

<<保龄球技法>>

图书基本信息

书名：<<保龄球技法>>

13位ISBN编号：9787500907572

10位ISBN编号：7500907575

出版时间：1992-5

出版时间：人民体育出版社

作者：林升满

页数：192

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<保龄球技法>>

### 内容概要

《保龄球技法》一书，是作者总结了从事保龄球运动十余年的经验，并吸收国外高手的心得体会写成的。

它系统地介绍了保龄球运动的各个方面：历史与现状，设备的器材，基本功练习，四步投球法，投线球和旋转球，球道的观察和研究，投全中球的要领和调整，投补中于，比赛和记分，心球和风格等等

。从球的结构、握法到根据球道情况进行正确投球的技巧及比赛规则；从初学到中、高级投球诀窍等，均作了详尽的说明。

由浅入深、理论结合实际，是一部难得的保龄球技术专著。

在当前中国保龄球学习资料尚十分缺乏的情况下，它的出版无疑会对中国保龄魂发动、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。

## &lt;&lt;保龄球技法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 保龄球运动概况 一、保龄球运动 二、保龄球运动小史 三、今日保龄球运动 四、保龄球运动在中国  
第二章 现代保龄球运动设备 一、自动化机械系统 二、球道和助跑道 三、记分台 四、附加设备 五、木瓶 六、装具及其他用品  
第三章 保龄球 一、球的材质和构造 二、球的重量、直径和圆周 三、球的定向、硬度和不平衡重量 四、球的种类 五、怎样选球 六、怎样握球 七、专用量具、手型测量和钻孔 八、指孔修理和指孔间隙调整  
第四章 基本功练习 一、助跑练习 二、握球摆臂练习 三、放球练习 四、原地平衡投球练习 五、滑步投球练习  
第五章 四步投球法 一、标点、箭头与瓶位之间的关系 二、个人必需木板数 三、四步投球 四、三步投球和五步投球 五、滑步投球的时间和出手动作  
第六章 投线球和旋转球的技法 一、直线球和斜线球的形成 二、曲线球的形成 三、专用球的直进力和转弯力 四、充分滚动球和各种旋转球 五、几种瞄准法  
第七章 球道的观察和研究 一、球道的审查和认可 二、球道的处理 三、助跑道 四、上球道 五、中球道 六、瓶台 .....  
第八章 投全中国球的要领  
第九章 投全中球的调整  
第十章 怎样设补中球  
第十一章 比赛和记分  
第十二章 身体、心理、球风和参赛曲线  
附录 英汉对经常用词汇后记

<<保龄球技法>>

章节摘录

插图：

<<保龄球技法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>