

## บทที่ 8

### ทักษะพื้นฐานในการเล่นโบว์ลิ่ง

การเล่นโบว์ลิ่งเป็นการโยนลูกโบว์ลิ่งที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 8 ปอนด์ ถึง 16 ปอนด์ ไปตามเลนโบว์ลิ่งที่มีพื้นเรียบซึ่งนิยมสร้างด้วยไม้เมเปิลและไฟน์อย่างดี โดยมีความยาวจากเส้นฟาวล์ไปจนถึงปลายริมสุดของเลน 63 ฟุต ผู้โยนมีจุดประสงค์เพียงเพื่อให้พินโบว์ลิ่งทั้ง 10 ซึ่งตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยม แต่ละพินมีระยะห่างกัน 12 นิ้ว อยู่ตอนปลายริมสุดของเลนล้มลงให้หมด นักโบว์ลิ่งที่มีความสามารถและมีความชำนาญย่อมหมายถึงผู้ที่สามารถทำให้พินทั้ง 10 ล้มลงทั้งหมด โดยการโยนเพียงครั้งแรกครั้งเดียวในแต่ละเฟรม เทคนิคและวิธีการโยนของนักโบว์ลิ่งแต่ละคนย่อมแตกต่างกันออกไป แต่เป้าหมายในการโยนนั้นย่อมเหมือนกันคือ โยนให้ได้สไตร์คมมากที่สุด ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ต้องการจะฝึกหัดเล่นโบว์ลิ่ง

#### 1. วิธีจับลูกโบว์ลิ่ง (Grip)

ก่อนที่จะเรียนรู้ถึงวิธีการก้าวและการโยนนั้นจำเป็นต้องศึกษาถึงการจับลูกและการถือลูกโบว์ลิ่งให้ถูกลักษณะเสียก่อนโดยทั่วไปแล้ว ลูกโบว์ลิ่งแต่ละลูกที่นิยมใช้เล่นกันในปัจจุบันนี้จะมีช่องไว้สำหรับสอดใส่นิ้วมือ เพื่อเป็นหลักและความมั่นคงในการยึดถือรวม 3 ช่อง ผู้ที่เริ่มต้นฝึกหัดจะต้องเลือกลูกโบว์ลิ่งที่มีน้ำหนักพอเหมาะพอดีกับกำลังความสามารถของตน และเลือกลูกโบว์ลิ่งที่มีช่องทั้ง 3 ช่องให้พอดีกับขนาดของนิ้วมือทั้ง 3 คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลางและนิ้วนาง อย่าให้คับหรือหลวมจนเกินไป พยายามเลือกทดลองหลายๆ ลูก จนกว่าจะพบลูกโบว์ลิ่งที่เห็นว่าเหมาะกับมือที่สุด วิธีการจับลูกโบว์ลิ่งแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

##### 1.1 Conventional grip



การถือลูกโดยวิธีนี้ผู้เล่นต้องสอดใส่นิ้วหัวแม่มือเข้าไปในช่องให้ลึกประมาณ  $\frac{3}{4}$  ของความยาวของนิ้วหัวแม่มือ ส่วนนิ้วกลางกับนิ้วนางนั้นให้สอดใส่เข้าไปในช่องให้ลึกเข้าไปถึงช่วงข้อนิ้วข้อที่สอง (second knuckle) ในขณะที่ถือลูกโบว์ลิ่งฝ่ามือควร จะอยู่แนบสนิทกับลูกโบว์ลิ่ง นิ้วทุกนิ้วอยู่ในลักษณะที่สบาย และมั่นคง

### 1.2 Semi-grip



การถือลูกโดยวิธี semi grip นี้ ลักษณะการถือโดยทั่วไปเหมือนกับแบบ Conventional grip แตกต่างกันตรงที่ว่า นิ้วกลางกับนิ้วนางนั้นให้สอดใส่เข้าไปในช่องให้ลึกเข้าไปถึงช่วงข้อนิ้ว แรก (first knuckle)

### 1.3 Finger-tip grip



ลักษณะการจับลูกโบว์ลิ่งในลักษณะที่ 3 เป็นแบบ Finger-tip grip ลักษณะการถือโดยทั่วไปเหมือนกับแบบ Conventional grip ทุกประการ จะแตกต่างกันเฉพาะนิ้วกลางกับนิ้วนางนั้น ต้องสอดใส่เข้าไปในช่อง ให้ลึกเข้าไปเพียง  $\frac{3}{4}$  ของช่วงข้อนิ้วข้อที่หนึ่งของนิ้วทั้งสองเท่านั้น วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ประสงค์จะปล่อยลูกออกจากมือโดยเร็ว ผู้เล่นที่นิยมโยนแบบลูก Curve ย่อมจับลูกโบว์ลิ่งโดยวิธีนี้

### ข้อควรสังเกต

ในการสังเกตว่านิ้วทั้งสามคือนิ้วหัวแม่มือ นิ้วกลาง และนิ้วนางจะอยู่ในลักษณะที่สบายหรือไม่นั้นให้สังเกตดังนี้

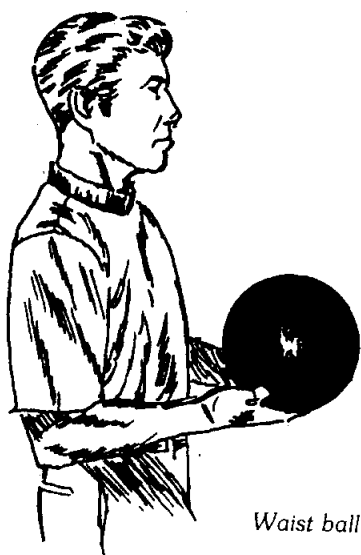
1. นิ้วหัวแม่มือต้องมีขนาดพอเหมาะพอดีกับช่อง ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป ข้อสำคัญคือให้สอดใส่นิ้วหัวแม่มือลึกเข้าไปในช่องประมาณ  $\frac{3}{4}$  ของความยาวของนิ้วหัวแม่มือ ทั้งนี้เพื่อสะดวกในตอนปล่อยลูกโบว์ลิ่งออกจากมือ
2. ช่องที่เหลืออีก 2 ช่อง คือเป็นช่องสำหรับนิ้วกลางกับนิ้วนางนั้น ควรจะมีระยะห่างจากช่องสำหรับนิ้วหัวแม่มือพอสมควร จะมีระยะห่างเท่าใดนั้นไม่มีเกณฑ์มาตรฐานที่แน่นอน ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความกว้างใหญ่ของมือผู้เล่นแต่ละคน แต่มีข้อสังเกตว่า เมื่อใช้นิ้วทั้งสามดังกล่าวสอดใส่เข้าไปในช่องของลูกโบว์ลิ่งแล้ว อุ้งมือจะต้องไม่แนบสนิทกับผิวของลูกโบว์ลิ่งจนเกินไป แต่ควรมีช่วงกว้างพอที่จะเอาดินสอขนาดธรรมดาใส่เข้าไปได้โดยสะดวก และช่องที่ใส่นิ้วกลางกับนิ้วนางนั้นจะต้องไม่คับ เพราะถ้าคับจะทำให้โยนลำบาก
3. ควรมีการฝึกหัดจับลูกโยนในหลายๆ วิธี จนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสมกับผู้เล่นมากที่สุด

## 2. ลักษณะการยืน (Stance)

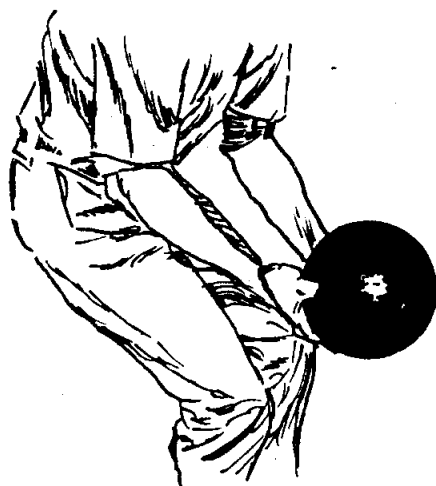
การยืนหมายถึงการแสดงออกถึงลักษณะกิริยาท่าทางของร่างกายแสดงให้เห็นถึงลักษณะโครงสร้างของร่างกาย โดยเฉพาะ ขา แขน และกระดูกสันหลัง เพราะฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าลักษณะของการยืนเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่สามารถดึงดูดความสนใจต่อผู้พบเห็นได้มากน้อยเพียงไร

ลักษณะการยืนสำหรับผู้ที่ยึดมั่นเล่นโบว์ลิ่งนั้นอาจจะแตกต่างไปจากอิริยาบถการยืนแบบธรรมดาโดยทั่วไปบ้างเล็กน้อย ยังไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัวว่าลักษณะการยืนในการเล่นโบว์ลิ่งนั้นที่ถูกต้องแล้วควรวินิจฉัยอย่างไร ผู้เชี่ยวชาญทางโบว์ลิ่งหลายท่านต่างก็ให้ทรรศนะตรงกันว่า

ลักษณะการยืนนับเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้การโยนโบว์ลิ่งได้ผลดีเพิ่มขึ้น แต่ถึงกระนั้นก็ตามนักโบว์ลิ่งที่มีชื่อเสียงอีกหลายท่านต่างก็มีความคิดเห็นและมีลักษณะการยืนแตกต่างกัน อาทิเช่น Ray Bluth ยืนลำตัวเกือบตั้งตรง ถือลูกโบว์ลิ่งอยู่ในระดับสายตาของเขา ส่วนนักโบว์ลิ่งอาชีพคนอื่นๆ อาจจะยืนก้มตัว ย่อเข่าลงเล็กน้อย พร้อมกับถือลูกโบว์ลิ่งอยู่ในระดับปลายคาง ระดับหัวไหล่ หน้าอก สะเอว หรืออาจจะต่ำลงมาในระดับสะโพก แต่โดยเฉลี่ยทั่วไปแล้วลักษณะการยืน จะยืนก้มตัว ย่อเข่าลงเล็กน้อย และนิยมถือลูกให้อยู่ในระดับอก โดยให้ลูกโบว์ลิ่งอยู่ตรงกึ่งกลางหน้าอก หรืออาจจะเอียงออกไปทางด้านขวาก็ได้ตามแต่ความถนัดและความสะดวกสบาย



Waist ball



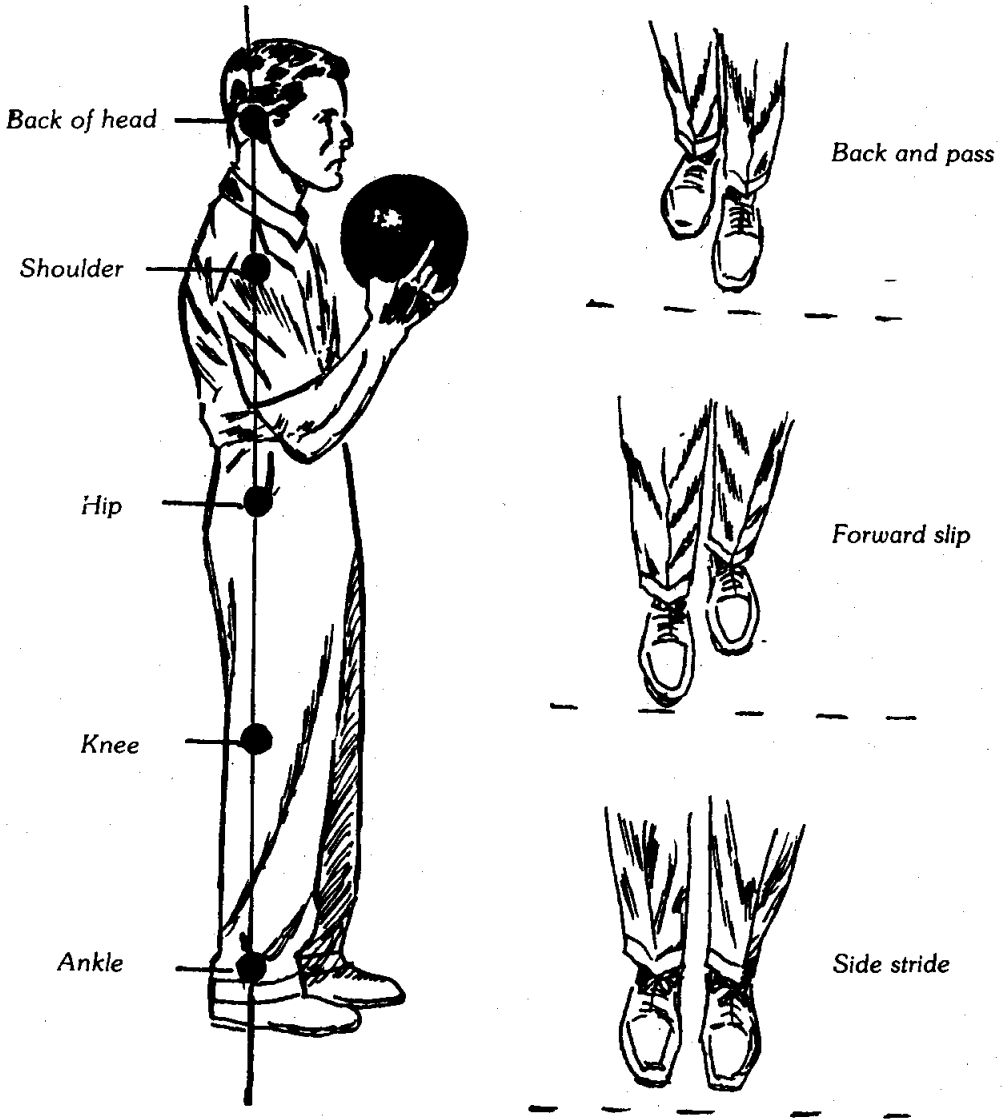
Ball at Knee



Above head

ลักษณะการยืนแบ่งได้ 2 ลักษณะ

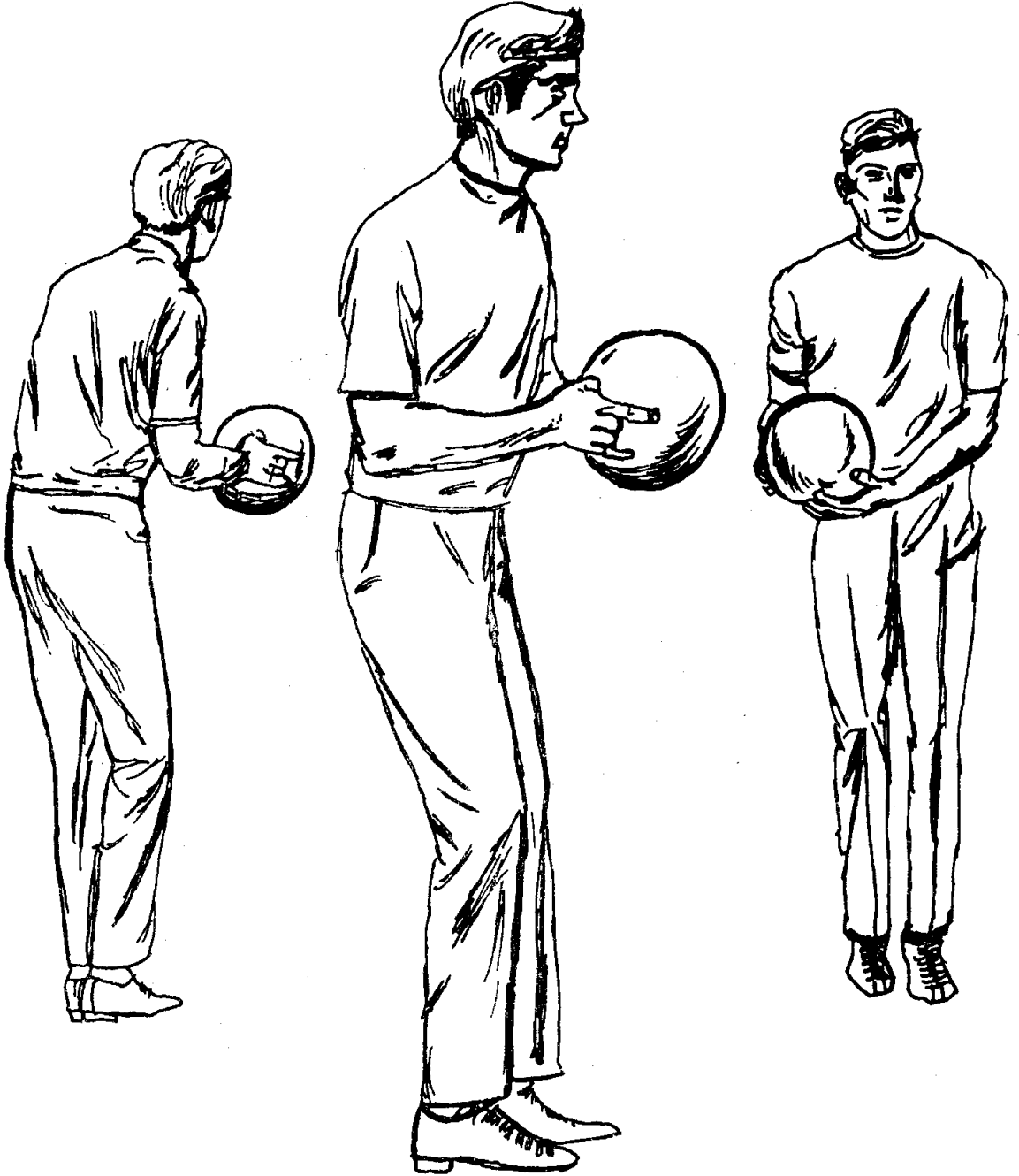
1. ยืนลำตัวตั้งตรง
2. ยืนก้มตัวลงเล็กน้อย หรือ ย่อเข่าลงเล็กน้อย



Alignment of body at stance

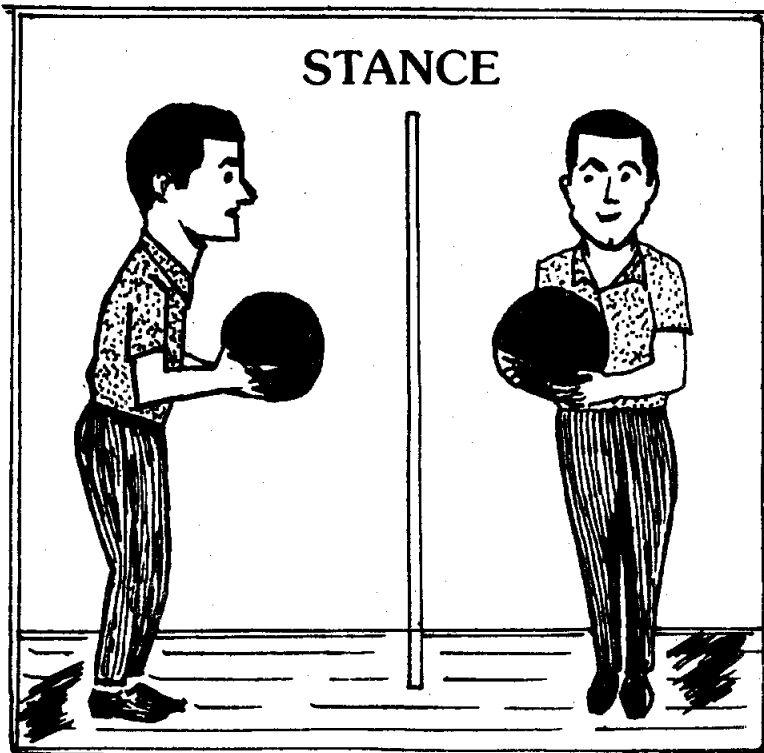
เวลาขึ้นเท้าทั้งสองควรแยกออกห่างจากกันเล็กน้อย เท้าซ้ายและเท้าขวาอาจจะเหลื่อมล้ำกันบ้างเล็กน้อย (ดูตัวอย่าง Back and pass และ Forward slip) หรือไม่ก็อยู่ในระดับเดียวกัน (Side

stride) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละบุคคลว่าจะใช้ก้าวแบบ 3 ก้าว 4 ก้าว หรือ 5 ก้าว และจะใช้เท้าขวาหรือซ้ายก้าวออกไปก่อน จุดที่ยืนควรจะอยู่ห่างจากเส้นฟาว์ลออกไปประมาณ 12-15 ฟุต เพราะผู้เล่นจะได้หาโอกาสคำนวณระยะช่วงก้าวอย่างถูกต้อง โดยขึ้นอยู่กับความถนัดและความต้องการของแต่ละคน ข้อสังเกตโดยทั่วไปก็คือผู้เล่นโบว์ลิ่งคนใดที่นิยมแบบ 3 ก้าว และ 5 ก้าวนั้น



น้ำหนักตัวในตอนยืนจะตกลงที่เท้าขวา แต่ถ้านิยมแบบ 4 ก้าว น้ำหนักตัวในตอนยืนจะตกลงที่เท้าซ้าย เวลายืนข้อศอกทั้งสองควรอยู่ติดกับลำตัว ข้อมือตรงฝ่ามือและนิ้วมือต้องกระชับกับลูกโบว์ลิ่งและพร้อมที่จะเริ่มต้นโยนด้วยความมั่นใจยิ่ง

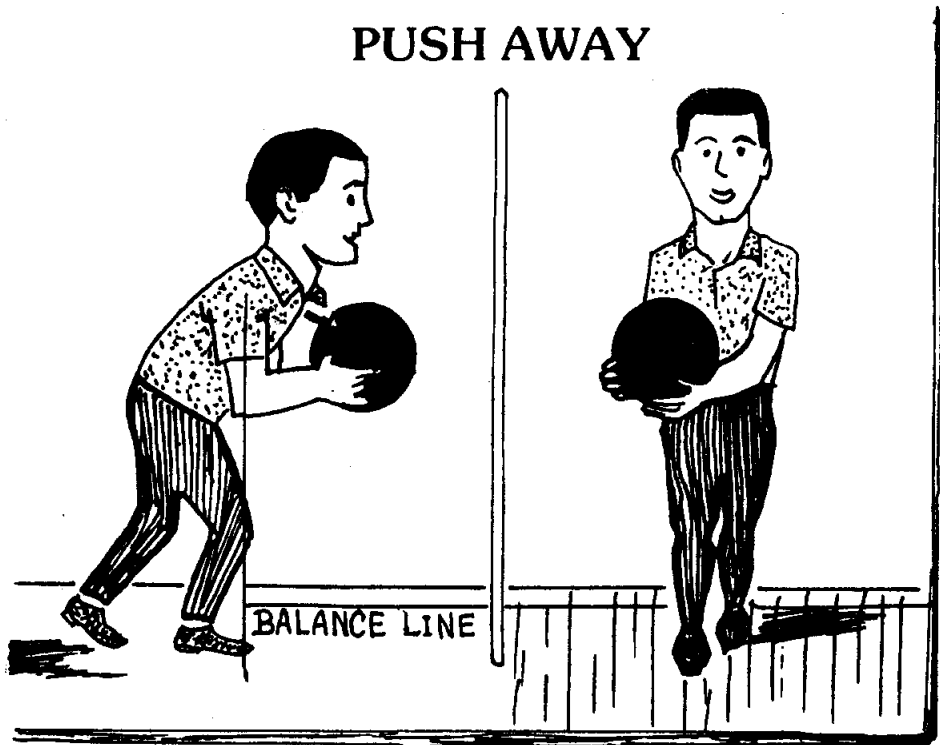
ขณะยืนควรวี้นอยู่ในท่าที่สบาย มือทั้งสองถือลูกโบว์ลิ่งอยู่ส่วนหน้าตั้งแต่บริเวณปลายคางลงถึงสะเอว ซึ่งแล้วแต่ความถนัดของแต่ละบุคคล คนที่ถนัดมือขวา (โยนด้วยมือขวา) ก็ควรใช้มือซ้ายช่วยพยุงเพื่อรับน้ำหนักของลูกโบว์ลิ่ง และควรเริ่มต้นปล่อยในขณะที่ย่างเท้าก้าวออกไป ภายใต้อาณัติสำคัญในการยืนก็เพื่อให้ผู้เล่นได้หาวิธีการยืนที่เหมาะสม ตามความพอใจของตนเอง ยังไม่มีผู้ใดกล้ากล่าวยืนยันว่าใครยืนผิดยืนถูก แต่ย่อมเป็นหน้าที่ของผู้เล่นที่จำต้องหาวิธีการยืนที่ตนเองรู้สึกว่าจะสะดวกสบาย พร้อมทั้งหาจุดยืนที่ตนเองเห็นว่าพอเหมาะพอดีกับระยะช่วงก้าวของผู้เล่นเองอีกด้วย



### 3. การเคลื่อนที่ (Push away)

หลังจากที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการยืนแล้วขั้นต่อไปก็เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนที่จนกระทั่งอยู่ในลักษณะพร้อมที่จะปล่อย (โยน) ลูกโบว์ลิ่งออกจากมือ การเคลื่อนที่หรืออีกนัย

หนึ่งคือการก้าวนั้นก็ยังมีลักษณะแตกต่างกันไปแล้วแต่ละบุคคลบางคนอาจจะใช้การก้าวแบบ 3, 4 และ 5 ก้าว วิธีการก้าวแบบ 3 ก้าวนั้นในขณะที่เท้าแรกอาจจะจะเป็นเท้าซ้ายหรือเท้าขวาเริ่มก้าวออกไป มือที่ถือลูกโบว์ลิ่งก็ต้องเริ่มเคลื่อนออกห่างจากตัวผู้เล่น แต่วิธีการก้าวแบบ 4 และ 5 ก้าว นั้น แตกต่างกับวิธีการก้าวแบบ 3 ก้าว กล่าวคือในขณะที่เริ่มต้นเคลื่อนที่ในก้าวแรกนั้นมือที่ถือลูกโบว์ลิ่งยังจะไม่เคลื่อนที่ออกห่างจากตัวผู้เล่นในทันทีทันใด แต่จะเริ่มเคลื่อนออกห่างจากตัวเมื่อเริ่มในก้าวที่ 2 ในอีกลักษณะหนึ่งอาจจะกระทำได้โดยเริ่มต้นเคลื่อนมือที่ถือลูกโบว์ลิ่งออกห่างจากตัวก่อนแล้วจึงเริ่มต้นก้าวให้ทันตามจังหวะของการเคลื่อนที่ของมือที่ถือลูกโบว์ลิ่ง



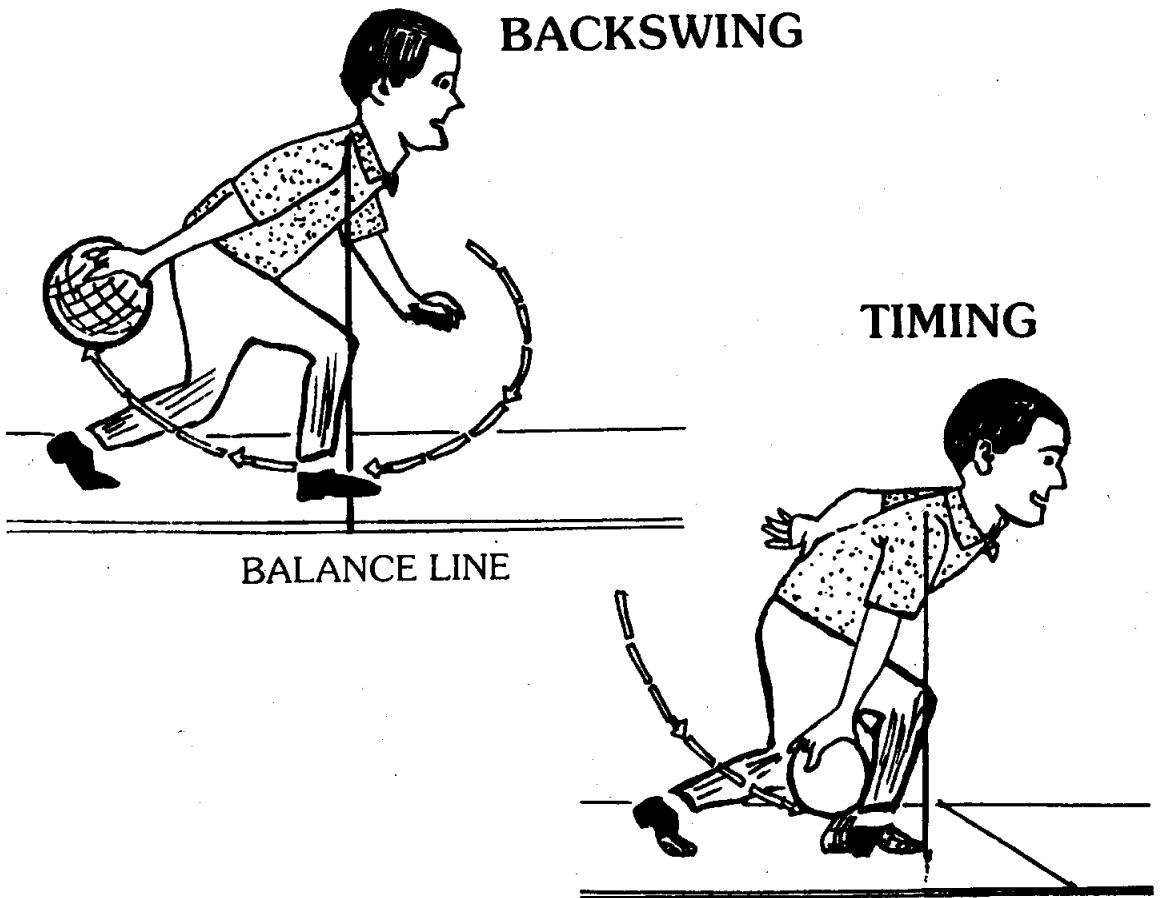
ในระหว่างการเริ่มต้นการเคลื่อนที่นับเป็นความสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งสำหรับการเล่นโบว์ลิ่ง เพราะเป็นจังหวะที่ผู้เล่นต้องหาความสัมพันธ์ระหว่าง การเคลื่อนมือที่ถือลูกโบว์ลิ่งกับการเริ่มต้นก้าว การเริ่มต้นที่ไม่ดี หรือผิดจังหวะ ก็จะเป็นผลกับความผิดพลาดในวาระสุดท้ายได้ง่ายๆ นอกเสียจากว่าผู้เล่นจะต้องรีบหาจังหวะใหม่ในขณะที่กำลังก้าวโดยการก้าวให้เร็วขึ้น (speedups) หรือก้าวให้ช้าลง (slowdowns) เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดระหว่างจังหวะการก้าว กับจังหวะการเคลื่อนมือที่ถือลูกโบว์ลิ่ง เมื่อได้จังหวะในก้าวสุดท้ายก็ควรปล่อย



ลูกโบว์ลิ่งไปข้างหน้าให้เบา (gently) ที่สุดผู้ที่โยนด้วยมือขวาก็ควรใช้มือซ้ายเป็นมือที่คอยพยุง และช่วยในการทรงตัวมิให้เสียจังหวะ

Lou Frantz ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า “ความรีบร้อนในการโยนนับเป็นปัญหาใหญ่สำหรับ นักเล่นโบว์ลิ่งเกือบทุกคน แต่การใช้เวลาที่เนิ่นนานเกินควร (taking too much time) ก็เป็นสิ่งที่ น่าเบื่อหน่ายเช่นเดียวกัน” เพราะฉะนั้นผู้เล่นทุกๆ คนจึงจำเป็นต้องหาจังหวะในการโยนให้พอ เหมาะพอดี คิดเสียก่อนว่าจะโยนอย่างไร ทำใจให้สบายและมีความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

#### 4. การเหวี่ยงแขน (Backswing)



เป็นการยากยิ่งพอสมควรที่ผู้เล่นจะทราบว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นทางด้านหน้าและด้านหลัง ของผู้เล่นในขณะที่กำลังโยนลูกโบว์ลิ่ง เพราะผู้เล่นอาจจะไม่แน่ใจว่าแขนของตนเองที่เหวี่ยงไป ทางด้านหน้าและด้านหลังนั้นผิดหรือถูกอย่างไร เหวี่ยงสูงเกินไปหรือต่ำไป แขนงอหรือว่าเหยียดตรง

การเหวี่ยงแขนนับเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่ง นอกเหนือไปจากการยืน และการเคลื่อนที่ การเหวี่ยงแขนที่ดีควรจะเป็นไปตามธรรมชาติ และจำเป็นต้องให้สัมพันธ์กันกับการเคลื่อนที่ การเหวี่ยงแขนที่ดีไม่ควรจะให้ระดับมือที่ถือลูกโบว์ลิ่งอยู่เหนือกว่าระดับไหล่และในขณะที่เหวี่ยง แขนนั้นข้อมือควรจะมีนคอง ไม้งอ

Dick Ritter ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเหวี่ยงแขนไว้ว่า ช่วงแขนควรจะมีฟรีใน ทุกๆ อิริยาบถ ส่วน Billy Hardwick ได้กล่าวไว้ว่าตัวของเขเองได้พบกับความสำเร็จอย่างใหญ่หลวง เมื่อเขาเหวี่ยงแขนไปทางด้านหลัง (backswing) เพียงเล็กน้อยเขาให้เหตุผลอีกว่า การเหวี่ยงแขน ไปทางด้านหลังเพียงเล็กน้อยนั้นจะช่วยไม่ให้ผู้เล่นต้องรีบก้าวในขณะที่กำลังจะก้าวโยน

