

CHUSHI

初识保龄

崔炳甫 著

——保龄球运动漫谈

BOWLING



河北科学技术出版社

初 识 保 龄

——保龄球运动漫谈

苏工业学院图书馆
藏书章

曹炳甫 著

策划 祁国华 何向东

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初识保龄：保龄球运动漫谈/崔炳甫著. —石家庄：河北科学技术出版社，1999.12

ISBN 7-5375-2181-6

I. 初… II. 崔… 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 (1999) 第 53217 号

初 识 保 龄

——保龄球运动漫谈

崔炳甫 著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)

沧州人民印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 2.75 印张 59000 字 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:6.50 元

ISBN 7-5375-2181-6/G · 453

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

献给刚刚接触保龄球运动的朋友们

——作者

序

在沧州，打保龄球的人不少，但从事保龄球运动理论研究的却不多，崔炳甫同志是较早从事这项运动理论研究的人之一。

保龄球运动是集竞技、锻炼、娱乐、趣味于一身，适合不同年龄、不同性别的人们从事的一项大众体育项目。保龄球运动作为一项室内体育运动，不受时间、气候等外界条件的影响，而且易学易打。从事保龄球运动不仅可以增进身体健康、陶冶情操，而且可以从中得到乐趣。随着保龄球运动在我国的普及，它日益被人们所喜欢，逐渐步入寻常百姓的生活当中。

本书的作者较早接触了保龄球这项运动，他根据自己的运动实践，同时吸收了其他从事保龄球运动的朋友的运动体会，完成了这本书的写作。《初识保龄》一书文字简洁，通俗易懂，以图解和漫谈的形式，深入浅出而又轻松活泼地向读者介绍了保龄球运动的基

本知识、基本技术和技巧。在当前保龄球学习资料较为缺乏的情况下，它的出版无疑会对保龄球运动的发展、球员技术水平的提高和全民健身战略的实施，起到积极的促进作用。

沧州商城保龄球馆坐落在沧州市首座大型室内批发市场——沧州商城的四楼，是沧州第一家国际标准的保龄球馆。沧州商城保龄球馆拥有12道全自动保龄球设备，设施一流，服务周到。几年来，通过举办市内比赛，组队参加市外比赛，迅速提高了沧州市保龄球运动的整体运动成绩，对保龄球运动在全市的普及做出了应有的贡献。

今天，借《初识保龄》一书出版之际，祝我国保龄球运动技术水平迅速得到提高，尽早冲出亚洲走向世界；愿沧州的保龄球爱好者在提高保龄球运动成绩的同时，更多地获得保龄球运动的乐趣。

沧州商城有限责任公司董事长
河北省保龄球运动协会副主席

金立贵

1999年8月于沧州

目 录

初识保龄.....	(1)
保龄球运动起源于中国.....	(4)
做一名保龄绅士.....	(9)
小不忍则乱大谋.....	(13)
保龄球重量的选择及握球方法.....	(21)
行家一出手 便知有没有.....	(26)
瞄“①号瓶”经常打偏怎么办.....	(32)
哪种打法更适合您.....	(35)
斜线球打法与对角线补中.....	(42)
曲线球的形成、分类与特点.....	(45)
如日中天的飞碟球打法.....	(49)
梦寐以求的全中球.....	(53)
打好保龄球 补中是关键.....	(58)
你也能打“300分”.....	(62)
养兵千日 用兵一时.....	(65)

在大风大浪中锻炼成长	(70)
附录一 90 种可能发生的分瓶	(73)
附录二 保龄球常用术语中英文对照	(75)
附录三 沧州商城保龄球馆主要赛事 冠军录	(77)
后记	(78)

初识保龄

初识保龄是在1997年沧州商城保龄球馆开业前夕。在那里，国际标准的6条（西厅）保龄球道正在紧张地安装、调试。对于保龄球这项运动，以前自己只是在电视里、杂志上看看而已，心向往之，但囊中羞涩。作为沧州商城的编外工作人员，自己的商城也有保龄球馆了，心里有说不出的兴奋，每天都惦记着球馆的安装调试进程。直到10月5日下午，上海的师傅说可以试打了，我们几个同事赶紧像模像样地穿上袜套，换上保龄球鞋，经上海师傅的简单“点拨”之后便“登台亮相”了。抓起一只保龄球，心想：小时候弹玻璃球，自己是伙伴中的高手，打乒乓球自己也算是“高级业余”，打保龄球应该也不逊色。助走、扬臂、滑步、出手，我的第一球终于投了出去。果然，在大家的一致叫好声中，球道尽头的那些瓶子一个个地倒了下去。我投了一个“全中”！

我的第一投博得了上海师傅的表扬：“动作协调，爆发力强，一看就知道有运动基础。”可接下来就不那么美妙了，球不是下沟就是打偏，要么就出现分瓶。在一旁的上海师傅不断地纠正着我们的动作：“助走要快速准确，助走中迅速摆臂，摆臂要高，重心要低，出手要狠，手臂高扬。”

在喊哩啪啦的瓶倒声中，自己和同伴们得到了无尽的快慰……

一晃好长时间过去了，我一个初级选手，竟然也练得打进了“李宁杯”沧州首届保龄球大奖赛的复赛。回想起自己打保龄球的经历，第一次印象最深。球打得多了，对于保龄球运动“满足现代社会里人性潜在的破坏欲，缓解快节奏生活的压力，获得生活重压下的成就感”的论断，也有了更深刻的理解。

随着狮城沧州保龄球馆的增多，低价位、高质量服务的经营方式，正使保龄球这项古老而又年轻的运动走进寻常百姓家。

成绩记录：

第一局_____

第二局_____

第三局_____

第四局_____

第五局_____

年 月 日

心得：

保龄球运动起源于中国

就像足球运动起源于中国古代的“蹴鞠”游戏一样，保龄球运动也起源于中国，只不过后来被大鼻子洋人发扬光大罢了。

原始的保龄球运动是在很久以前，由七八个拾柴禾的中国小男孩儿发明的。他们拾了一天的柴禾，在傍晚的时候常做一个这样的游戏：把自己的鞋子脱下，每人拿一只，另外几只搭成一个塔形。然后退后一定距离，在地上划一道横线（犯规线），依次把手中的鞋子投向鞋塔，看谁的命中率更高。于是，“保龄球运动”就这样诞生了。

虽然说保龄球运动的雏形起源于中国，但真正原始的保龄球运动却开始于古埃及。据说英国的一名大学教授在发掘几千年前的埃及古墓及遗址时，发现了9块成型的石头和1个石球，同现在的保龄球用具很相像（图1）。考古学家还发现，古波利尼亚人爱玩的

一种叫做乌拉玛伊加的以球击石的投掷游戏，也同现代的保龄球运动非常相近。



图 1

现代保龄球运动真正起源于一种名叫“九柱戏”的游戏，它是天主教会宗教活动的一个组成部分。其方法是在教堂的门厅或走廊的一端安放木柱，教徒手持石球站于另一端用石球滚击木柱，击倒木柱则证明信仰虔诚。这项游戏是由公元三四世纪时的德国人发明的。由于这种游戏方式有很强的娱乐性和趣味性，不久便传到了欧洲各国，变成了与宗教无关的民间游戏。到了 13 世纪，英国人开始在草坪上玩保龄球，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发展起来，目标由 1 个柱子增加到了 9 个。

1626 年，欧洲移民将“九柱戏”带到美国，很快就被美国人所接受，并逐渐由户外转到室内。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倒三角形排列，名称也被改为“保龄球沙龙”。

尽管这样，那时候的保龄球运动并没有统一的规则，球的大小和柱的形状各不相同。球道的长度也因球室的大小不一而有所差别，这就阻碍了保龄球运动的技术交流和发展。

1875 年，美国纽约地区成立了世界上第一个保龄球运动协会，并为保龄球运动立下了两项规则：一是规定了球道的长度，二是明确了柱子的大小。从此，形形色色的保龄球用具得到了统一，为以后保龄球运动成为一项风靡全球的竞技体育项目，为保龄球运动的技术交流和发展奠定了基础。

20 世纪初，保龄球运动又回到了我们中国。解放前从事这项运动的一般都是居住在中国的外国人和极少数有钱的中国人。解放后，在很长一段时期里，由于人们把这项运动视为资产阶级生活方式，使得保龄球运动在我国几乎绝迹。改革开放以来，保龄球运动在我国逐渐兴起。随着我国经济的飞速发展，保龄球运动正在神州大地蓬勃地开展起来。

1996 年，狮城沧州有了第一家拥有 6 条半自动保龄球设备的保龄球馆——花园酒店保龄球馆。1997 年 10 月，拥有 12 条国际标准全自动保龄球设备的沧州商城保龄球馆正式营业，并于 1997 年底举办了沧州第

一项保龄球赛事——“李宁杯”保龄球大奖赛。曲胜伟也因此成为沧州保龄球运动史上的第一个冠军。

成绩记录：

第一局_____

第二局_____

第三局_____

第四局_____

第五局_____

年 月 日

心得：

做一名保龄绅士

——保龄礼仪漫谈

以前只在几个大城市见到，并被视为“贵族运动”的保龄球，几年的时间便遍及各类中小城市，我们所到之处或多或少都能见到保龄球的影子。老百姓也能随随便便地到保龄球馆从腰包拿出一叠人民币“爽”它几局了。这就像大街上跑的出租车，工薪阶层也有能力“的”来“的”去了。

保龄球运动首先是一项体育项目，但它又不完全等同于普通的大众竞技体育项目。保龄球运动所特有的高雅性、休闲性、交际性、娱乐性、趣味性、舒适性、技巧性，决定了保龄球运动从一开始就有了一些成文的或不成文的“规矩”。

1. 扫瓶板抬起前绝对不能投球，如果投球，受到损害的不仅是球馆的设备，而且还有您的修养。