

上周,2019年“吴至杯”全国男子保龄球锦标赛南区比赛在卢湾体育中心吴至保龄球馆进行,比赛共吸引来自全国各省市、各代表单位29支队伍约200名选手参赛。值得一提的是,参加五人贝克队际赛的队伍中,最小的队员仅13岁,是一位“00后”,证明这项运动并没有式微,而是拥有了新的参与群体。



新民晚报

19

2019年
10月24日
星期四

悦动



意天涯

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

心理学家认为,打保龄球满足了在现代文明社会里人性潜在的破坏欲,缓解生活的压力。社会的进步是不断改变旧秩序创建新秩序。秩序越趋完美,就越可能受到挑战,尽管为此付出的成本也在增加,但因此集聚起更多的智慧和力量,在破旧创新中也找到更多的乐趣。

关于这项运动,能聊的话题很多,最著名的恐怕就是行为科学中的“保龄球效应”:两队训练,选手均击倒7个瓶子,这时甲队教练说:“很好,击倒了7个!”乙队教练说:“怎么搞的?还有3个没击倒!”结果,甲队选手越打越好,而乙队则一次不如一次。

这即是所谓的积极鼓励与消极鼓励之间的不对称性。人的心理就像藏在球道那一端10个瓶子里的宝藏,积极的鼓励可以导致一种自然的演变过程,让人身上的闪光点不断放大为耀眼的光辉,遮蔽不良行为。

保龄球也充分诠释社会竞争的法则。你击倒9个瓶子每次只能得到90分,而如果连续击倒10个瓶子,最终得分高达300分。这意味着每次你若比别人优秀一点点,再多坚持一会,就能赢得更多机会,这种胜机的叠加最终造成人与人之间巨大的差距。

当你走上保龄球赛道,就如走上人生的赛道。不少道理,就在球抛出去的一刹那闪现。按照很多高手的感悟,在保龄球这项社会属性非常强的运动中,你可以融会思考许多为人处事的哲学:团队中如何鼓励落后的队友,放大领先者的优势,激发所有人的潜能。做得最好的选手,一定是知道如何与比自己更聪明的人相处的那一位。

上世纪80、90年代,保龄球曾风靡一时。原虹口体育场的高点保龄球馆、衡山路上的欧登保龄球馆等,都是那时年轻人业余休闲活动的地标。约上新老朋友,男女混合组队,喝口饮料,走上球道来个“全中”,是何等时髦潇洒。随着运动场地的快速发展,健身活动的不断拓展,跑步,瑜伽,攀岩,街舞……都市人的选择丰富多彩,保龄球不再是年轻人共同的兴趣。不少球馆改了门面,做起其他生意。

从这次全国锦标赛来看,尽管不再一枝独秀,保龄球的群众基础并没有削弱,喜欢玩的,玩得好的不在少数。其实,保龄球是一项非常全面的运动,上球道打球,全身104块肌肉可以得到锻炼。打3局保龄球的运动量相当于骑车20分钟或跑步15分钟。而且保龄球不受年龄的限制,8岁至80岁人人均能参与。

中国保龄球协会的数据显示,2017年后,全国新开的保龄球馆数字明显高于拆馆的数字。在运动成绩方面,中国国家保龄球队先后夺得2016年保龄球世界杯男子冠军,2017年亚洲室内运动会女子双打冠军和2018年马来西亚公开赛男子冠军。中国保龄球协会副秘书长、国家体育总局小球运动管理中心运动四部副部长黄凯介绍,全国青少年保龄球夏令营至今已连续举办四年,从最早的18站到如今的52站,得到学校、球馆、俱乐部和各地区保龄球协会的认可支持。中国保龄球协会还积极开展保龄球项目进校园工作,上海市作为龙头,走在全国的前列。卢湾中学的范昌林在这次全国锦标赛受到不少关注,他所代表的上海二队最终取得第10名。这是范昌林第一次参加全国锦标赛,二

队队长汤剑梁表示,成人赛的氛围与青少年比赛不同,这对小范是一次挑战也是一次跨越,“作为前辈,很愿意把我们的经验传授给青少年选手,他们代表保龄球运动的未来”。

范昌林能这么快在球道上成长,得益于黄浦区在保龄球项目上对青少年的普及。2015年,卢湾体育中心实施“退租还体”,经过招投标引进上海最大的保龄球馆。改建的吴至保龄球馆成为青少年保龄球运动在上海发展的“主基地”。2017年,拥有24根球道的吴至保龄球馆由国家体育总局小球运动管理中心挂牌“中国保龄球青少年训练基地”,成为孩子们学习保龄球的专业基地,并每年开展青少年保龄球夏令营。黄浦区体育局、黄浦区教育局积极依托吴至保龄球馆,通过体教结合的方式,将保龄球项目引进黄浦区校园。目前,黄浦区已有19所中小学开展青少年保龄球运动普及活动,由吴至保龄球馆为学校“送教上门”。黄浦区的卢湾一中心小学、向明中学初中部和高中部、黄浦区海华小学、上海市第四聋校等学校都以学校体锻课的形式开展保龄球运动,让学生到吴至保龄球馆上课。

拿到两届上海市中小学锦标赛单人组冠军的孙霞铭觉得,自从打了保龄球,自己更懂得做好学习计划,利用好时间。因为每周5天要练球,她都会在学校做完作业,打完球回家再复习。在球技进步的同时,她的学习成绩也没有落下,现在,她已进了格致初级中学。

为了让更多范昌林这样的青少年苗子冒出来,上海创新办赛体系、夯实后备人才培养,积极推动保龄球项目进校园,力争为中国保龄球事业发展做出积极贡献。



吴至保龄球馆

地址:肇嘉浜路128号
工作日5人套餐:238元/小时(周一至周四17点后)

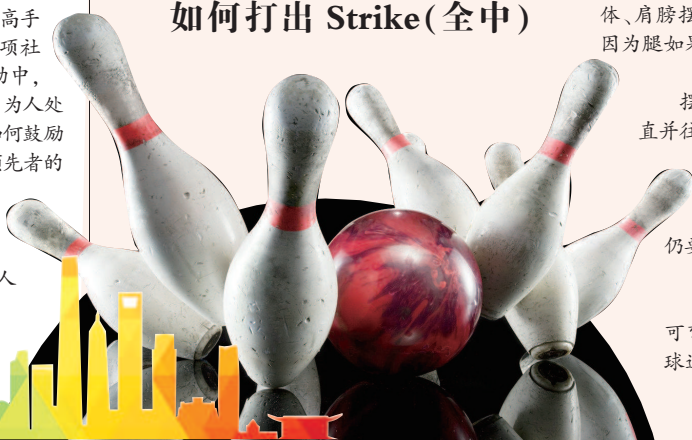
高点保龄球馆
(金桥店)

地址:张杨路3611弄金桥国际商业广场3座4楼
工作日6人套餐:208元/小时(周一至周四18点后)



练门道

如何打出 Strike(全中)



持球

持球时手臂要夹紧胳膊窝,确定身体、肩膀摆正,半蹲的姿势要改成直立,因为腿如果半蹲,会消耗掉能量。

摆球

摆球时将原本弯曲的手臂放下伸直并往正后方摆动,持球的位置越高、向后摆的幅度越高,球速就会越快。但是很多人向后摆的姿势会偏掉,要特别注意胳膊窝仍要夹紧,手仍然要伸直。

出手

出手时手还是一样伸直,不可弯曲。不可用力,姿势对的话,球速会自然增加。

走步

可将走步速度变快,只是变

快不要变乱,助走也可以加快球速。

非持球手

很多人会忽略非持球手,因此球速没有完全发挥。非持球手的作用是平衡持球手的重量,唯有在平衡时速度才能发挥。走步时非持球手应像老鹰展翅一样,抬得越高,能量就聚集越多。注意,出手时不仅持球手出力,非持球手都应出相等的力气,否则会因不平衡而垮掉。

球鞋

保龄球鞋左右鞋底不同。用右手持球者,右球鞋的脚底会有橡胶,左球鞋的脚底会有皮革或布块,其目的是为了做滑步的动作。反之,左手持球者,右球鞋的脚底会有皮革或布块。球馆提供的公用鞋左右两脚都有皮革或布块。

雨田

新民夜上海
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计:邵晓艳
本版编辑:吕剑波

夜上海
yue hua shang hai
新民

