

สารบัญ

หน้า

บทที่ 1	ประวัติความเป็นมาของโบว์ลิง	1
	– โบว์ลิงคืออะไร	1
	– ต้นกำเนิดของโบว์ลิง	1
	– วิวัฒนาการของโบว์ลิง	2
	– อุปสรรคการเล่นโบว์ลิงของชาวอังกฤษ	4
	– อเมริกาเกี่ยวข้องกับการเล่นโบว์ลิงอย่างไร	4
บทที่ 2	ความมุ่งหมายในการเล่นโบว์ลิง	7
	– ธรรมชาติของกีฬาโบว์ลิง	7
	– เล่นโบว์ลิงเพื่ออะไร	8
บทที่ 3	นักโบว์ลิงอาชีพ	11
บทที่ 4	ศัพท์เฉพาะของโบว์ลิง	15
บทที่ 5	อุปกรณ์โบว์ลิง	19
	– ลูกโบว์ลิง	19
	– พินโบว์ลิง	22
	– เสื้อผ้า, รองเท้า, กระเป๋	24
บทที่ 6	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสถานโบว์ลิง	27
บทที่ 7	การเริ่มต้นเล่นโบว์ลิง	29
	– การคำนวณหาจุดยืน	29
	– มารยาทโดยทั่วไปในการเล่นโบว์ลิง	31
	– ความปลอดภัย	32
บทที่ 8	ทักษะพื้นฐานในการเล่นโบว์ลิง	35
	– วิธีจับลูกโบว์ลิง	35
	– ลักษณะการยืน	37

- การเคลื่อนที่	41
- การเหวี่ยงแขน	44
บทที่ 9 ชนิดของการโยนและการก้าว	45
บทที่ 10 กติกาเบื้องต้น	69
- การบันทึกคะแนน	71
- ความรู้ปฐักย่อยเกี่ยวกับสมาคมโบว์ลิงไทย	78
- การแข่งขันโบว์ลิงกีฬาแหลมทองครั้งที่ 8	79
- ผลการแข่งขันโบว์ลิงกีฬาแหลมทองครั้งที่ 8	85
- ความสง่ท้าย	86
- การแข่งขันโบว์ลิงชิงแชมป์โลก ครั้งที่ 15	88