



คู่มือการโยนโบว์ลิ่งขั้นพื้นฐาน
ฉบับ รวบรวม 2018 (สิ่งที่คุณอยากจะทำแต่ไม่รู้ใน KM นี้แน่นอน)

ประวัติศาสตร์ โบว์ลิ่ง

จากหลักฐานที่ค้นพบโดยนักโบราณคดี ซึ่งพบในหลุมฝังศพของเด็กชาวอียิปต์ ทำให้เชื่อได้ว่าเมื่อประมาณ 5,200 ปีก่อนคริสต์ศักราช ชาวอียิปต์มีการเล่นเกมชนิดหนึ่งที่ใช้ก้อนหินกลม ๆ กลิ้งไปโดนแก่นที่ทำด้วยไม้ให้ล้ม ซึ่งคล้ายกับการเล่นโบว์ลิ่งในปัจจุบันแต่ในสมัยนั้นจะเล่นกันกลางแจ้ง

ความรู้พื้นฐานในการโยนโบว์ลิ่ง

1. หนึ่งเกมในกีฬาโบว์ลิ่งจะมีทั้งหมด 10 เฟรม แต่ละเฟรมสามารถโยนได้สูงสุด 2 ครั้ง ยกเว้นเฟรมที่ 10 สามารถโยนได้สูงสุด 3 ครั้ง
2. มีพินทั้งหมด 10 พินตั้งเรียงกันเป็นรูปสามเหลี่ยม
3. การสไตรค์ (Strike) คือการโยนครั้งแรกแล้วทำให้พินล้มทั้ง 10 พิน
4. สแปร์ (Spare) คือการที่สามารถทำให้พินล้มทั้ง 10 พิน ในการโยนครั้งที่ 2
5. โอเพ่น (Open) คือการโยนครบทั้งสองครั้งแล้วพินยังล้มไม่หมด
6. คะแนนสูงสุดเท่ากับ 300 คะแนน ใน 1 เกม

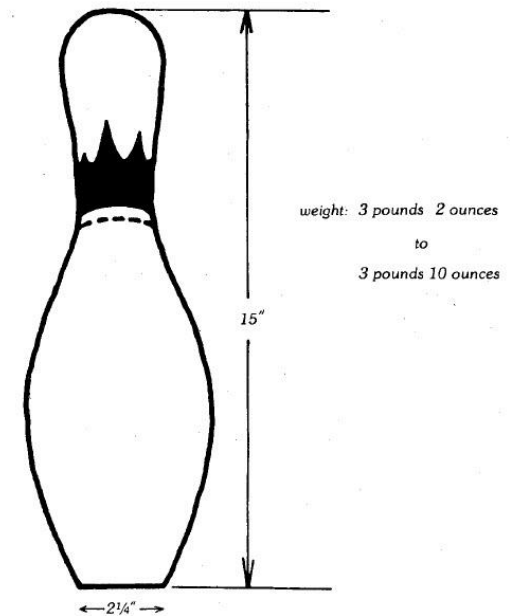
อุปกรณ์โบว์ลิ่ง

1. ลูกโบว์ลิ่ง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท บอลตรงและบอลโค้ง หลังจากเจาะแล้ว ลูกจะต้องหนักไม่เกิน 16 ปอนด์ และไม่ต่ำกว่า 8 ปอนด์ เส้นรอบวงอยู่ระหว่าง 26 - 27 นิ้ว และเส้นผ่าศูนย์กลางระหว่าง 8.5 นิ้ว



อุปกรณ์โบว์ลิ่ง

2. พินโบว์ลิ่ง พินสูง 15 นิ้ว เส้นผ่านศูนย์กลางกลางที่ฐานกว้าง 2 นิ้ว และส่วนที่กว้างที่สุดไม่เกิน 4 นิ้ว ทำด้วยไม้แอปเปิล และ อาบด้วยพลาสติก ฐานทำด้วยพลาสติกมีน้ำหนักระหว่าง 3 ปอนด์ 2 ออนซ์ ถึง 3 ปอนด์ 10 ออนซ์



อุปกรณ์โบว์ลิ่ง

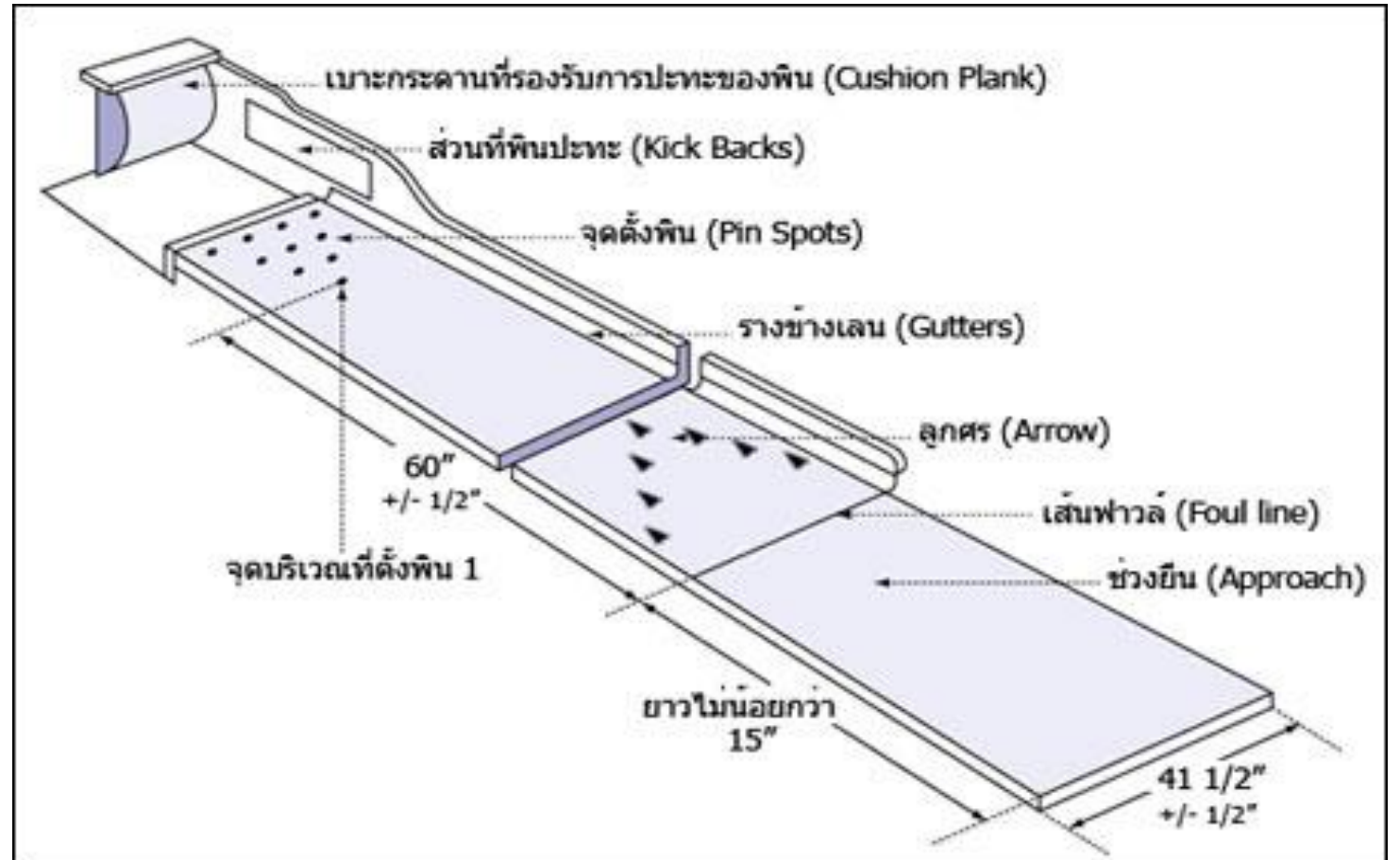
3. รองเท้า



อุปกรณ์โบว์ลิ่ง

4. เลนโบว์ลิ่ง

- กว้าง 41 - 42 นิ้ว
- ความยาวจากเส้นฟาวล์ถึงพิน 1 ยาว 60 ฟุต
- จากพิน 1 ถึงพินแถวสุดท้าย ยาว 3 ฟุต
- จากเส้นฟาวล์ถึงเส้นแอฟโพรช ยาว 16 ฟุต



อุปกรณ์โบว์ลิ่ง

แนะนำ

สำหรับนักโบว์ลิ่งมือใหม่แล้วการเล็งเพื่อที่จะทำสไตร์คนั้น มีข้อแนะนำว่าให้ เล็งที่จุด ลูกศร (Arrow) เพราะจะทำให้เกิดความแม่นยำในการโยนได้ง่ายกว่าการที่เราเล็งไปยังพิน เปรียบได้กับการยิงปืนที่มี ศูนย์หน้ากับ ศูนย์หลัง

ข้อควรระวัง

พื้นที่บนเลนโบว์ลิ่งในส่วนที่เลยจากเส้นฟาว์ลเข้าไปนั้น จะมีน้ำมันเคลือบบนผิวเลน จึงไม่ควรเดินก้าวล้ำเข้าไปไม่ว่าในกรณีใดก็ตามเพราะจะทำให้ลื่นและหกล้มได้

อุปกรณ์โบว์ลิ่ง



ความปลอดภัยในการ โยน โบว์ลิ่ง

แม้โบว์ลิ่งจะเป็นกีฬาที่ไม่ต้องมีการปะทะกันระหว่างผู้เล่น แต่ความปลอดภัยยังเป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะต้องคำนึงถึงเช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น ๆ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในกีฬาโบว์ลิ่ง อาจจะมาจก

1. พื้นเลนลื่นเกินไป ซึ่งการที่พื้นเลนลื่นมาจากการลงน้ำมันลื่นมากเกินไป ขณะเล่นอาจทำให้ลื่นหกล้มได้ง่าย
2. พื้นเลนผิดเกินไป สาเหตุอาจเนื่องมาจากขาดการดูแล ไม่ขัดมัน หรือลงน้ำมันน้อยเกินไป อีกสาเหตุหนึ่งคือผู้เล่นทำเครื่องตีมหกเลอะเทอะ ส่งผลให้เวลาเล่นจะก้าวเท้าลำบาก สไลด์ไม่สะดวก ทำให้หกล้มได้ง่ายเช่นกัน
3. พื้นรองเท้าไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งพื้นรองเท้าต้องเป็นวัสดุที่ช่วยให้สไลด์ได้ง่าย นิยมทำด้วยหนัง ก่อนเล่นผู้เล่นควรตรวจให้เรียบร้อย ถ้าพื้นรองเท้าเปียกชื้นจะทำให้ลำบากต่อการก้าวและสไลด์ ควรเช็ดให้แห้งเสียก่อน และรองเท้าต้องไม่คับหรือหลวมเกินไป เชือกผูกต้องผูกให้มิดชิด
4. ลูกโบว์ลิ่งไม่ได้ขนาด ผู้เล่นควรพิถีพิถันในการเลือกลูกโบว์ลิ่ง เพราะถ้าเลือกลูกโบว์ลิ่งที่มีรูสำหรับใส่นิ้วคับหรือหลวมเกินไปจะเป็นอุปสรรคในการโยน และที่สำคัญ การเสียดสีระหว่างนิ้วมือกับรูจะมีมากทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
5. ขาดความระมัดระวังในการโยน ซึ่งจากความไม่ระมัดระวังนี้อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุทั้งต่อตนเองและผู้เล่นอื่น ๆ คือลูกโบว์ลิ่งหลุดมือโดนเท้า โดนขา หรือโดนผู้เล่นที่อยู่ด้านหลัง
6. ขาดความระมัดระวังในการจับลูกโบว์ลิ่ง ซึ่งมักพบบ่อยเนื่องจากผู้เล่นไม่ระมัดระวังในการจับลูกโบว์ลิ่งจากรางเพื่อการโยน ทำให้ลูกโบว์ลิ่งกระแทกมือได้ง่าย ๆ

มารยาทในการโยนโบว์ลิ่ง

1. ควรสวมรองเท้าโบว์ลิ่งทุกครั้งในการเล่น
2. ไม่นำอาหาร และเครื่องดื่มขึ้นไปรับประทานข้างบนแอฟโพรช
3. ไม่ควรพูดจารบกวนสมาธิผู้เล่นที่กำลังจะโยน
4. ไม่ใช้อุปกรณ์การเล่นของผู้อื่น และดูแลไม่ให้อุปกรณ์ไปกีดขวางผู้เล่นอื่น
5. หากกรณีที่พร้อมจะโยน ควรเสียดละให้ผู้เล่นด้านขวามือเล่นก่อน
6. ควบคุมอารมณ์ และไม่ส่งเสียงรบกวนผู้เล่นอื่น
7. ไม่ควรแกว่งลูกขณะที่ไม่ได้อยู่บนแอฟโพรช (Approach เป็นพื้นที่ ที่ผู้เล่นใช้ยืนและก้าวเท้าก่อนโยน) ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้
8. ไม่ยืนขวางทางผู้เล่นคนอื่นในการขึ้นไปบนแอฟโพรช
9. ไม่ขึ้นไปบนแอฟโพรชขณะที่มีผู้เล่นทางขวา และซ้ายอยู่ก่อนแล้ว
10. รักษาเวลาในการอยู่บนแอฟโพรช

ขอให้เล่นบอว์ลิ่งให้สนุกครับ

ขอบคุณครับ

(ถ้าหาที่เล่นได้นะครับ)