

<<跟专家练保龄球>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练保龄球>>

13位ISBN编号：9787810514354

10位ISBN编号：7810514350

出版时间：1999-11

出版时间：北京体育大学出版社

作者：曹光

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>

<<跟专家练保龄球>>

内容概要

保龄球，ISBN：9787810514354，作者：曹光[等]编著

<<跟专家练保龄球>>

书籍目录

知识篇

一 突飞猛进的中国保龄球运动

二 保龄球的比赛规则和计分方法

(一) 保龄球的比赛种类

(二) 保龄球的比赛方法

(三) 无效得分和犯规行为

(四) 计分方法

(五) 计分表的符号与含义

1. 全中和补中

2. 失误甲(实填)乙、丙三种符号的记法

3. 犯规符号

4. 分瓶

(六) 第十格的计算方法

(七) 记分实例演示

(八) 保龄球的珍奇数字

三 保龄球运动的用具和设备知识

(一) 保龄球

1. 保龄球的构造

2. 保龄球的加重板

3. 指孔角度(0穴角大穴角的划分)

4. 指孔深度(一指节二指节的划分)

5. 指孔间距离

6. 个人专用球

(二) 保龄瓶

1. 保龄瓶配置

2. 保龄瓶的材料大小重量

(三) 保龄球鞋

(四) 保龄球服装

(五) 球道

1. 保龄瓶的放置标志

2. 准点(瞄准圆点)和准星(箭头)

(六) 助走道

1. 前后助走线(黑点群表示)

2. 出手线(黑点群表示)

3. 犯规线

(七) 其他附属设备

1. 清理槽

2. 死沟与回送球道

3. 工作人员操纵台与电视屏幕计分器

四 保龄球运动的礼仪

(一) 站在助走席上必须穿保龄球鞋

(二) 只用自己选择好的保龄球

(三) 切勿打击清理横杆

(四) 禁止高抛式投球

(五) 当别人投球时应停止练习

<<跟专家练保龄球>>

- (六) 助走席不可有水迹
- (七) 让准备好的邻道先投及右侧优先
- (八) 不要持球久而不投
- (九) 对他人的缺点不要指指点点
- (十) 成绩不好, 不要埋怨器材

五 保龄球馆的活动顺序

- (一) 登记处申请
- (二) 租借保龄球鞋
- (三) 选择保龄球
- (四) 进入预约球道
- (五) 运动时间
- (六) 如何选择好的保龄球场

六 保龄球运动的历史

- (一) 起源于四千五百年前
- (二) 早期流行于欧洲
- (三) 历经劫迫险遭绝境
- (四) 完善规则, 重现辉煌

七 保龄球独特的魅力

- (一) 潇洒优雅 仪表不凡
- (二) 举手皆能 全天候全方位
- (三) 胜负难测 逆转夺冠
- (四) 温文适度 健身健心
- (五) 消除烦恼 驱邪打鬼
- (六) 保龄球的马拉松纪录

八 保龄球在我国的发展历史

技法篇

一 保龄球的投球技术

- (一) 七个连续动作

1. 持球准备

2. 伸出

3. 下落

4. 后摆

5. 回摆

6. 出手

7. 收势

- (二) 起步位置

- (三) 持球方法

- (四) 摆动

- (五) 摆动与助走的关系

- (六) 助走技术

1. 第一步 右脚

2. 第二步 左脚

3. 第三步 右脚

4. 第四步 左脚

5. 滑步 左脚

6. 出球

7. 收势

<<跟专家练保龄球>>

8.五步助走

9.三步助走

二 保龄球的球迹轨道

(一) 直线球投法

(二) 曲线球投法

(三) 弧线球投法

(四) 飞碟式投法

教学篇

一 球道上各种符号的相互关系

(一) 用于瞄准的准星符号

(二) 助走席上的符号

二 瞄准方法

三 击瓶的技术

(一) 直接瞄准法

(二) 瞄准准星箭头

(三) 瞄准辅助准星圆点和准星箭头

四 全中的打法

(一) 保龄瓶倾倒的顺态

(二) 1-3号瓶间的黄金档

五 补中的打法

(一) 残留瓶的分类

(二) 选好首击瓶

六 残留瓶实战讲解

(一) 1-x号保龄瓶残留打法

(二) 3-x号保龄瓶残留打法

(三) 9-10号保龄瓶残留打法

(四) 5-x号保龄瓶残留打法

(五) 6-x号保龄瓶残留打法

(六) 2-x号保龄瓶残留打法

(七) 4-x号保龄瓶残留打法

(八) 7-x号保龄瓶残留打法

训练篇

一 分级训练方法

(一) 初级班

(二) 中级班

(三) 高级班

1.水准

2.3:1:2理论

3.飞碟球的高级训练

二、职业选手的心理训练

三、职业保龄球选手的6个必备器具

(一) 保龄球

(二) 保龄球鞋

(三) 护腕

(四) 指孔调节物

(五) 胶布

(六) 砂纸

<<跟专家练保龄球>>

四 球道的状态

- (一) 涂油量多少对成绩的影响
- (二) 快板 慢板球道

五 常见的投球错误及纠正方法

- (一) 改正不良的持球方法
- (二) 改正不正确的助走动作
- (三) 如何做出正确的出手时前倾姿势
- (四) 改正出手后球偏离所定的方向
- (五) 保龄球为什么不走预定的瞄准箭头
- (六) 改正助走和摆动总是不协调
- (七) 改正混乱不堪的出手
- (八) 为什么总是滑入死沟
- (九) 分开使用球的效果
- (十) 为什么在同一球道 投出的球轨却不相同

附：英日中文保龄球术语一览表

<<跟专家练保龄球>>

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>