

## บทที่ 7

### การเริ่มต้นเล่นโบว์ลิ่ง

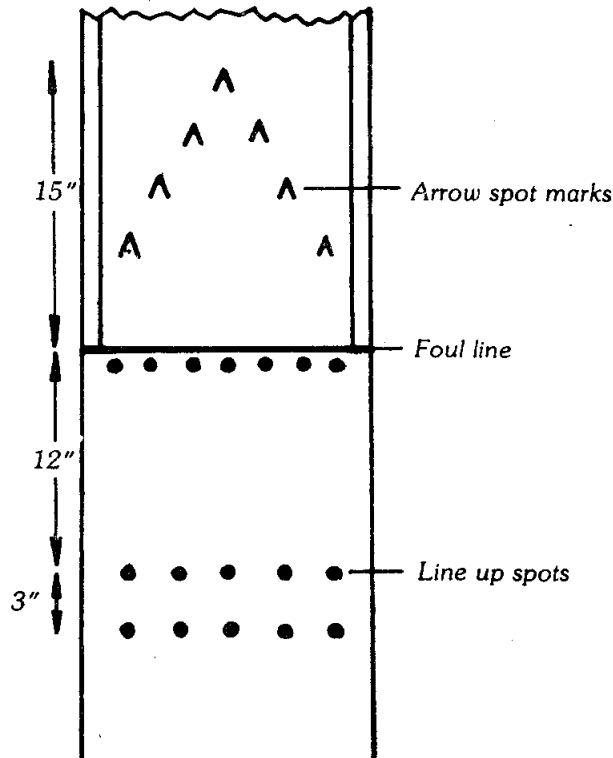
#### 1. การคำนวณหาจุดยืน

หลักสำคัญในการเล่นโบว์ลิ่ง นอกจากผู้เล่นจะต้องเลือกหาลูกโบว์ลิ่งที่กระชับมือ และมีน้ำหนักพอเหมาะพอดีกับพลังความแข็งแรงของตนเองแล้ว ก่อนที่จะเริ่มโยนผู้เล่นควรจะได้ศึกษาและทดลองว่าลักษณะการโยน การก้าว และจุดยืน ในลักษณะใดที่เหมาะสมและตนเองถนัดอย่างไร ผู้เล่นย่อมศึกษาได้จากการทดลองของตนเองหรือไม่ก็ติดต่อสอบถามกับผู้ชำนาญในการเล่นโบว์ลิ่งมาแล้ว ข้อแนะนำง่ายๆ ในเบื้องต้นก็คือ ผู้เล่นลองฝึกหัดก้าวเท้า และสไลด์เท้าให้เกิดความเคยชินเสียก่อน การฝึกหัดในระยะเริ่มแรกนี้ยังไม่จำเป็นต้องถือลูกโบว์ลิ่งด้วย ฝึกหัดก้าวเท้า สไลด์เท้า และการเหวี่ยงแขนด้วยมือเปล่าให้ถูกจังหวะเสียก่อนทำหลายๆ ครั้ง จนแน่ใจว่าตนเองพอมีจังหวะในการโยนดีแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงก็คือ การก้าวเท้าแต่ละก้าว การเหวี่ยงแขน การสไลด์เท้า และจังหวะในการปล่อยลูกโบว์ลิ่งออกจากมือ จะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เป็นไปตามอัตโนมัติ ไม่ฝืนจังหวะ เมื่อได้จังหวะดีแล้ว ก็เริ่มต้นฝึกหัดโยนด้วยลูกโบว์ลิ่งได้เลย การเริ่มต้นโยนในระยะแรกๆ ไม่ควรจะวิตกกังวลเกี่ยวกับพินล้มลงมากหรือน้อย แต่ควรจะสังเกตถึงจุดหรือลูกศรใดที่ผู้เล่นปล่อยลูกโบว์ลิ่งไปแล้ว ลูกโบว์ลิ่งเคลื่อนไปเข้าเป้าหรือเข้าพ็อคเกต (ระหว่างพิน 1 และ 3) ได้ดีที่สุตนักเล่นโบว์ลิ่งแต่ละคนก็มีจุดที่ปล่อยลูกโบว์ลิ่งให้ผ่านลูกศรไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัด และลักษณะของการโยนว่าจะเข้าไปในแบบหนึ่งแบบใด เช่น Straight ball, Hook ball หรือ Curve ball

จากการสังเกตนักเล่นโบว์ลิ่งฝีมือดีทั้งหลายที่นิยมโยนแบบ Curve ball นั้น เขานิยมโยนให้ลูกโบว์ลิ่งผ่านลูกศรที่ 1 หรือ 2 ด้านขวามือเสมอ สำหรับผู้เริ่มต้นฝึกหัดใหม่ ควรจะฝึกโยนแบบ Straight ball ก่อน การโยนแบบนี้จุดหรือลูกศรที่ควรให้ลูกโบว์ลิ่งผ่านก็คือ จุดกลาง หรือลูกศรกลาง ฝึกให้เคยชินและให้แม่นยำ นี่เป็นเพียงข้อแนะนำเท่านั้น การฝึกโยนจริงๆ ผู้เล่นอาจจะมีการจุดเล็งเพื่อให้ลูกโบว์ลิ่งผ่านลูกศรอื่นๆ ก็ได้ตามแต่จะถนัด ผู้เริ่มต้นเล่นโบว์ลิ่งที่ฉลาดและมีไหวพริบดีจะต้องสังเกตการโยนของตนเองแต่ละครั้ง พร้อมกับแก้ไขการโยนไปด้วย

ตามปกติบนพื้นลานวิ่ง (runway) จะมีจุดต่างๆ เรียงรายกันอยู่หลายจุด โดยมาตรฐาน

แล้วจุดต่างๆ เหล่านี้จะมีระยะห่างจากเส้นฟาวล์ระหว่าง 12-15 ฟุต และเป็นจุดที่ให้ผู้เล่นสังเกต และทดลองดูว่าจะเริ่มต้นยืน ณ จุดใดจึงจะพอดีกับช่วงก้าวของตน ผู้เล่นจึงควรทดลองยืนตาม จุดต่างๆ ทดลองโยนจนแน่ใจว่าจุดนั้น เป็นจุดยืนที่เหมาะสมกับตนเอง นักโบว์ลิ่งบางคนก็นิยม วิ่งช่วงก้าวสั้น และก้าวน้อยก้าวอาจจะเป็น 3 ก้าว หรือ 4 ก้าวนั้น อาจจะไม่ยืนตามจุดต่างๆ ที่ กล่าวถึงนี้ แต่จะเลือกยืน ณ จุดใดๆ ก็ได้ ข้อสำคัญขอแต่เพียงว่า เวลาโยนอย่าให้ไปเหยียบหรือ ล้ำเส้นฟาวล์ และโยนได้ผลดีที่สุด ที่กล่าวนี้เป็นเพียงการหาประสบการณ์ด้วยตนเองอย่างง่ายๆ เท่านั้น



The approach

**วิธีหาจุดยืนที่เหมาะสมอีกวิธีหนึ่งอาจจะกระทำได้ดังนี้คือ.-**

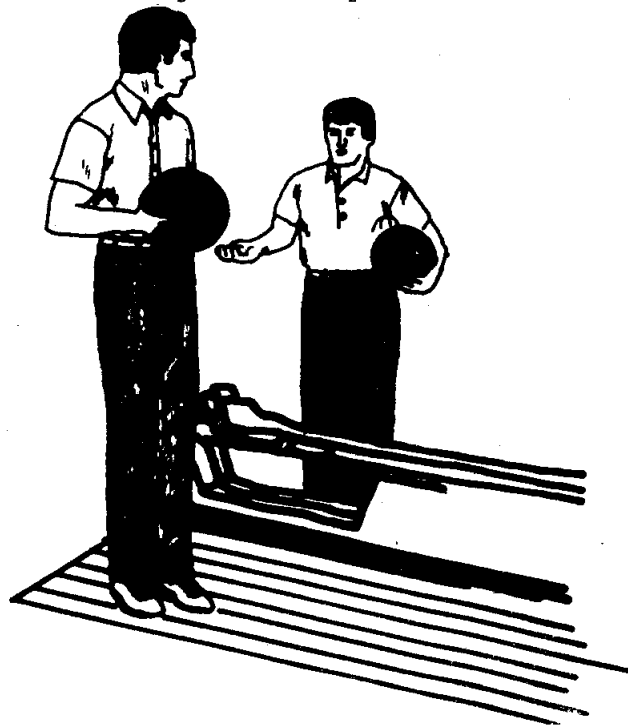
ผู้เล่นยืนหันหลังให้กับเส้นฟาวล์ ยืนเท้าชิดกัน ให้ส้นเท้าทั้งสองอยู่ห่างจากเส้นฟาวล์ประมาณ 2 นิ้ว แล้วก้าวเท้าไปตามทางวิ่งสุดแต่ว่าจะชอบชนิด 3 ก้าว 4 ก้าว 5 ก้าว หรือมากกว่านี้ โดย คำนึงถึงก้าวยาวหรือก้าวสั้นด้วย แล้วบวกระยะทางอีกครั้งก้าว สมมติว่าท่านต้องการก้าวเพียง 4 ก้าว ก็ให้บวกอีกครั้งก้าวรวมเป็น  $4\frac{1}{2}$  ก้าว กับอีก 2 นิ้ว จากเส้นฟาวล์ตรงจุดนั้นเป็นจุดที่ท่าน

ต้องการจะยืนก่อนเริ่มต้นออกโยน ทั้งสองวิธีนี้เป็นเพียงข้อแนะนำอย่างง่าย ๆ จะเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้ตามแต่ความเหมาะสม หรืออาจจะมียุวิธีอื่นใดที่ท่านเห็นว่าเหมาะสมกับตัวของท่านเองก็จงเลือกใช้วิธีนั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าท่านสามารถเล่นได้ดีเพียงใดเท่านั้นเอง ผู้เล่นโบว์ลิ่งแต่ละคนต่างก็มีสัดส่วนของร่างกายแตกต่างกัน จึงหวะและลักษณะการโยนก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย เช่น บางคนเวลาจะโยนชอบยืนอยู่ ณ จุดกึ่งกลางของเลน บางคนก็ชอบยืนเฉียงไปทางขวา หรือยืนเฉียงไปทางซ้ายของเลน สิ่งเหล่านี้ผู้เล่นจำเป็นต้องเป็นผู้หาประสบการณ์ให้กับตนเอง แล้วเลือกเอาเฉพาะจุดที่ตนเองเห็นว่าเหมาะสมกับตนเองแล้ว ดังนั้นคำแนะนำบางประการจึงเหมาะกับบุคคลคนหนึ่ง แต่อาจจะไม่เหมาะกับบุคคลอื่นๆ ได้

## 2. มารยาทโดยทั่วไปในการเล่นโบว์ลิ่ง

ก่อนที่จะแนะนำถึงทักษะเบื้องต้นในการเล่นโบว์ลิ่งในบทต่อไป ขอแนะนำถึงมารยาทและความสุภาพในการเล่นโบว์ลิ่งไว้ประกอบความรู้ดังนี้

1. ถ้าท่านเป็นนักสูบบุหรี่ ก็ควรเอากันบุหรี่ทิ้งไว้ในที่ๆ จัดไว้ให้
2. ถ้าท่านดื่มเครื่องดื่มในขณะที่เล่น ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ อย่าให้เครื่องดื่มหยดเลอะเทอะในบริเวณพื้นลานโบว์ลิ่งและบริเวณข้างเคียง เพราะจะทำให้เกิดอุปสรรคในเมื่อท่านต้องการจะโยน คือจะทำให้ท่านเคลื่อนเท้า หรือสไลด์เท้าไปด้วยความลำบาก เป็นเหตุให้หกล้มได้ง่าย
3. ไม่ควรกระเซ้าเย้าแหย่ผู้เล่นในขณะที่ผู้เล่นพร้อมที่จะโยน



4. ในกรณีที่ผู้เล่นทั้งสองเล่นพร้อมที่จะโยน ผู้เล่นที่อยู่ในเลนด้านซ้ายมือควรเสียสละให้ผู้เล่นด้านขวามือออกโยนก่อน
5. ไม่ควรออกไปยืนบนลานวิ่งทันทีทันใด ในขณะที่ผู้เล่นในเลนข้างเคียงกำลังจะเริ่มออกโยน
6. เมื่อได้เริ่มเล่นแล้ว (โยนลูกโบว์ลิ่งออกไปแล้ว) ควรระมัดระวังตนเองให้อยู่แต่ในเฉพาะเลนของตน อย่างได้หล้อมล้าเข้าไปในเลนข้างเคียง เพราะจะทำให้ผู้เล่นข้างเคียงเกิดการชะงัก
7. พยายามใช้ลูกโบว์ลิ่ง และอุปกรณ์อื่นๆ เฉพาะของตนเอง ถ้าเกิดความจำเป็นควรขออนุญาตจากผู้เป็นเจ้าของเสียก่อน
8. เตรียมตนเองให้พร้อมที่จะโยนเสมอ อย่าพยายามถ่วงเวลาให้ล่าช้าเมื่อยังไม่ถึงรอบของตนที่จะโยน ก็ควรนั่งให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ควรพุกพล่ารบกวนผู้เล่นอื่นๆ
9. พยายามทำใจให้เป็นนักกีฬาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ (be a good winner as well as a good loser)
10. ควรสวมรองเท้าโบว์ลิ่งทุกครั้งที่ยืนโบว์ลิ่ง
11. ถ้าไม่มีเจ้าหน้าที่บริการในการบันทึกคะแนน ผู้เล่นแต่ละคนควรจะหมุนเวียนกันบันทึกคะแนน

### 3. ความปลอดภัย

การดำรงชีวิตของคนเรามักจะเกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับตัวเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องก็ตาม ทั้งนี้เพราะอุบัติเหตุหนึ่งจะเกิดขึ้นอย่างไร เมื่อใด และมีผลต่อบุคคลมากหรือน้อยเพียงใดย่อมไม่มีใครทราบล่วงหน้าได้ อุบัติเหตุบางอย่างเกิดขึ้นจากการขาดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอยู่ในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ฉะนั้นจึงเห็นว่ามีควมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การศึกษาในด้านความปลอดภัย อุบัติเหตุต่างๆ แม้ว่าจะเป็นเรื่องของปรากฏการณ์ที่เรามิอาจทราบได้ล่วงหน้า หรือเป็นเรื่องที่เราจะห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้ก็ตาม แต่ก็มีมาตรการอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดอุบัติเหตุให้บรรเทาเบาบางลง หรือป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นง่ายๆ ได้เหมือนกัน มาตรการอันนั้นก็ถือการศึกษาถึงเรื่องความปลอดภัย หรือ “สวัสดิศึกษา” นั่นเอง

กีฬาโบว์ลิ่งก็เปรียบเสมือนกับกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่ต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยเช่นเดียวกัน อุบัติเหตุที่เกิดในการเล่นโบว์ลิ่ง อาจมีสาเหตุมาจากสิ่งต่อไปนี้คือ.-

1. **พื้นเลนลื่นเกินไป** สถานที่โบว์ลิ่งบางแห่งไม่ได้เอาใจใส่ดูแลพื้นเลน พื้นเลนอาจจะลงน้ำมันมากเกินไป เวลาเล่นจะทำให้ลื่นหกล้มได้ง่าย

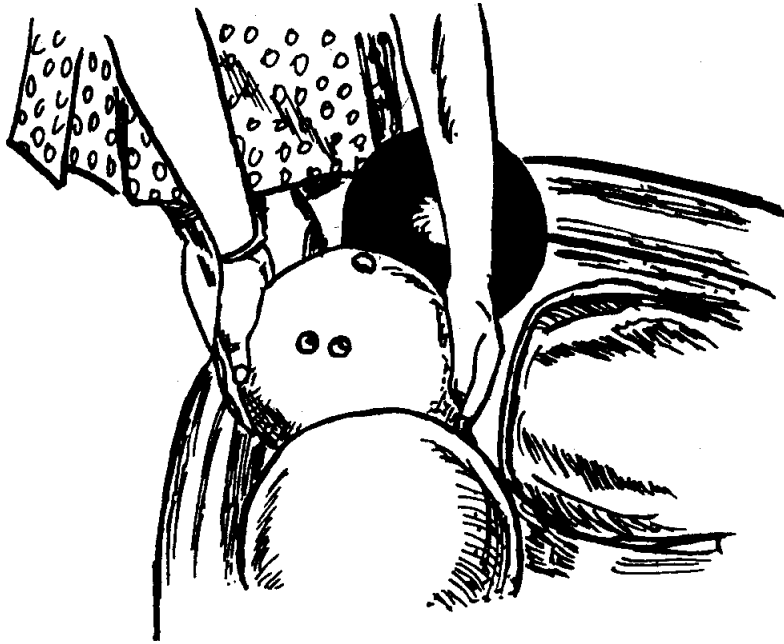
2. **พื้นเลนผิดเกินไป (rough surfaces)** สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากขาดการดูแล ไม่ได้ขัดมัน หรือลงน้ำมันน้อย หรืออาจจะเนื่องมาจากผู้เล่นทำเครื่องตีหมดยดละอะเทอะ เวลาเล่นทำให้ก้าวลำบาก เวลาสไลด์จะสไลด์ไม่สะดวก ทำให้หกล้มได้ง่ายเช่นเดียวกัน

3. **พื้นรองเท้าไม่ได้มาตรฐาน** รองเท้านับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่ง พื้นรองเท้าต้องเป็นวัสดุที่ทำให้เกิดการสไลด์ได้ง่าย ส่วนมากมักนิยมทำด้วยพื้นหนัง ก่อนใช้ผู้เล่นควรตรวจสอบดูพื้นรองเท้าให้เรียบร้อยเสียก่อน ถ้าพื้นรองเท้าเปื่อยขึ้นจะทำให้ลำบากต่อการก้าวและสไลด์ ควรเช็ดให้แห้งเสียก่อน รองเท้าต้องไม่คับหรือหลวมจนเกินไป เชือกที่ผูกต้องผูกให้มิดชิด

4. **เลือกลูกโบว์ลิ่งไม่ได้ขนาด** ผู้เล่นควรจะมีพื้นฐานในการเลือกลูกโบว์ลิ่งด้วย ลูกโบว์ลิ่งที่กระชับมือจะทำให้เล่นโบว์ลิ่งด้วยความสนุกสนาน ในทางตรงกันข้าม ถ้าเลือกลูกโบว์ลิ่งที่มีช่องสำหรับสอดใส่นิ้วมือคับเกินไปหรือหลวมเกินไป จะทำให้มีอุปสรรคในเวลาโยนได้ เช่น ถ้าคับเกินไปก็ปล่อยลูกโบว์ลิ่งลำบากนิ้วติด ดึงออกได้ยาก

5. **ขาดความระมัดระวังในขณะโยน** เวลาโยนผู้เล่นบางคนขาดความระมัดระวังเวลาเหวี่ยงแขนปล่อยลูก ลูกโบว์ลิ่งอาจจะกระทบข้อเท้าบริเวณตาตุ่มได้ ผู้ที่ฝึกหัดเล่นใหม่ๆ การก้าวขาและการเหวี่ยงแขน ถ้าหากไม่สัมพันธ์กัน ก็อาจจะทำให้เสียหลักปล่อยลูกโบว์ลิ่งหลุดมือได้ (lofting ball) ในกรณีนี้ลูกโบว์ลิ่งอาจจะหล่นลงไปกระทบเท้าผู้เล่นเอง หรืออาจจะหลุดมือไปถูกผู้เล่นที่อยู่ด้านหลังได้

6. **ขาดความระมัดระวังในการจับลูกโบว์ลิ่ง** อุบัติเหตุชนิดนี้มักเกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ เพราะผู้เล่นบางคนไม่ได้ระมัดระวังในการจับลูกโบว์ลิ่งออกจากรางเพื่อเตรียมตัวจะออกโยน อุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ คือจะถูกลูกโบว์ลิ่งกระแทกมือได้ง่ายๆ วิธีจับลูกโบว์ลิ่งออกจากรางที่ถูกต่อนั้นให้สังเกตจากรูปข้างล่างนี้



Correct way to lift ball from rack.