

<<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>