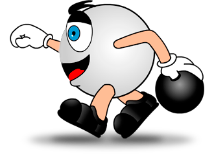
** มารยาทในการโยนโบว์ลิ่ง**

**๑๓**

 มารยาทในการเล่นโบว์ลิ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และไม่ควรมองข้ามอย่างยิ่งเพราะหากเราเล่นโบว์ลิ่งโดยไม่ปฏิบัติตามมารยาทผลที่ตามมาคือ อาจจะเกิดอันตรายได้ ยังไงก็ตามควรปฏิบัติตามไว้ก่อนจะดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทอื่น ๆ ก็ตาม เราต้องเข้ามารยาทให้มากที่สุดต่อให้เราเล่นไม่เก่งก็ไม่มีใครมาว่าเราได้ และจะทำให้การเล่นสนุก และเกิดบรรยากาศที่ดีได้

**กฎและกติกา**

๑. ควรสวมรองเท้าโบว์ลิ่งทุกครั้งที่เล่น เนื่องจากรองเท้าโบว์ลิ่ง เป็นรองเท้าเฉพาะในการเล่น จะใช้รองเท้าอื่นใส่แทนไม่ได้ ทุกแห่งจะมีให้เช่าในอัตราที่แตกต่างกันไป เลือกเบอร์ให้เหมาะกับเท้า อย่าคับจนเกินไป

๒. ไม่เหยียบเส้นฟาล์ว เพราะจะทำให้เสียคะแนน (เวลาแข่ง)

 ไม่โยนบอลพร้อมกัน เพราะจะทำให้ผู้เล่นในเลนข้างๆ ขาด

สมาธิ ควรให้ผู้เล่นทางขวามือเป็นผู้โยนบอลก่อนเสมอ

๓. ไม่โยนบอลขึ้นสูงแล้วทุ่มลง เพราะจะทำให้เกิดเสียงดัง อันเป็นการรบกวนผู้อื่น นอกจากนั้นแล้วยังทำให้ไม่สามารถควบคุมทิศทางของลูกเพื่อทำคะแนนได้

๔. ไม่นำเครื่องดื่มขึ้นบนบริเวณเลน เพราะถ้าเครื่องดื่มหกจะทำให้พื้นรองเท้าโบว์ลิ่งสะดุด ทำให้วิ่งโยนลูกไม่ได้

๕. ไม่ยืนเกะกะ เมื่อยังไม่ถึงเวลาโยน

๖. ไม่ทดลองแกว่งลูกเล่นขณะคอยโยน เพราะลูกอาจไปกระแทกผู้ที่เดินมาข้างหลัง

๗. เมื่อโยนเสร็จแล้ว ไม่ควรยืนค้างอยู่บนบริเวณเลน ควรกลับลงมาที่โต๊ะเพื่อเปิดโอกาสให้เลนข้าง ๆ ขึ้นยืน เพื่อทำการโยนลูกต่อไป

๘. การเชียร์ก็กระทำพอประมาณ อย่าคุยโตใช้เสียงเอะอะ พึงใช้ให้วาจาสุภาพ

๙. อย่าฝืนเล่นต่อไปหากเจ็บนิ้วมือหรือเจ็บที่เท้า หรือก้าวเท้าไม่ออกเพราะเหนื่อยจนเกินไป

๑๐. หัดเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาและวางกิริยาท่าทางให้สุภาพ พยายามทำให้ตนเองเป็นคนอารมณ์เย็นสุขุม อย่าเย้ยหยันเพื่อนร่วมทีมหรือคู่ต่อสู้ อย่าอารมณ์เสียง่าย จำไว้ว่า วาจาสุภาพ และใบหน้ายิ้มแย้ม เป็นเครื่องประกอบอย่างดีในการเล่นโบว์ลิ่ง



**การเตรียมพร้อม**

**อย่าเริ่มเล่นโบว์ลิ่งทันทีทันใด** ให้นั่งยองๆ งอเข่าเพื่อทำให้กล้ามเนื้อเข่าหย่อนเล็กน้อยแล้วจะช่วยให้การใช้เท้าคล่องตัวขึ้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขนและไหล่ จะทำได้โดยการทดลองแกว่งแขนพร้อมด้วยลูกโบว์ลิ่งแต่อย่าโยน เพียงแกว่งแขนไปมา ๒-๓ ครั้ง เพื่อช่วยหย่อนความตึงของกล้ามแขน การทำสองวิธีนี้จะใช้เวลาไม่กี่วินาที จะทำให้การเตรียมตัวโยนพร้อมเพรียงยิ่งขึ้น

**การเลือกลูกโบว์ลิ่งให้เหมาะสมกับตัวเอง**

**** ลูกโบว์ลิ่ง เป็นลูกกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๗ นิ้ว มีน้ำหนักตั้งแต่ ๖ ปอนด์ถึง ๑๖ ปอนด์ มีให้บริการฟรี ไม่ต้องเช่า โดยจะมีหมายเลขน้ำหนักกำกับไว้ที่ลูก โดยปกติแล้วน้ำหนักลูกที่พอเหมาะจะใช้สูตร น้ำหนักตัว \* ๐.๒ = น้ำหนักลูกที่เหมาะสม เช่น น้ำหนักตัว ๕๐ \* ๐.๒ = ๑๐ ดังนั้น ให้เลือกใช้ลูกขนาด ๑๐ ปอนด์ ลูกโบว์ลิ่งจะมีรูอยู่ ๓ รู ให้ลองเอานิ้วสวมให้พอดี รูแรกให้เอานิ้วหัวแม่มือใส่ดู ส่วนอีก ๒ รูคู่กันนั้น ให้เอานิ้วกลางกับนิ้วนางสวมดู ลองหยิบลูกขึ้นมาแกว่งไปมา ๒-๓ ครั้ง ให้น้ำหนักพอดีอย่าเบาหรือหนักเกินไป การจับลูกเหมาะมือเป็นปัจจัยสำคัญ ในการควบคุมทิศทางของลูก ถ้าจับลูกพอดีมือคุณจะโยนลูกตรง โค้งมาก โค้งน้อย ได้ง่าย โดยเปลี่ยนทิศของนิ้วหัวแม่มือเท่านั้น