鞋底则由稳定性较好的橡胶制成。此外,穿保龄球鞋还可避免因穿不适当的鞋所造成的脚踝扭伤等意外。因此,保龄球馆都备有大小尺码比较齐全的保龄球鞋,免费提供使用或租用。一些专业球员除自备保龄球、专用护腕、保龄球袋之外,一般还自备有保龄球鞋,真可谓装备齐全。

打保龄球即使正式比赛,也没有专门的服装。但为了便于打球时动作轻快自如,不宜穿着过紧、过窄的服装,而应穿着宽松、轻质的服装。有些男士穿着西服,打着领带打保龄球,更有些女士穿着下摆狭窄

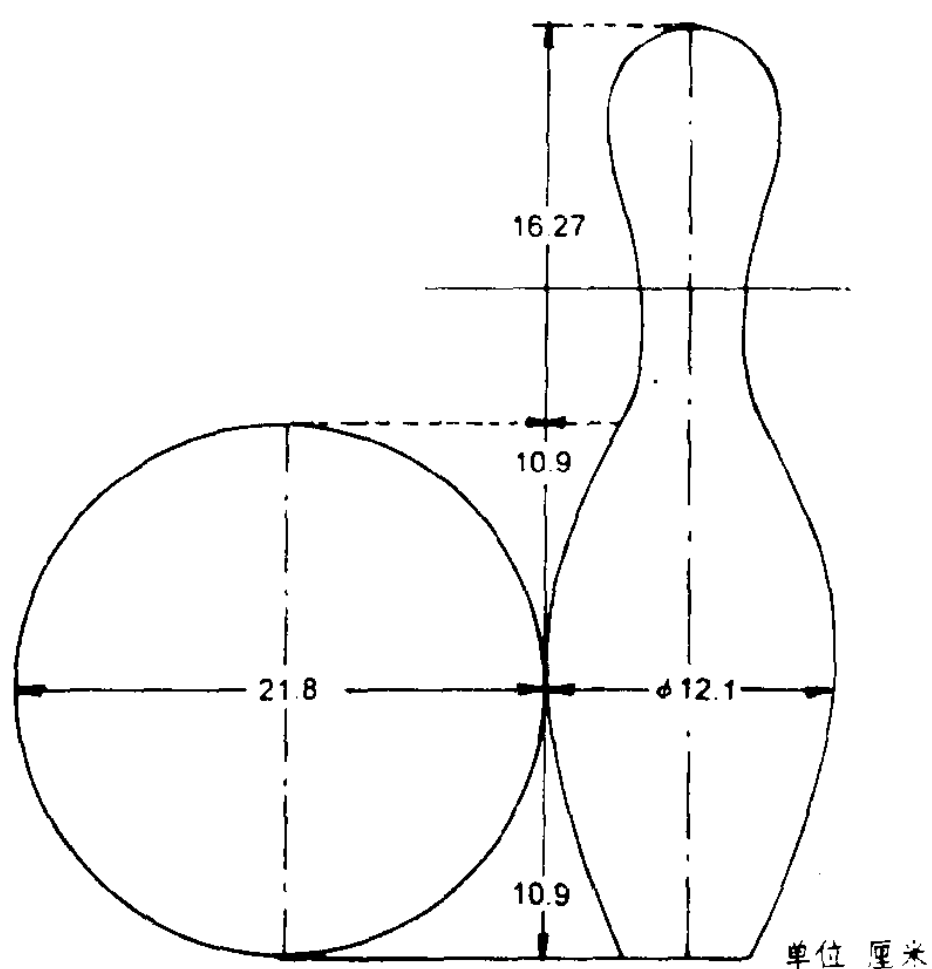


图 3 保龄球和球瓶的尺寸以及
接触瞬间的相对位置比较

的裙子或过短的迷你裙打保龄球,不仅束缚限制了身体的动作,而且与保龄球馆的气氛也不相融。穿上休闲服或运动服打保龄球,必能为你增添几份自然、轻松和潇洒。

第三章 球的选用和持球法

保龄球除了重量不同外,根据球上指孔间不同的距离还可以分成指球、半指球等。因此选用哪一种保龄球应根据球员的体重、手指的长短粗细、持球方法以及打球的经验等诸方面的因素而定。

1. 球重的选择 保龄球的重量从 8 磅到 16 磅共有 9 种规格,一般可根据打保龄球者的体重进行选择,打保龄球者的体重与球重的关系见表 1

表 1 体重与球重的关系

体重(千克)	<45	45~50	55~60	65~70	>75
球重(磅)	8	9、10	11、12、13	14、15	16

初学者还可利用以下简易公式作为选球的参考:体重(千克) $\times 20\%$ =所选球重(磅)

但在实际打球时,一些有经验的球员在打每格的第一个球时往往选用略重的球,以增强球与球瓶撞击时的动量。根据物理学的动量概念:动量=质量 $\times$ 速度,由此可见,如速度不变,球越重则动量越大,且不容易偏离方向,争取将球瓶全击倒的机会就越多。但对于初学者来说,可先选用较轻的球,因为轻的球要比重的球容易控制一些。待动作和基本技术熟练后再选用较重的球,这样才能打出好成绩。

2. 保龄球的持球法 保龄球上有 3 个指孔,分别用以插入拇指、中指和无名指(见图 4、图 5)。指孔

不宜太松也不宜太紧,以拇指能插到指根部,且能自由地抽出为宜。如指孔过松,不但会影响投球的准确性而且影响出手的速度以及旋转技巧的发挥。如指孔太紧,轻者会擦伤手指,使皮肤红肿起泡;重者在抛球时,保龄球脱离不开手指,将球带向前冲,甚至使球员跌倒,发生意想不到的事故。因此,切不要忽视保龄球指孔的大小。

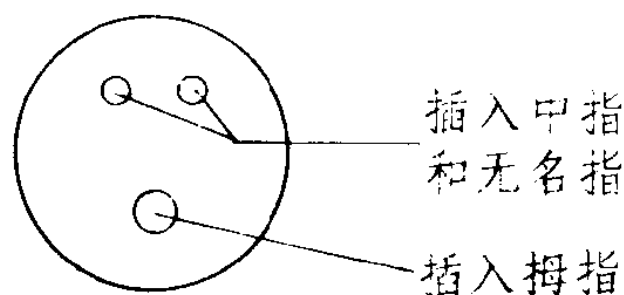


图4 手指插入法

3. 不同指孔距离的选择 保龄球的规格除了重量不同外,根据拇指孔到另两个指孔联线之间的距离的不同,又可以分为惯例球、半指球和指球(见图6)。

从图6中可以看出指球的距离 c 最大,惯例球的距离 a 最小。当拇指插至指根部,中指和无名指插入指孔至第二关节处的球叫做惯例球(CONVENTIONAL BALL),这种球的抓球法相应叫做惯例抓球法(CONVENTIONAL GRIP,见图7a)。它正确的持球方法为:当球员把大拇指插到指根部,另两指