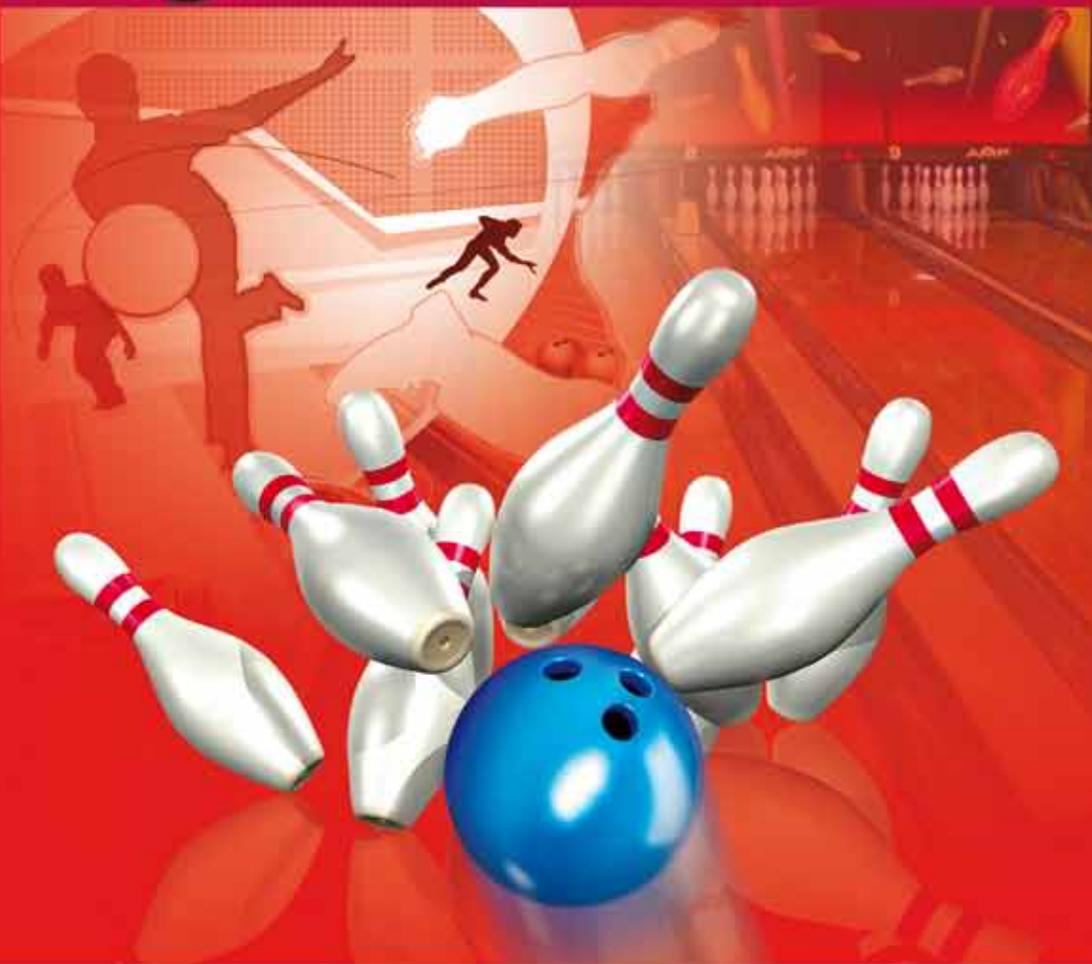


กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต



# โบว์ลิ่ง



เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน

ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด

ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้  
ถ้าคนในชาติมีวินัย



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต

# โบว์ลิ่ง

เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน  
ปลูกจิตสำนึกการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด  
ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน  
และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ผู้เขียน : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์  
ชื่อเรื่อง : โบว์ลิ่ง  
จำนวนหน้า : 110 หน้า  
ISBN : 978-616-7952-05-5  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : พฤศจิกายน 2557  
จำนวนที่พิมพ์ : 5,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท เต็มรักการพิมพ์ จำกัด  
44 หมู่ 6 ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง  
จังหวัดนนทบุรี 11110  
โทร. 0 2159 8644 โทรสาร 0 2159 8645  
จัดพิมพ์โดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน  
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429  
จัดจำหน่ายโดย : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศูนย์พัฒนาทักษะการทำงาน  
314 อีคิวพิเชษฐ 10 ถนนกาญจนาภิเษก  
แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0 2884 2429 โทรสาร 0 2884 2429  
ออกแบบปก : อภิชาติ อ่อนสร้อย  
ลิขสิทธิ์ : อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบุลย์  
ราคา : 180 บาท

ก็พามีความสำคัญอย่างยิ่ง  
สำหรับชีวิตของแต่ละคน  
และชีวิตของบ้านเมือง

พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

พระราชทานแก่เชิญองค์พระเทพโมลีในหลวงในอันที่พำเนียงชีวิต วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๓๑

پایพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ประดิษฐาน ณ หน้าอาคารรัฐสภา ๒ กรุงเทพมหานคร



# คำนำ

โบว์ลิ่ง เป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน จัดเป็นกีฬาที่มีประวัติศาสตร์ที่อยู่คู่กับมวลมนุษยชาติมากกว่า 5 พันปี โดยกีฬาลูกหินกลมๆ ที่ใช้กลิ้งเพื่อชนหรือกระทบกับวัตถุ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกีฬาโบว์ลิ่งในปัจจุบันได้มีการเล่นมาตั้งแต่สมัย อียิปต์โบราณ ชนิดกีฬาดังกล่าว ขณะนี้ ได้พัฒนาเป็นกีฬาสากลที่ได้รับความนิยมไปทั่วภูมิภาคของโลก สำหรับประเทศไทย กีฬาโบว์ลิ่ง ได้เข้ามาเผยแพร่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งเป็นเวลามากกว่า 40 ปี ในปัจจุบัน โบว์ลิ่ง ถือว่าเป็นชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมของเด็ก เยาวชน และประชาชนมากพอสมควร ทั้งเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติ และทั้งเล่นเพื่อการแข่งขันในรายการต่างๆ นอกจากนี้ โบว์ลิ่ง ยังเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่อยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 1 จนถึงฉบับที่ 5 (2555 - 2559) ที่ใช้ในปัจจุบัน ที่รัฐมีข้อผูกพันจะต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริมอย่างครบวงจรทั้งกีฬาพื้นฐานกีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อสุขภาพ และนันทนาการ ทั้งกีฬาเพื่อการแข่งขันไปสู่ความเป็นเลิศ และกีฬาอาชีพ อีกทั้งยังถือว่าเป็นกีฬาอาชีพอีกประเภทหนึ่งที่กำลังเริ่มได้รับความนิยมในประเทศโดยลำดับ โดยกีฬาโบว์ลิ่ง นอกจากจะอยู่ในแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติแล้วยังอยู่ในแผนพัฒนา กีฬาอาชีพ และยังเป็นชนิดกีฬาที่การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา ได้ลงนามบันทึกความเข้าใจ หรือ MOU กับ

bowling



สมาคมโบว์ลิงแห่งประเทศไทย เพื่อร่วมกันผลักดันให้โบว์ลิงไปสู่กีฬาอาชีพอย่างเต็มตัว

ทีมงานผู้เขียน หวังว่าโบว์ลิงกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตเล่มนี้ จะเป็นคู่มือกีฬาเพื่อการเรียนรู้ส่วนหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาและส่งเสริมกีฬาโบว์ลิงให้ได้รับความนิยมนอย่างกว้างขวางเพิ่มขึ้น อันจะเป็นการเสนอชนิดกีฬาที่เป็นทางเลือกให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้หันมาสนใจในการทดลองฝึกฝนและฝึกซ้อมต่อไป

bowling



# กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ

หนังสือชุดกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นหนังสือชุดกีฬาซึ่งประกอบด้วยหนังสือกีฬา 15 ชนิดกีฬา 15 ทักษะ 15 เล่ม จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ในประเทศ โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชน ที่กำลังอยู่ในวัยศึกษา ได้เรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานในการพัฒนาและส่งเสริมการเล่นกีฬาของเด็กและเยาวชน ให้สามารถก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเพื่อใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรอย่างครบวงจร ทั้งด้านร่างกายจิตใจ และความรับผิดชอบ เป็นการเตรียมความพร้อมบุคลากรของประเทศ เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปลายปี 2558 (2015)

การเล่นกีฬาประจำ จะเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่สำคัญ ไม่ต่ำกว่า 10 โรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น และห่างไกลจากยาเสพติด และอบายมุข นอกจากนี้ กีฬายังจะปลูกฝังให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ เข้มแข็ง หนักแน่น อดทน และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความตระหนักในการปฏิบัติตามกฎ กติกา และกฎหมาย ของบ้านเมือง รวมทั้งมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้-ชนะ และรู้จัก

bowling



ปัจจุบัน กิจกรรมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นที่นิยม และได้รับการสนับสนุนของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทย ไปทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีรายการแข่งขันกีฬาทั้งแบบสมัครเล่นและแบบอาชีพ เป็นจำนวนมาก เด็กและเยาวชน หรือผู้ที่มีความสนใจในการเล่นกีฬา สามารถที่จะพัฒนา ฟิตเนส และเพิ่มทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาต่อไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันได้อย่างไม่มีขีดจำกัด การเล่นกีฬาเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน นำมาซึ่งชื่อเสียงและเกียรติยศให้กับตัวนักกีฬา ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างกว้างขวาง และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนในการที่จะออกมาเล่นกีฬาเพื่อสานความฝันให้เป็นจริง และกีฬายังสามารถยึดเป็นอาชีพที่มั่นคง สามารถสร้างฐานะทางสังคมและรายได้ให้กับครอบครัวนักกีฬาได้เป็นอย่างมาก ถือเป็นอาชีพที่ทำหาย และสร้างกำไรชีวิตให้กับนักกีฬาอย่างไม่เป็นรองอาชีพใดในโลก

นอกจากนี้ กีฬายังจัดเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาศักยภาพประชากรของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพและอย่างครบวงจร ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และความรับผิดชอบ ถือเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการเตรียมความพร้อมประชากรของประเทศเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 อีกด้วย

ดร.สุชาติ วงศ์สุวรรณ  
ที่ปรึกษาด้านพัฒนากระบวนการเรียนรู้  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

bowling



# โบว์ลิง...กีฬาเพื่อการเรียนรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิต

“กีฬา” แม้จะเป็นคำสั้นๆ แต่เมื่อพิจารณาถึงผลหรือสิ่งตอบแทนที่จะพึงได้รับจากการเล่นกีฬาแล้ว ถือว่ามีคุณค่าและประโยชน์ต่อประชาชน สังคมและประเทศชาติอย่างลึกซึ้ง จนไม่สามารถที่จะประเมินเป็นจำนวนเงินได้ เพียงแค่กับการได้เริ่มเล่นกีฬา สิ่งที่คุณจะได้รับผลตอบแทนเป็นรูปธรรมทันที คือ การเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่ห่างไกลจากโรคภัยแรงชนิดต่างๆ ไม่น้อยกว่า 10 ชนิด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคอ้วน โรคภูมิแพ้ และโรคเครียด เป็นต้น ซึ่งหากประชากรของประเทศเป็นเช่นนี้สักครึ่งหนึ่งของจำนวนประชากรทั้งหมด ก็จะทำให้ประเทศชาติสามารถประหยัดงบประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลได้เป็นแสนล้านบาทต่อปี และสิ่งที่คุณจะได้รับตอบแทนอีกประการหนึ่ง ที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน คือ ชีวิตจะได้รับการชื่นชมและปลุกฝังในเรื่องระเบียบ วินัย กฎกติกาในการแข่งขัน รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความอดทน และอดทน หากประเทศใดเมืองใด ประกอบไปด้วยประชากรที่มีคุณสมบัติเช่นว่านี้ ประเทศนั้นเมืองนั้น ย่อมอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข สามารถที่จะแข่งขันกับประเทศใดๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เป็นที่สองรองใคร

bowling



ดังนั้น กีฬาก็เป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการเสริมสร้างให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพคนอย่างครบวงจรและต่อเนื่อง และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ๒๕๕๒ ที่กำหนดให้กระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงเฉพาะเรียนรู้ อยู่ภายในสถาบันการศึกษา หรือในโรงเรียนเท่านั้น แต่เป็นการศึกษาตลอดชีวิต เพื่อสนองตอบต่อแนวคิดกระบวนการพัฒนาคนอย่างรอบด้าน ที่มุ่งการพัฒนาคนให้เป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม ซึ่งถือเป็นการเตรียมพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศชาติ ให้มีศักยภาพและคุณภาพในการแข่งขัน เพื่อให้สอดคล้องกับการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ในปี 2558 ซึ่งการเกิดขึ้นของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน จะทำให้มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียนอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนที่มีผลต่อการพัฒนาศักยภาพของประเทศโดยรวมเป็นอย่างมาก

โดยแท้จริงแล้ว การเล่นกีฬานั้น เปรียบเสมือนกับสถานการณ์ที่จำลองมาจากชีวิตจริง ที่มีทั้งความสมหวัง ผิดหวัง มีทั้งชัยชนะ และความพ่ายแพ้ ในขณะเดียวกัน เกมกีฬาก็จะมีกระบวนการวางแผนการเล่นอย่างสุขุมรอบคอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ถ้าประสบความสำเร็จก็ต้องลุกขึ้นมาวางแผนและต่อสู้ใหม่ ชีวิตก็เช่นเดียวกัน มีทั้งความผิดหวัง สมหวัง ทุกข์ สุขและปัญหาอุปสรรค ซึ่งหากชีวิตมีการวางแผนที่ดี เช่น เกมการแข่งขันเล่นกีฬาแล้ว ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จมากกว่าผิดหวัง การเล่นกีฬามีกฎกติกาเป็นกรอบในการ

bowling



เล่นให้เกิดความเรียบร้อย ฉันทใด การใช้ชีวิตในสังคมก็มีกฎกติกา  
ของบ้านเมืองเป็นกรอบในการดำรงชีวิตให้มีความสุข ฉันทนั้น  
ดังนั้น การเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ จึงถือเป็นกระบวนการพัฒนาคุณภาพ  
ชีวิตอย่างรอบด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการใช้  
กระบวนการเล่นกีฬาซึ่งเป็นสถานการณ์จริง เพื่อเสริมสร้างและพัฒนา  
คุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน

ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การล้มผัส  
และคุ้นเคยกับการเล่นกีฬา จะเป็นการปลูกฝังและซึมซับกับคุณธรรม  
นักกีฬา คือ การเป็นผู้รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ไปในตัว  
ซึ่งหากประชาชนในชาติ รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัยซึ่งกัน  
และกันอย่างนักกีฬาแล้ว ก็จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกของสังคม  
อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีปัญหาอุปสรรคเกิดขึ้น ก็จะไม่ใช้ความ  
รุนแรงและความรู้สึกส่วนตัวตัดสิน แต่จะร่วมกันแก้ไขอย่างถ้อยที  
ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ กีฬายังช่วยให้ชีวิต  
ซึมซับกับการไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ปฏิบัติตามกฎกติกาของ  
สังคมและบ้านเมือง ยอมรับเสียงข้างมาก ไม่ว่าผลจะออกมาในทางลบ  
หรือทางบวกก็ตาม ดังนั้น กีฬาก็มีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างสรรค์  
สังคมและประเทศชาติให้มีความสุขและร่มเย็น สมดังพระราช  
ดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งที่พระราชทานเพื่อเชิญ  
ลงพิมพ์ในหนังสือ เนื่องในวันกีฬาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2531  
ความตอนหนึ่งว่า

**“...กีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและ  
ชีวิตของบ้านเมือง...”**

bowling



โครงการกีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นผล  
มาจากการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรอบด้าน เพื่อนำกีฬาเป็น  
เครื่องมือในการประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาของสังคมและประเทศ  
ชาติอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานผลการพิจารณาศึกษา  
ของคณะกรรมการการกีฬา วุฒิสภา ที่เชื่อว่ากีฬาสามารถแก้ไข  
ปัญหาชาติได้ทุกมิติ ดังคำกล่าวของประธานคณะกรรมการการกีฬา  
วุฒิสภา ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือกีฬาแก้ไขปัญหาชาติ ความตอนหนึ่งว่า  
“...จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้รู้ว่าพอลงเล่นกีฬา หรือสัมผัสกับ  
กีฬาในสนาม สิ่งก็ตามมาหรือสิ่งที่นักกีฬาจะต้องปฏิบัติกันทุกคนก็คือ  
การเคารพกฎกติกา การรู้จักให้อภัย และรู้จักแพ้ รู้จักชนะ นอกจากนี้  
นี้ กีฬายังทำให้ผู้เล่นมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตใจที่  
หนักแน่น อดทน และสร้างสรรค์ หากคนในชาติมีคุณสมบัติดังเช่น  
นักกีฬาดังกล่าวข้างต้น ย่อมสร้างสรรค์ให้สังคมและประเทศชาติ  
น่าอยู่ ทั้งนี้ เพราะสมาชิกของสังคมมีระเบียบวินัย ยอมรับ  
ความคิดของผู้อื่น รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และให้อภัยผู้อื่น เพียงแค่นี้ก็  
เพียงพอแล้วที่จะนำความสุข และความเข้มแข็งมาสู่สังคมและ  
ประเทศชาติ และมีความเหมาะสมที่จะนำมาเป็นเครื่องมือในการ  
แก้ไขปัญหาของประเทศในปัจจุบัน...”

เพื่อให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติ และพัฒนา  
คุณภาพชีวิตประชากรของประเทศได้อย่างแท้จริง ที่งานผู้ศึกษา  
และวิจัย จึงได้ร่วมกันเสนอแนวคิด “กีฬาเพื่อ การเรียนรู้และพัฒนา  
คุณภาพชีวิต” ผ่านเครื่องมือทางกีฬา 15 ชนิดกีฬา ซึ่งโบว์ลิ่งเป็น 1  
ใน 15 ชนิดกีฬา ที่ทีมงานผู้เขียนได้คัดเลือกนำเสนอในครั้งนี้ เพื่อร่วม

bowling



กันผลักดันแนวคิดกีฬาแก้ไขปัญหาชาติได้ในทุกมิติ ให้ไปสู่ผลในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังให้กีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในทุกระดับชั้นอย่างครบวงจรและรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย คือ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และด้านจิตใจ มีสภาพจิตใจที่หนักแน่น อุดกั้นและอดทน มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยไม่ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ความรู้สึก โกรธ หรือความชอบ ไม่ชอบ หรือตามกระแสชกจากอารยธรรมต่างประเทศ มีความรับผิดชอบ และไม่เห็นแก่ตัว รวมทั้งมีจิตสาธารณะที่ตระหนักถึงการรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมของสังคมและประเทศชาติร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็ง และความมั่นคงให้เกิดขึ้นกับประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

โบว์ลิ่ง เป็นกีฬายอดนิยมและยอดฮิตชนิดหนึ่งของประเทศไทย ที่เด็ก เยาวชน และประชาชนนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง และจัดเป็นกีฬาที่มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย และเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ทั้งในด้านการปลูกฝังคุณธรรมกีฬา คือ การมีระเบียบวินัย การรู้แพ้ รู้ชนะ และด้านการสร้างนนทนากการ และความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับสังคม นอกจากนี้ โบว์ลิ่ง ยังเป็นชนิดกีฬาในลำดับต้นๆ ที่เด็กและเยาวชนของประเทศเริ่มให้ความสนใจและเลือกเล่นเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขัน ดังจะเห็นได้ว่าจำนวนเด็กและเยาวชนที่หันมาเล่นกีฬาโบว์ลิ่งเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ ทำให้จำนวนนักกีฬาโบว์ลิ่งเพิ่มมากขึ้น

ในขณะเดียวกัน นักกีฬาโบว์ลิ่งไทยที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับนานาชาติก็เริ่มมีเพิ่มขึ้น ดังนั้น โบว์ลิ่ง จึงเป็น

bowling



กีฬาเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต และมีผลต่อการพัฒนาคุณภาพ และศักยภาพประชากรที่ครบวงจร จัดเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่เป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาชาติได้ทุกมิติ และยังเป็นชนิดกีฬาที่มีส่วนในการพัฒนาคุณภาพประชากร เพื่อเตรียมความพร้อมสู่ประชาคมอาเซียน ปณุกิจิตสำนักการออกกำลังกาย ลดภัยจากยาเสพติด ส่งเสริมนิสัยรักการอ่าน และสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศให้เข้มแข็งสามารถแข่งขันกับประเทศต่างๆ ในโลกนี้ได้อย่างมีศักดิ์ศรี

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้เขียน

bowling



# สารบัญ

คำนำ .....	1
กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ.....	3
1. ประวัติความเป็นมาของกีฬาโบว์ลิ่ง.....	13
2. กีฬาโบว์ลิ่งในประเทศไทย.....	21
3. โบว์ลิ่ง กีฬาพื้นฐานมวลชน .....	25
ความเป็นเลิศ และอาชีพ	
4. กฎและกติกาการเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง.....	33
5. มารยาทและอุปกรณ์การเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง.....	39
6. เทคนิคและทักษะการเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง.....	49
7. ผลงานนักกีฬาโบว์ลิ่งไทย.....	57
8. คุณค่าและประโยชน์ในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง.....	75
9. บทส่งท้าย โบว์ลิ่ง...หนึ่งในกีฬาแก้ปัญหาชาติ.....	83
ภาคผนวก.....	93

bowling

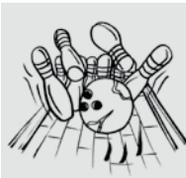


# bowling



# 1

## ประวัติความเป็นมาของ กีฬาโบว์ลิ่ง



*bowling*





โบว์ลิง ตามหลักฐานจากรูปภาพในหลุมฝังศพเด็กชาวอียิปต์โบราณ พบว่าเป็นชนิดกีฬาหนึ่งที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน จัดเป็นกีฬาที่มีประวัติศาสตร์อยู่คู่กับมวลมนุษยชาติมากกว่า 5 พันปี โดยกีฬาที่ใช้วัตถุกลมๆ พื้นผิวด้านนอกดูเรียบมัน ลื่นสวยงามหลากหลาย มีรู 3 รู ใช้โยนไปตามพื้นไม้เมเปิ้ล (maple) ดังกล่าวนี้ ได้มีการเล่นมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ ก่อนคริสต์ศักราช ในขณะที่ชาวโปลิเนเซียน ก็ได้มีการเล่นกีฬาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับโบว์ลิงดังกล่าวนี้ โดยเรียกว่า “อุลาไมกา” หรือ Ula Maika โดยกลิ้งก้อนหินไปให้ถูกเป้าซึ่งตั้งอยู่ห่างออกไป 60 ฟุต เท่ากับระยะจากเส้นฟาวล์ถึงพินหนึ่งของโบว์ลิงปัจจุบันนี้พอดี

เมื่อเริ่มเข้าช่วงเวลาการเริ่มต้นคริสต์ศักราช พบว่าประเทศเยอรมันก็ได้มีการเล่นกีฬาเคเกล (Kegel) ซึ่งคล้ายกับการเล่นโบว์ลิง โดยเคเกลนี้เอง ที่เป็นรากศัพท์ของคำว่า เคเกลอร์ (Kegler) ซึ่งหมายถึงนักโบว์ลิง บรรดานักบวชในเยอรมันถือว่า กีฬาเคเกลดังกล่าวนี้เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมในศาสนา ต่อมา ในสมัยคริสต์ศักราชที่ 15 Martin Luther ผู้ตั้งนิกายโปรเตสแตนต์เป็นนักเล่นเคเกลคนสำคัญคนหนึ่ง ได้วางกฎเกณฑ์การเล่นเคเกล โดยกำหนดให้มี 1 พิน ทำให้เคเกลได้แพร่หลายไปยังประเทศต่าง ๆ ในยุโรป ชาวอังกฤษจึงนำเอาไปดัดแปลงเล่นแบบสนามหญ้า เรียกว่า โบว์ลิงสนาม และเมื่อชาวดัตช์อพยพเข้ามาอยู่ในอเมริกาที่นิวอัมสเตอร์ดัม ก็ได้นำเอากีฬาเคเกลนี้เข้าไปเล่นด้วย

ในตอนต้นศตวรรษที่ 15 ชาวเยอรมันและฮอลแลนด์ ได้นิยมเล่นเกมโบว์ลิง 9 พิน ซึ่งในขณะนั้น ประเทศอังกฤษก็นิยมเล่นโบว์ลิง 9 พิน เช่นเดียวกัน แต่กษัตริย์ เอ็ดเวิร์ดที่ 3 (Edward) และกษัตริย์ริชาร์ดที่ 2 (Richard) ไม่เห็นด้วยกับการเล่นกีฬาดังกล่าว เพราะเห็นว่า

เป็นการเปลี่ยนแปลง จึงได้พยายามขัดขวาง ชาวดัตช์ที่เดินทางไปชุดทอง  
ที่สหรัฐอเมริกา ได้นำโบว์ลิ่ง 9 พิน ไปเผยแพร่ในสหรัฐอเมริกาด้วย

ต่อมาปี พ.ศ. 2166 ได้มีการสร้างสนามกีฬาโบว์ลิ่งในร่มขึ้น  
เป็นครั้งแรก นับว่าเป็นการปฏิวัติจากกีฬากลางแจ้งมาเป็นกีฬาในร่ม  
และได้เพิ่มพินขึ้นอีกหนึ่งพินเป็น 10 พิน และได้เรียกกีฬาชนิดนี้อย่าง  
เป็นทางการว่า โบว์ลิ่ง และกีฬาโบว์ลิ่งได้รับความนิยมและแพร่หลาย  
ออกไปยังประเทศและเมืองต่าง ๆ ทุกภูมิภาคของโลกอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ  
เฉพาะในสหรัฐอเมริกา โบว์ลิ่งได้รับความนิยมอย่างมาก นักกีฬาโบว์ลิ่ง  
เพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณเพียงไม่นาน มีนักโบว์ลิ่งกว่า 30 ล้านคน มีการ  
จัดตั้งสมาคมใช้ชื่อว่าอเมริกันโบว์ลิ่งคองเกรส ซึ่งเป็นที่รู้จักกันมาใน  
นาม เอ.บี.ซี. (A.B.C.) สมาคมฯ นี้ เป็นที่ยอมรับนับถือกันอย่างกว้าง  
ขวางว่าเป็นผู้วางรากฐานและกฎเกณฑ์ในการเล่นโบว์ลิ่ง ตลอดจนการ  
แข่งขันโบว์ลิ่งประจำปี เพื่อหาผู้ชนะเลิศซึ่งมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันปีละ  
จำนวนมาก

อย่างไรก็ตาม ในสมัยเริ่มแรกนั้น โบว์ลิ่งนิยมเล่นกันในที่กลางแจ้ง  
โดยใช้บริเวณพื้นที่ดินที่ว่างเปล่า หรือที่สาธารณะที่ไม่ขรุขระ บาง  
แห่งนิยมเล่นบนพื้นสนามหญ้าที่เรียบ แต่พอเริ่มศตวรรษที่ 19 เป็นต้น  
มา การเล่นโบว์ลิ่งได้เปลี่ยนมาเล่นในร่ม ดังกล่าวข้างต้น และตั้งแต่นั้น  
เป็นต้นมา กีฬาโบว์ลิ่งก็จัดเป็นกีฬาในร่ม ที่มีประชาชนให้ความสนใจ  
และนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวาง ไม่แพ้กีฬาชนิดอื่น ๆ และจัดเป็นชนิด  
กีฬาที่ต้องอาศัยทักษะและความชำนาญในการเล่นพอสมควรถึงจะ  
สามารถเล่นได้ดี

ในปี ค.ศ. 1952 (พ.ศ. 2549) สหพันธ์โบว์ลิ่งระหว่างประเทศ  
(Federation Internationale Des Quilteurs Tenpin Division) ได้ถูก  
จัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมผู้มีใจรักในการเล่นกีฬาโบว์ลิ่ง

bowling

