

<<教你打保龄球>>

图书基本信息

书名：<<教你打保龄球>>

13位ISBN编号：9787538860276

10位ISBN编号：7538860274

出版时间：2009-6

出版时间：道格·维德曼、李军华、闫丽霞 黑龙江科学技术出版社 (2009-06出版)

作者：道格·维德曼

页数：282

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>

## <<教你打保龄球>>

### 前言

保龄球，又名地滚球，是在木板道上滚球击柱的一种室内运动。

起初，保龄球只是宗教社会的一种游戏，用以检验宗教徒对宗教的信仰程度。

直至宗教改革后，保龄球才逐渐成为民间普遍喜爱的一种运动项目。

如今，保龄球已经成为现代社会中的一项时尚运动和社交手段，广泛流行于世界上的各个国家。

由于保龄球不受时间、气候、地域等条件的影响，也不需要太大的运动强度，而且对投球者的年龄、性别以及身体强弱等方面也没有严格的限制，所以这项运动成为最大众的娱乐活动之一。

这种娱乐方式同时也是十分有益身心健康的体育运动项目。

打保龄球的姿势如果正确，能够使人体的200多块肌肉都得到锻炼，增强身体各部分的协调性以及心肺功能。

保龄球运动虽然看似简单，实际上有很多技巧和注意事项。

为帮助保龄球爱好者打好保龄球，美国著名保龄球教练道格·维德曼总结几十年从业经验，编写了《教你打保龄球》一书，为初学者指点迷津，也给所有保龄球爱好者以科学指导和秘籍传授。

此书一经出版，便受到世界各地保龄球专业机构的高度评价，成为国际保龄球联合会和美国保龄球协会推荐的权威指导用书，也被读者视为学习保龄球的必读经典。

本书详细讲解了保龄球运动的动作要领和竞技技巧。

从如何选球，到握球、站位、站姿、迈步、助走、摆臂、投球等各个环节及钩球、补球、全中等高级技巧都以专门的章节进行系统、科学的讲解。

## <<教你打保龄球>>

### 内容概要

《教你打保龄球》是美国著名保龄球教练道格·维德曼为保龄球爱好者编写的指导用书，详细讲解了保龄球运动的动作要领和竞技技巧。

从如何选球，到握球、站位、站姿、迈步、助走、摆臂、投球等各个环节及钩球、补球、全中等高级技巧都以专门的章节进行系统、科学的讲解。

详尽规范的动作分解示意图和画龙点睛的正误辨析提示起到事半功倍的教学效果。

此外，针对每个动作，作者还设置了相应的训练计划和评分体系，帮助读者循序渐进地进行科学训练，及时检验学习效果。

通过阅读《教你打保龄球》，读者即使没有专业人士的指导，就能够迅速成为保龄球馆最耀眼的明星。

最后，为了使读者更全面、深入地了解保龄球这项由来已久的运动，《教你打保龄球》还特别介绍了保龄球运动的起源、发展及其各项重大赛事的概况与规则等内容。

此书一经出版，便受到世界各地保龄球专业机构的高度评价，成为国际保龄球联合会和美国保龄球协会推荐的权威指导用书，也被读者视为学习保龄球的必读经典。

## <<教你打保龄球>>

### 作者简介

作者：(美国)道格·维德曼 译者：李军华 闫丽霞 道格·维德曼 (Doug Wiedman)，美国著名的保龄球教练，是美国保龄球协会 (ABC) 的成员。

维德曼有28年的保龄球从业经验，2002年他获得青年奥林匹克金二级的教练资格，2004年获得美国国家队“铜级”教练资格，2005年8月，被美国保龄球队授予“银级”教练资格。

维德曼任教的球队曾获得过3项组合冠军和一项亚军。

2004年5月，维德曼成为普度大学校队的教练，同时也成为美国大学保龄球教练协会 (NCBCA) 成员。

在维德曼的带领下，普度大学保龄球球队成为全美最优秀的大学生球队之一。

## <<教你打保龄球>>

### 书籍目录

概述 保龄球运动第一章 选球和握球技巧第二章 培养保龄球思维模式第三章 站姿设定第四章 迈步及助走第五章 摆臂技能第六章 完成助走第七章 协调迈步与摆臂第八章 有效投球第九章 站位、摆臂及投球的调整第十章 全中球线路调整第十一章 运用补中投球技术第十二章 适应球道环境第十三章 保龄球比赛

## &lt;&lt;教你打保龄球&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：在这种情况下，威力巨大且高度旋转的球很难控制。

当球道状况越来越不稳定时，要更多地采用可控的投球技巧。

如果球进入球道的角度太陡，可能是由于投球的某些动作做得不规范（比如投球手对球失去了控制）

。比如动力不能有效地转换，手腕没有挺直，或握球方法不正确，都可能造成投出的球疲软无力。

有时是由于身体姿势使球过早下落，上半身过度前倾使摆动与球道形成一个角度而导致的（图8.4）。

高抛球表示投球手握球时间太长，在球出手之前，手臂已经开始向上摆动。

高抛球（大多数情况是距滑步处1米外）大概由3个主要原因造成：球的位置不正确，投球时身体姿势不当（投球时肩膀向后拉）和对投球动作的原理不清楚。

要么动作做得早了，投球手握球不放手，要么动作做得太晚，手臂已随摆臂运动上扬。

如果球所处的位置不当，球不会很平稳地投出。

通常投球手不确信球在手里的感觉，条件反射般地紧握着球。

投球姿势不正确是钩球初学者的普遍问题。

这些投球手对旋转球的时机把握不是太晚就是太早。

如果太晚，手会在球的后面逐渐把球铲起来，然后再把球投出去，落到球道上（图8.5）。

## <<教你打保龄球>>

### 媒体关注与评论

“《教你打保龄球》深入浅出、循序渐进地介绍了保龄球运动的各个环节——从持球、姿势到步法、投球，既适用于保龄球初学者，也可作为专业保龄球运动员的技能提高教材。

”——《国际保龄球》杂志“道格·维德曼是美国著名的保龄球教练，他的训练方法非常独到。遵循维德曼的方法进行练习，你会发现自己的球技在飞速前进。

”——美国保龄球协会“书中介绍的诸多训练方法都是为了同一个目标——打出完美的全中球，其中的每一步都非常严格、精准，包括选球、持球、站姿、摆臂、迈步、投球等，所有这些都让我受益匪浅。

”——M.ke Jasnau美国职业保龄球赛冠军

<<教你打保龄球>>

编辑推荐

《教你打保龄球》是国际保龄球联合会、美国保龄球协会推荐用书，亚马逊网上书店体育运动类畅销书。

<<教你打保龄球>>

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>