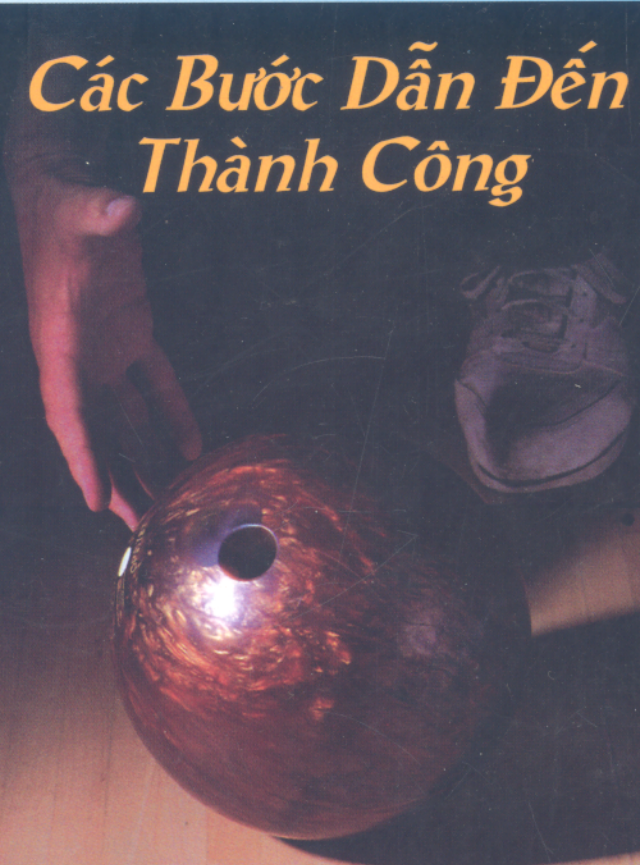




ROBERT H. STRICKLAND
NHÂN VĂN (biên dịch)

BOWLING

*Các Bước Dẫn Đến
Thành Công*



NHÀ XUẤT BẢN GIAO THÔNG VẬN TẢI

Best seller

ROBERT H. STRICKLAND

Nhân Văn (*biên dịch*)

BOWLING

CÁC BƯỚC DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG

NHÀ XUẤT BẢN GIAO THÔNG VẬN TẢI

CÁC BƯỚC DẪN ĐẾN

CÁC BẬC THANG THÀNH CÔNG

Bạn hãy sẵn sàng leo lên chiếc thang – phương tiện dẫn bạn trở thành một vận động viên Bowling (Bowler) thành công. Bạn đâu phải dễ dàng nhảy một bước để lên đến bậc thang cuối cùng được mà phải bước từng bước một. Như vậy bạn sẽ dễ dàng bước hết bước này đến bước khác trong số mười bậc thang. Các bậc đầu tiên của chiếc thang này sẽ mang đến cho bạn một nền tảng về kỹ năng và nhận thức cơ bản. Khi bạn bước lên cao hơn, bạn sẽ học được cách ném những trái banh một cách nhất quán, thay đổi điểm số, chuẩn bị tinh thần, và thích ứng với các tình huống thi đấu. Khi bạn lên đến gần bậc thang cuối cùng, bạn sẽ cảm thấy vững tin hơn về khả năng thành công trong luyện tập, chơi trong câu lạc bộ và thi đấu tranh tài.

Bạn hãy tập làm quen với phần này, cũng như là phần: “Môn thể thao bowling” và “Chọn lựa trang bị cho bạn,” là một sự định hướng và để hiểu được làm cách nào để bắt đầu các phần luyện tập xung quanh các bậc thang (các chương).

Bạn hãy làm theo một trình tự sau đây cho mỗi bậc thang:

1. Hãy đọc các giải thích về điều được trình bày trong mỗi bước, tại sao bước này là quan trọng hoặc làm thế nào thực hiện sự tập trung vào các kỹ năng, nhận thức cơ bản, các chiến thuật hoặc sự kết hợp của cả ba.
2. Hãy làm theo các hình minh họa có đánh số mà hướng dẫn chính xác cho bạn làm thế nào để lấy tư thế thực hiện mỗi kỹ năng một cách thành công. Có ba phần tổng quát cho mỗi kỹ năng: Chuẩn bị (lấy tư thế bắt đầu), thực hiện (thực hành kỹ năng, là sự tập trung của bước) và trở về tư thế ban đầu (bước lên đến vị trí kết

thúc hoặc quay về vị trí ban đầu).

3. Hãy xem xét những lỗi thông thường có thể xảy ra và những chỉ dẫn để sửa chữa những lỗi đó.
4. Các bài luyện tập cải thiện kỹ năng của bạn thông qua việc luyện tập động tác nhiều lần và những bài tập có mục đích. Hãy đọc kỹ các điều chỉ dẫn, mục tiêu thành công, và kiểm tra sự thành công cho mỗi bài tập. Hãy luyện tập siêng năng và ghi lại các kết quả. Bạn cần đạt được mục tiêu thành công cho mỗi bài tập trước khi chuyển sang bài tập tiếp theo, bởi vì các bài tập được sắp xếp theo trình tự từ dễ đến khó nhằm giúp bạn đạt được những thành công liên tiếp. Nếu những chỉ dẫn căn bản là quá dễ hoặc quá khó đối với bạn, thì bạn hãy xem các phần “Tăng độ khó” hoặc “Giảm độ khó” và hãy làm theo những chỉ dẫn mà thích hợp nhất với trình độ kỹ năng của bạn.
5. Ngay khi bạn đạt được tất cả những mục tiêu thành công cho một bước, bạn phải được kiểm tra bởi một người quan sát có trình độ – để đánh giá kỹ thuật cơ bản của bạn đối với những chia khóa dẫn đến thành công. Đây là một sự đánh giá về chất lượng mang tính chủ quan về kỹ thuật hay phương pháp căn bản của bạn, bởi vì sử dụng phương pháp chính xác có thể giúp bạn tăng khả năng thực hiện động tác. Có một bảng điểm trống để ghi lại những lần chơi thực tập trong phần mục lục.
6. Lập lại các quá trình này cho mỗi bước trong 10 bước dẫn đến thành công. Sau đó hãy xếp hạng cho bạn dựa theo các chỉ dẫn trong phần “Xếp hạng sự tiến bộ của bạn”.

Chúc bạn may mắn trong cuộc hành trình bước – từng – bước để phát triển kỹ năng bowling của bạn, tạo được sự tự tin, tạo được sự thành công và chúc bạn vui vẻ, thoải mái khi chơi môn này!

MÔN THỂ THAO BOWLING

Bowling tính đến nay đã có ít nhất 7.000 năm và có thể cho là xuất xứ từ Ai-Cập, nơi các nhà khảo cổ đã tìm thấy các trái banh bằng đá - các con Ky (Pin) trong một khu huyệt của một đứa bé. Trong lịch sử của mình, bowling đã bị thất truyền khoảng 5.000 năm.

Vào thế kỷ thứ ba, ở Đức bowling là một nghi lễ tôn giáo. Vào thời đó, người dân Đức mang bên mình những cây gậy gọi là Kegels để tự vệ. Tại cuối hành lang của một nhà thờ, một cây gậy được dựng lên để làm biểu tượng cho kẻ ngoại đạo. Những người vi phạm đạo pháp được yêu cầu lăn một quả banh đến cây gậy ấy từ đầu kia của hành lang. Nếu bowler đó (kegler) đánh ngã được cây gậy kegel, anh ta được cho là đã giết chết kẻ ngoại đạo và được vinh dự tham dự buổi tiệc dự họp sau. Ngược lại, nếu anh ta không đánh ngã được Kegel, anh ta phải ngồi học giáo lý tại nhà thờ.

Một ngàn năm kế tiếp, người Đức chơi bowling với những bộ từ 3 đến 17 ky; nhưng bộ 9 ky thường được chơi nhiều hơn. Trò chơi thường được diễn ra trên nhiều loại bề mặt như đất sét, tro và đá phiến, còn bề mặt bằng gỗ xuất hiện lần đầu tiên ở Hà Lan và Thụy Sĩ. Bề mặt của đường trượt (lane) trong thời kỳ này rộng khoảng 30 cm.

Bowling 9 ky đã lan sang Pháp, Anh và Tây Ban Nha cũng khoảng thời gian đó nhưng cách sắp xếp ky khác nhau và kích thước của ky cũng khác nhau. Người Pháp thì gọi là Quille, còn người Anh gọi là skyttle và bowling - dài, tiền thân của bowling hiện đại.

Ở nước Anh, bowling là môn thể thao của người bình dân, một tụ điểm vui chơi công cộng được khai trương ở Luân Đôn

vào thế kỷ 15. Danh từ Alley (đường trượt) được gắn liền với việc thành lập môn bowling chơi ky, và bowling cũng trở nên phổ biến với cuộc sống rượu chè. Và chính các người thực dân Hà Lan đã bê nguyên si hình mẫu này sang Mỹ.

Allen (1986) đã chia sự phát triển bowling ở Mỹ thành bốn giai đoạn tổng quát dựa trên cách trò chơi được tổ chức, sự hình thành các chuẩn mực và sự quản lý của chính quyền địa phương. Trong suốt thời kỳ phát triển (1837 – 1875) bowling đã phổ biến như là một môn thể thao gia đình ngoài trời thường xuyên cho các nhóm bạn di cư người Đức.

Sau cùng bowling ky được đưa vào thi đấu trong nhà tại các trung tâm văn hóa cộng đồng mà ở đó những người có cùng nguồn gốc, văn hóa có thể ăn uống và giải trí với nhau. Năm 1840, một tụ điểm bowling ky đầu tiên trong nhà, Knickerbocker Alleys, được khai trương tại Manhattan. Sự phiêu lưu này đã thành công, trước hết là bởi vì nó phục vụ cho phần lớn dân chúng người Đức của thành phố New York. Sau đó sự sôi nổi nhiệt tình của những người này đã dẫn lối kéo những người Mỹ tham gia vào trò chơi.

Trò chơi bowling vẫn tiếp tục lôi kéo dân bài bạc và lừa gạt mảnh mun. Những người nghiện chơi bowling tiếp tục thách thức, chống lại lệnh cấm chơi bowling của chính quyền địa phương nhằm xóa bỏ nạn bài bạc, rượu chè và hoang phí thời gian. Người ta tin rằng việc đưa con ky thứ 10 vào trong việc bố trí các con ky là một hình thức chiến lược để né tránh Lệnh cấm Connecticut 1837 môn bowling 9 ky.

Khi các lệnh cấm đối với các hoạt động giải trí vô bổ ngày càng trở nên phổ biến hơn, các nhóm chơi bowling đã đáp lại bằng cách thành lập các câu lạc bộ, được bảo vệ một cách hợp pháp cũng như được cấp giấy phép hoạt động và bảo vệ quyền lợi của các thành viên câu lạc bộ. Trong suốt thời kỳ

Câu lạc bộ (1875 – 1895), môi trường câu lạc bộ được công nhận đã tạo ra một hướng cho những “thần dân” cuồng tín môn bowling hình thành sự phát triển cho môn bowling ở Mỹ. Trong vòng vây của sự cấm đoán, bowling vẫn tiếp tục tồn tại, nhưng tình trạng rối loạn của các luật chơi và các tiêu chuẩn của nó làm cho tương lai của môn bowling mang tính cạnh tranh trên qui mô lớn không vững vàng. Từ đó môn bowling đã có những dị bản, các bowler của phương Đông chơi khác hẳn với các bowler của phương Tây, có nơi chơi bowling 9 ky, có nơi chơi bowling 10 ky.

Trong suốt khoảng thời gian này, điểm chơi tối đa là 200, mỗi lượt chơi (frame) là 3 banh (đấu thủ cố gắng đánh ngã các con ky với 3 quả banh này) và cứ 10 lượt là kết thúc một ván đấu. Ở một số nơi khác, một bowler bắt đầu chơi với 200 điểm, và số điểm được giảm dần với mỗi một lần ném banh, ai đạt đến con số 0 điểm trước thì sẽ thắng ván đó. Những con ky ngã cứ việc để yên trên đường trượt hoặc được gạt ra ngoài trước khi đấu thủ ném trái banh tiếp theo. Hơn nữa, kích thước cũng như trọng lượng của banh và ky đều khác nhau ở các nơi và cũng không có một tiêu chuẩn nào về các qui cách của đường trượt.

Người ta nhận thấy rằng cần phải có những tiêu chuẩn và những luật chơi thống nhất trong sự phát triển của môn bowling và để bắt đầu cho những cuộc tranh tài cấp quốc gia. Các câu lạc bộ bowling đã thành lập các tổ chức bảo trợ vì mục đích qui định các tiêu chuẩn và luật chơi mà bất cứ người chơi nào cũng phải áp dụng. Rồi các tổ chức quản lý này cũng không đoàn kết đủ để tồn tại, nhưng mỗi tổ chức đã đóng góp một phần nhỏ trong mục tiêu chung là tiêu chuẩn hóa trò chơi.

Nhóm làm luật đầu tiên, Hiệp hội Bowling Quốc gia (NBA) được thành lập bởi các thành viên câu lạc bộ năm 1875. NBA

đã qui định về kích cỡ của banh, qui trình chơi và kích thước của đường trượt. Năm 1890, Liên đoàn Bowling Mỹ (ABL), tổ chức thay thế cho NBA, đã tiêu chuẩn hóa kích thước của con ky và bãi bỏ luật ba banh, chỉ còn hai banh, nhưng vẫn giữ lại điểm tối đa là 200.

Thời kỳ Tranh tài (1895 – 1961) đã tạo ra nét đặc sắc trong sự phát triển vượt bậc của môn bowling tranh tài. Nó bắt đầu bằng việc thành lập Tổ chức Bowling Quốc gia Mỹ (ABC), tổ chức mà ngày nay các bowler của liên đoàn vẫn còn quen thuộc. Năm 1895, tổ chức này đã công nhận việc nâng mức điểm tối đa lên thành 300, tạo cơ hội cho các bowler cải thiện. Nó cũng đồng ý với việc đưa trọng tâm vào giữa con ky cao 12 in (khoảng 30 cm) được áp dụng cho đến ngày nay và đã nghĩ ra chương trình kiểm tra đường trượt với những qui cách đường trượt để bảo đảm tính nhất quán.

ABC cũng đã tổ chức giải thi đấu hàng năm nhằm quảng bá môn thể thao này và cho phép các người thi đấu trên khắp đất nước tham gia tranh tài trong các điều kiện đã được tiêu chuẩn hoá. Ngày nay, hai giải thi đấu như vậy vẫn tồn tại là: Giải vô địch ABC dành cho nam và Giải vô địch WIBC (Tổ chức Bowling Nữ Quốc tế) dành cho nữ. Mỗi giải đều có hình thức thi đấu đơn, đôi và đồng đội 5 người.

Vì bowling mang đến sự nổi tiếng cũng như phần thưởng có giá trị cao nên các người chơi có kỹ năng cao đã tạo ra cuộc tranh tài ngang tài ngang sức. Họ thường đi thi đấu khắp các nơi trong nước cùng với nhà tài trợ tài chính của mình, hoặc chấp nhận sự thách đấu trong các giải đấu ở địa phương mà lúc nào cũng thu hút đông đảo người tranh tài và khán giả. Bởi vì các trận đấu thường liên quan đến các vụ cá cược, cho nên càng có đông khán giả thì mức độ cá cược càng căng thẳng hơn. Các giải thi đấu đã hình thành giải thưởng

người giỏi nhất trong field (tổng số các nhóm người tham dự) bằng cách yêu cầu các đấu thủ phải thi đấu 100 trận.

Với việc bùng nổ truyền hình vào cuối thập niên 1950 và đầu 1960, bowling cũng theo đó mà phổ biến với mọi người ở mọi lứa tuổi. Ở khắp nơi trong nước đều có những trung tâm bowling. Hiệp hội Bowler Chuyên nghiệp (PBA) được thành lập năm 1958, chuyên tổ chức các cuộc tranh tài cá nhân cho các bowler có kỹ năng cao. Các chương trình truyền hình liên tục về các giải đấu của PBA và vòng thi đấu bowler nữ chuyên nghiệp (LPBT) đã làm cho bowling ngày càng trở nên quen thuộc trong con mắt dân chúng.

Thời kỳ Thương mại (từ 1961 đến nay) có đặc điểm là giảm nhẹ ảnh hưởng của hình tượng bowling thể thao và nâng cao hình tượng bowling giải trí rất dễ học. Quan điểm này được phản ánh qua việc tung ra thị trường những con ky tốc độ cao, tăng độ đàn hồi của các quả banh bowling, và cải thiện bề mặt của các đường trượt để việc ghi điểm dễ dàng hơn. Môn chơi bowling trong thời kỳ này tuy ít đòi hỏi sự chính xác hơn trong thập niên 1940 – 1950, vẫn là một môn thể thao bình dân nổi tiếng nhất của Mỹ.

HƯỚNG DẪN

Lịch thiệp và trên tinh thần thể thao là các đức tính cần thiết cho các đấu thủ để họ thể hiện màn biểu diễn siêu đẳng, và chúng còn là trách nhiệm của mỗi đấu thủ. Các đấu thủ phải cùng hợp tác để thể hiện sự tôn trọng người khác cũng như chính bản thân họ.

Đây là một số cách để bạn tự giúp mình và người khác:

1. Hãy nâng niu các thiết bị, đừng bao giờ ném quả banh, tung nó ra thật xa trên đường trượt, nó sẽ làm cho bề mặt đường trượt bị rỗ. Đừng đá để cho trái banh chạy

ngược về đường lăn quả banh tiếp theo khi quả banh thứ nhất chưa quay về. Với những thiết bị đắt tiền bạn cần phải cẩn trọng hơn, tránh làm hư hỏng chúng. Và bạn cũng không nên dùng banh của người khác nếu họ chưa đồng ý. Hãy giữ kỹ những vật dụng cá nhân của bạn, đặc biệt là banh bowling và các túi xách, không để chúng gần chỗ ghế ngồi hoặc khu vực có nhiều người qua lại.

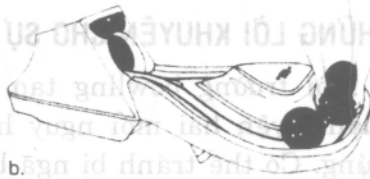
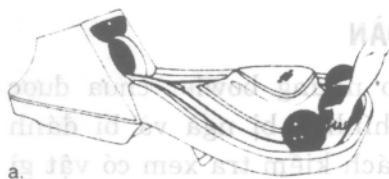
2. Hãy trân trọng thời gian quý báu của đồng đội hoặc của huấn luyện viên bằng cách sẵn sàng tập khi đến lượt của bạn. Bạn phải ở gần đầu đó để khi người trước vừa bước ra thì bạn bước vào tập ngay. Trong suốt thời gian tập, chỉ tập một trái banh thôi, đừng tập nhiều banh một lúc. Sau đó, bước ra nhường cho người tiếp theo. Nếu bạn cứ đứng chờ để ném trái banh thứ hai, thì bạn sẽ làm mất một phần ba thời gian luyện tập của những người cùng tập và của bạn nữa.
3. Luôn tạo cơ hội cho những bowler khác tập trung vào mỗi lần ném banh. Hãy nhường lượt cho họ. Hãy giữ trật tự trong lúc tập. Đừng đứng kể bất kỳ bowler nào khi họ ở vị trí chuẩn bị ném banh (trừ những ai tập chung với huấn luyện viên hoặc một cộng sự theo cách của một lớp học). Hãy tự kiềm chế cảm xúc, hãy đi từ từ bình tĩnh ra chỗ tập, không tạo cử chỉ bị kích động khi trở về từ đường phân cách và không la lối bất thành linh bất cứ lúc nào.
4. Tạo không khí thân thiện tích cực, tránh lãng phí thời gian khi ở vị trí chuẩn bị ném bóng, tránh giải thích khi chơi không tốt lắm, tránh khoe khoang thành tích, chế nhạo người khác, châm chọc hoặc dùng lời lẽ thô tục, làm mọi người giận dữ, đặc biệt là khi họ ném bóng hỏng. Đừng tỏ ra khuyên bảo ai, trừ khi họ cần đến bạn.

NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO SỰ AN TOÀN

Môi trường bowling tạo ra cho những bowler chưa được huấn luyện hai mối nguy hiểm chính – bị ngã và bị đánh trúng. Có thể tránh bị ngã bằng cách kiểm tra xem có vật gì lạ ở đế giày của bạn không hoặc ở nơi chuẩn bị ném bóng không. Hãy theo những hướng dẫn sau:

- Đừng bao giờ dùng bột trơn để giúp bạn trượt trên sàn.
- Đừng mang đồ ăn thức uống vào khu vực ném banh.
- Đừng bước vượt quá đường phân cách (1), bạn có thể làm cho dầu trên đường trượt (2) dính vào vị trí ném banh.
- Không bao giờ chơi bowl khi mang giày thường, phải dùng giày chuyên dùng cho bowling.
- Luôn nhớ kiểm tra đế giày trước khi ra ném banh nếu bạn đã bước ra khỏi khu vực ghế đợi với bất cứ lý do gì.
- Coi chừng bị banh ném trúng hay bạn ném trúng banh vào người khác.
- Hãy luôn quan sát xung quanh xem có ai đang tập vung tay ném banh không.
- Khi bạn tập vung tay ném bóng thì cũng nên cẩn thận; hãy luôn biết bạn cần khoảng trống rộng bao nhiêu khi ném banh. Tốt hơn hết là bạn cứ tập ném banh hoặc cho banh trượt ở tại nơi đứng ném banh và hướng về phía các con ky.
- Nhặt banh bằng hai tay bên hông quả banh, và chỉ khi nào banh nằm yên tại vị trí trả banh. Khi nhặt banh phải nhìn vào banh để tránh các quả banh khác làm bạn dập tay. (xem hình 1a và 1b)

Cuối cùng, hãy chú ý hai lời cảnh báo sau (chúng có vẻ quá rõ ràng, nhưng rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy chúng xảy ra quá thường xuyên!):



Hình 1a (sai)

Hình 1b (đúng)

Hình 1: Khi nhặt banh (a) nếu nhặt sai kỹ thuật bạn sẽ bị dập tay, và (b) nhặt đúng kỹ thuật bạn sẽ an toàn

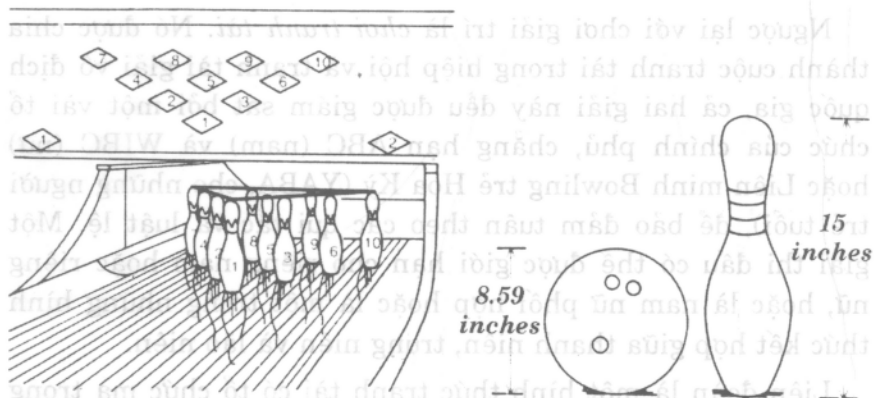
- Dừng bao giờ giặt cần cho máy đặt ky làm việc nếu có ai làm việc với nó.
- Dừng bao giờ ném banh về phía các con ky nếu có ai đang làm việc với máy đặt banh hoặc nếu banh chưa được xếp ra hết sẵn sàng cho bạn ném banh.

(1) **Đường phân cách:** là đường ngăn giữa đường trượt banh và nơi đứng chuẩn bị ném banh.

(2) **Dầu trên đường trượt:** lớp dầu được quét trên bề mặt đường trượt banh để tránh banh bị mòn.

TRÒ CHƠI NHƯ THẾ NÀO?

Bowling 10 ky được chơi bằng cách ném (lăn) những quả bóng có chu vi 27 in (khoảng 8,5 in đường kính) xuống một đường trượt rộng 42 in (gồm 39 miếng ván nhỏ ghép lại với nhau). Trái banh sẽ lăn trên một đoạn đường 60 foot (khoảng 18 mét) hướng về cái giá 10 ky. Bộ ky, mỗi con cao 15 in, được đặt cách đều nhau theo một hình tam giác cân, tâm của con ky này cách tâm của con ky kia là 12 in (xem hình 2 và 3). Mục tiêu chính của bạn là làm sao đánh ngã tất cả các ky này bằng một lần ném banh. Nếu lần đầu tiên ném banh chưa đánh ngã được hết các con ky, thì bạn phải ném quả banh thứ hai, gọi là spare – để đánh ngã tất cả những con ky còn đứng ở giá ky. Điểm sẽ cộng thêm vào bảng điểm.



Hình 2: Một cái giá của các con ky Hình 3: So sánh kích thước giữa banh và ky

Người chơi phải chạy trên đường lấy đà dài 15 foot, rộng 42 in (là khoảng lấy đà từ chỗ đứng chuẩn bị đến chỗ ném banh). Khi ném banh người chơi không được vượt quá đường biên, là đường ngăn cách giữa khoảng chạy đà và đường lăn banh (lane). Nếu người chơi vượt quá đường biên này thì họ đã phạm luật và những con ky bị đánh ngã sẽ không được tính điểm. Người chơi cũng chú ý đừng ném banh lăn vào một trong hai cái rãnh rộng 9 in nằm ở hai bên đường trượt (xem hình 4). Những con ky bị đánh ngã bởi những trái banh sau khi lọt vào rãnh này văng lên sẽ không được tính điểm (xem thêm *American Bowling Congress Constitution, Specifications, Rules and suggested League Rules Manual* để biết thêm các qui cách đương lăn banh).

CÁC DẠNG TRÒ CHƠI

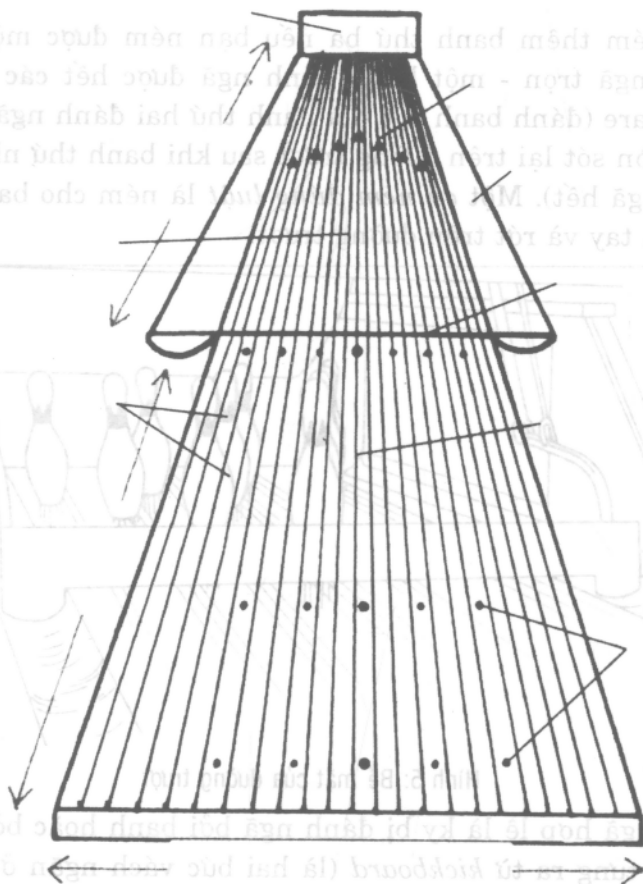
Có nhiều dạng trò chơi. Dạng mà những người mới bắt đầu tập chơi thường chơi là *trò chơi mở rộng*, chơi tự do, không theo qui luật, không bị giám sát bởi tổ chức nào, ví dụ, một vài người nào đó chơi suốt buổi cơm trưa. Chơi mở rộng có thể chỉ là trò tiêu khiển hoặc để luyện tập kỹ thuật thôi.

Ngược lại với chơi giải trí là *chơi tranh tài*. Nó được chia thành cuộc tranh tài trong hiệp hội và tranh tài giải vô địch quốc gia, cả hai giải này đều được giám sát bởi một vài tổ chức của chính phủ, chẳng hạn ABC (nam) và WIBC (nữ) hoặc Liên minh Bowling trẻ Hoa Kỳ (YABA, cho những người trẻ tuổi), để bảo đảm tuân theo các qui tắc và luật lệ. Một giải thi đấu có thể được giới hạn cho riêng nam hoặc riêng nữ, hoặc là nam nữ phối hợp hoặc là một trong những hình thức kết hợp giữa thanh niên, trung niên và lão niên.

Liên đoàn là một hình thức tranh tài có tổ chức mà trong đó những người thắng cuộc thường được xác định sau một mùa giải dài đến chín tháng. Các trận đấu thường diễn ra vào buổi chiều tối và phần tiền thưởng được trao vào cuối mùa giải.

Các giải thưởng của liên đoàn mang tính giải trí thường là nhỏ; sự đa dạng về kỹ năng bowling của các cá nhân đòi hỏi phải có sự chấp (các con ky được tính thêm). Các giải đấu quan trọng hơn của liên đoàn sẽ có những giải thưởng lớn hơn; ở đó trình độ kỹ năng của các đấu thủ ngang nhau và do vậy cũng không có sự chấp điểm hay chấp ky.

Giải vô địch toàn quốc cũng tương tự như của liên đoàn, trong đó những người thắng cuộc được xác định ở mỗi trận đấu đơn loại trực tiếp. Như ở hình thức thi đấu liên đoàn, điểm số cũng có thể được thay đổi bằng cách chấp điểm để khuyến khích nhiều người tham gia. Có thể có thi đấu *tranh huy chương* (metal play), trong đó người thắng cuộc được quyết định bằng tỷ số; thi đấu *theo trận* (match play) là một hình thức mà người thắng cuộc được quyết định bằng số ván thắng hoặc số điểm ghi được, chứ không tính bằng tỷ số; hoặc có hình thức kết hợp cả hai kiểu trên như hệ thống điểm được áp dụng trong các giải vô địch của PBA.



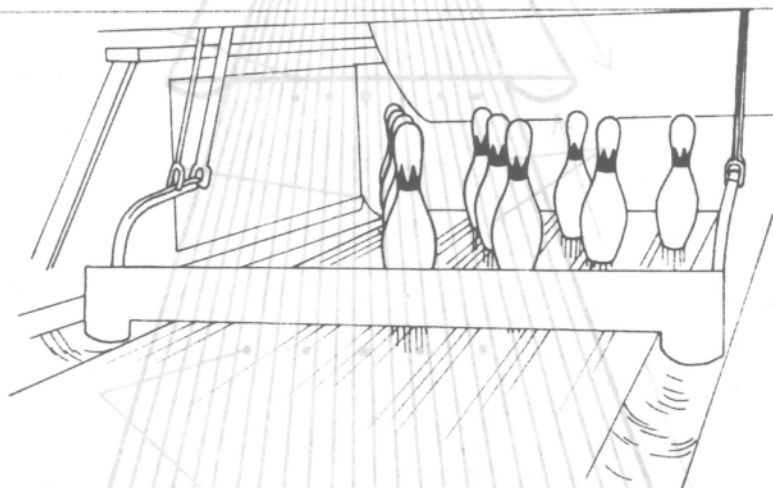
Hình 4: Kích thước đường trượt và đường lấy đà

CÁC LƯỢT CHƠI CƠ BẢN VÀ SỰ GHI ĐIỂM

Sau đây là mô tả vắn tắt về luật chơi và cách ghi điểm của trò chơi bowling mười ky ở Mỹ. Muốn có mô tả đầy đủ, mời bạn xem *American Bowling Congress Constitution, Specifications, Rules and suggested League Rules Manual*.

Một ván đấu của bowling 10 ky gồm có 10 lượt ném, trong 9 lượt đầu, mỗi lượt được hai lần ném banh. Lượt thứ 10 bạn

được ném thêm banh thứ ba nếu bạn ném được một strike (đánh ngã trọn - một banh đánh ngã được hết các ky) hay một spare (đánh banh sót - là banh thứ hai đánh ngã hết các banh còn sót lại trên đường trượt sau khi banh thứ nhất chưa đánh ngã hết). Một *cú ném đúng luật* là ném cho banh văng ra khỏi tay và rớt trên đường trượt.



Hình 5: Bề mặt của đường trượt

Ky ngã hợp lệ là ky bị đánh ngã bởi banh hoặc bởi những con ky tung ra từ *kickboard* (là hai bức vách ngăn ở hai bên giá ky); hoặc bởi *tấm đệm hậu* (rear cushion), nằm phía sau giá ky; hoặc bởi *thanh gạt* (sweep bar), là một thanh nằm ngang dùng để gạt các ky ngã khỏi *ổ ky* (pin deck), là một phần đường lăn banh, nơi có giá ky (xem hình 5).

Ky ngã không hợp lệ cũng có thể do ném banh hợp lệ. Ky ngã không hợp lệ thì không tính điểm và có thể bao gồm những ky bị đánh ngã bởi trái banh rơi khỏi đường trượt trước khi chạm vào ky, hoặc ky bị đánh ngã bởi banh dội ra từ tấm đệm hậu, hoặc ky bị chạm bởi bộ sắp ky trước khi bị

ngã. Nếu có một *sự phạm qui* (foul) – nghĩa là bất cứ bộ phận nào của cơ thể chạm vào đường lăn banh hoặc bất cứ phần nào khác trong quá trình ném banh vượt quá đường giới hạn (foul line) – thì ky ngã sẽ không hợp lệ. Những ky bị đánh ngã bởi trái banh hợp lệ đầu tiên trong một lượt mà còn nằm trên đường trượt sẽ được gạt khỏi đường trượt để khỏi làm ảnh hưởng đến những ky còn lại khi đấu thủ ném banh thứ hai.

Điểm số sẽ được *tích lũy*, nghĩa là, ky ngã trong lượt ném banh này sẽ được tính thêm vào lượt trước. Điểm cao nhất là 300, là kết quả của những ky được đưa thêm khi đấu thủ đánh strike hay spare. (Nếu điểm được tính bình thường thì điểm cao nhất chỉ có thể từ 100 đến 240, tùy thuộc vào điểm thưởng là 10 hay 20 cho mỗi cú ném strike và tùy thuộc vào 10, 11 hay 12 lần ném được cho phép). Để biết rõ hơn xin xem bước 4.

Để cho phép những người không ngang tài thì đấu với nhau thường có sự chấp điểm cho những người kém hơn. Như vậy, các đấu thủ sẽ có cơ hội thắng bằng nhau.

Có nhiều cách xác định điểm chấp, trong đó có hai loại phổ biến. Cách thứ nhất là sự khác biệt về tỷ số phần trăm, trong đó bạn lấy điểm của C trừ cho điểm của B, và điểm số điểm chấp sẽ là 70, 80 hay 90 phần trăm độ chênh lệch của hai điểm số. Với cách tỷ lệ phần trăm từ số điểm căn bản, bạn giả định một số điểm căn bản, chẳng hạn 200, 210 hay 220. Lấy điểm căn bản này trừ cho điểm trung bình của mỗi người chơi sẽ ra điểm chấp. Bạn sẽ biết thêm chi tiết ở bước 10.

BOWLING 10 KY NGÀY NAY

Sự biến mất của các trung tâm bowling nhỏ lân cận và sự xuất hiện của các khu giải trí phức hợp lớn mà trong đó

bowling là một trong những hoạt động giải trí chính, đã làm nâng vị trí của bowling trong các loại hình giải trí.

Bowling được chấp nhận như là “môn thể thao” bởi vì nó là môn giải trí; các hoạt động, sự thu hút nhiều người và ghi điểm đều là “trò vui nhện”. Ngay cả đối với người chơi nghiêm túc và người chơi chuyên nghiệp thì môn bowling rất vui nhện và theo đuổi sự tuyệt hảo là một hoạt động giải trí.

Mặc dù sự am tường về bowling đòi hỏi sự kiên nhẫn và sự tập luyện thường xuyên, nó vẫn kích thích một đấu thủ chuyên nghiệp bởi vì nó mang lại cơ hội để anh ta luyện tập kỹ năng mới, nói chuyện thoải mái với những người cùng sở thích, và có thể được người khác ngưỡng mộ.

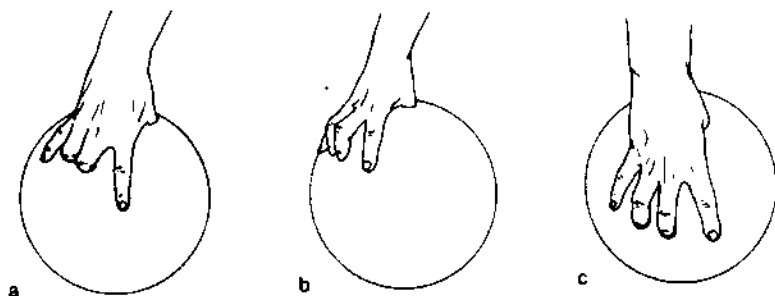
CHỌN LỰA TRANG BỊ CHO BẠN

Cái từ “trang bị” có nghĩa là những gì mà một người chơi bowling sử dụng để chơi bowling, đó là giày và banh. Đôi khi từ này cũng bao gồm túi chơi bowling. Trái banh cần phải phù hợp với trọng lượng người chơi và đôi giày thì cho phép người chơi có thể điều khiển sự lướt người sau khi quăng banh.

Hai đặc điểm cho phép bạn duy trì việc giữ banh hiệu quả là banh phải phù hợp với bạn (kích cỡ, vị trí và hướng của các lỗ trên quả banh) và trọng lượng của banh. Nếu quả banh không phù hợp với bạn hoặc quá nặng, lúc đó bạn có cảm giác ôm chặt quả banh chứ không phải đơn giản là nắm banh, các cơ ngón tay và cánh tay sẽ căng ra nhiều làm cho bạn khó mà ném banh chính xác được. Sự căng cơ nhiều ở cánh tay và khớp vai sẽ làm cho bạn không thể vùng tay một cách thoải mái được.

CHỌN BANH THẾ NÀO CHO THÍCH HỢP?

Có ba dạng banh phù hợp phổ biến, cũng gọi là các *kiểu bầu* (grip), được thiết kế để cho phép bạn bầu quả banh với ngón cái và những phần của ngón giữa và ngón áp út. Những người mới tập chơi thì thích kiểu *theo quy ước*. Những người chơi trình độ cao thì thích kiểu *nửa ngón* hoặc *đầu ngón* (Xem hình 6, a-c). Đôi khi bạn cũng có thể thấy có người chơi bowling mà ngón cái chỉ cho vào lỗ một nửa hay hoàn toàn nằm bên ngoài cho phép lấy xoáy nhanh chỉ với ngón giữa và ngón đeo nhẫn. Bất cứ kỹ thuật nào mà không sử dụng ngón cái để bầu banh cũng sẽ làm cho việc vùng tay không được thoải mái, do đó nó không được khuyến khích.



Hình 6: (a) Theo thông thường; (b) Kiểu nửa ngón; (c) Kiểu đầu ngón.

Kiểu bầu thông thường cho phép bạn thọt hết cả ngón cái và một nửa các ngón còn lại (đốt thứ hai). *Khẩu độ* (span – là khoảng cách giữa các mép gần nhau của lỗ ngón cái và lỗ ngón tay) được cho là thích hợp nếu nếp gấp chỗ đốt thứ hai của ngón tay cách mép gần của lỗ ngón tay là $\frac{1}{4}$ in hay $\frac{3}{8}$ in tùy theo kích thước của bàn tay bạn. Kiểu bầu banh này phổ biến với banh ở nhà (house ball – được cung cấp bởi các câu lạc bộ bowling). Người mới bắt đầu tập chơi hoặc những người tay yếu, nên chọn loại banh này vì nó cho phép cầm banh chắc chắn hơn.

Kiểu bầu nửa đầu ngón tay cho phép bạn thọt hết ngón cái vào lỗ, các ngón còn lại chỉ bầu đến khớp giữa đốt thứ nhất và đốt thứ nhì. Kiểu bầu này cũng không cho phép vung tay thoải mái được nên không được khuyến khích áp dụng cho người mới tập chơi hay người có trình độ cao hơn.

Kiểu bầu đầu ngón tay cho phép bạn thọt hết ngón cái vào lỗ, các ngón còn lại chỉ bầu ở đầu ngón thôi. Kiểu bầu này đòi hỏi nhiều kỹ thuật nên chỉ áp dụng cho người có trình độ cao.

CHỌN BANH Ở CÂU LẠC BỘ BOWLING

Những ai không có quả banh riêng cho mình thì có thể sử dụng banh của câu lạc bộ. Banh ở đây có nhiều trọng lượng từ

6 cho đến 16 pound (1 pound tương đương 0,5kg). Độ lớn của banh và khẩu độ cũng tăng theo trọng lượng của banh.

Chú ý: Nếu bạn là người mới tập chơi, không nên chọn quả banh với các kiểu bầu nứa đầu ngón tay hoặc đầu ngón tay.

Cách chọn banh có lỗ bầu thích hợp

Banh có lỗ bầu thích hợp làm cho bạn thoải mái, không làm cho bàn tay và cánh tay bị mỏi, giảm chấn thương do căng cơ, bong gân, phồng rộp, chai .v.v.. Để thử xem banh có thích hợp với bạn không, có hai cách sau đây:

1. **Cỡ của lỗ ngón cái:** Trước tiên hãy chọt ngón tay cái của bạn vào lỗ. Vừa ép nhẹ ngón tay vào thành lỗ và vừa kéo ngón tay ra vào. Nếu mặt kia của ngón tay chỉ hơi chạm nhẹ vào thành lỗ thì thích hợp. Còn nếu lỗ quá lỏng hoặc quá chặt thì chọn quả banh khác.
2. **Khẩu độ chính xác:** Sau khi chọn lỗ banh thích hợp, hãy chọn banh với khẩu độ chính xác như đã mô tả ở phần chọn banh với kiểu bầu thông thường.

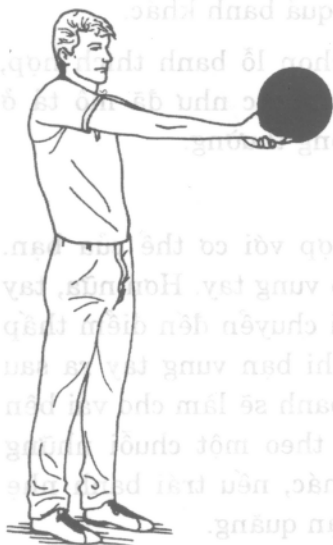
Chọn trọng lượng banh thích hợp

Trọng lượng của banh phải phù hợp với cơ thể của bạn. Nếu banh nặng quá thì bạn sẽ rất khó vung tay. Hơn nữa, tay bạn sẽ rất khó giữ quả banh khi nó di chuyển đến điểm thấp nhất trong vòng cung vung tay (Là khi bạn vung tay ra sau để lấy đà quăng banh ra trước). Trái banh sẽ làm cho vai bên tay vung di chuyển xuống và ra sau theo một chuỗi những động tác đòi hỏi sự gắng sức. Mặt khác, nếu trái banh nhẹ quá thì nó cũng không tạo đủ lực để bạn quăng.

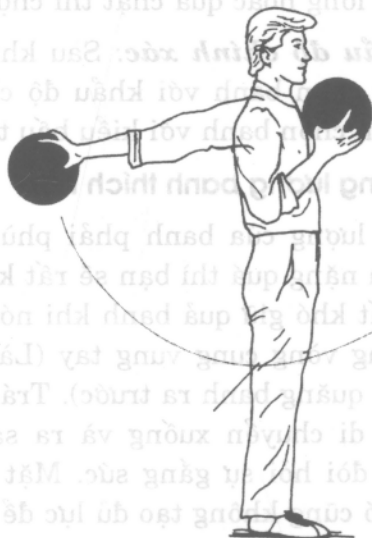
Người nam giới lớn tuổi bắt đầu chơi thường chọn từ 10 đến 14 pound. Thanh thiếu niên thường chọn từ 6 đến 14 pound.

1. **Tập đưa tay ra trước:** Sau khi chọn banh có các lỗ phù hợp thì nhấc nó lên để kiểm tra trọng lượng. Quy luật chung là bạn hãy sử dụng quả banh nặng nhất mà bạn còn có thể điều khiển được. Đưa nó thẳng trước mặt bằng hai tay, hai cùi chỏ thẳng (Xem hình 7). Nếu bạn không thể giữ banh ở vị trí này quá 5 giây thì có nghĩa banh quá nặng và bạn hãy tìm banh khác nhẹ hơn.

2. **Tập vung tay:** Hãy quan sát xung quanh. Sau khi chọn được banh ưng ý thì hãy tập vung tay. Chú ý rằng quả banh sẽ trở nên rất nặng khi ở đỉnh dưới của vòng cung vung tay. Do đó khi chọn banh bạn cũng để ý trừ hao phần “trọng lượng” tăng thêm này. Bạn phải kiên trì; dùng chọn quả banh quá nặng (Xem hình 8).



Hình 7: Tập đưa tay ra trước



Hình 8: Vung tay thử

Những vấn đề với banh của câu lạc bộ

Hầu hết những banh ở câu lạc bộ có khẩu độ tương đương giữa ngón giữa và ngón áp út, cho phép cả người chơi thuận tay phải hay tay trái cùng sử dụng được. Nhưng rủi thay, một bàn tay thì hai ngón này đâu có dài bằng nhau, đây là điểm không phù hợp với người chơi trình độ cao khi sử dụng banh của câu lạc bộ. Nếu khẩu độ ngón giữa là chuẩn thì khẩu độ ngón áp út là quá rộng; còn nếu khẩu độ của ngón giữa là chuẩn thì khẩu độ ngón nhẫn là quá hẹp. Thêm nữa, nếu quả banh được chọn trên cơ sở thích hợp với ngón cái, thì các lỗ của hai ngón kia là quá khổ.

Có một vấn đề khác và việc không cân bằng về trọng lượng đối với banh của câu lạc bộ. Có một cục nặng được gắn lên quả banh để bù lại cho phần banh bị mất đi khi khoan những cái lỗ. Thông thường thì phần trọng lượng thêm này được đặt trong trong quả banh bị khoan. Trong những quả banh nhẹ hơn phần trọng lượng này đóng vai trò ý nghĩa trong toàn bộ trọng lượng quả banh. Nếu một quả banh như vậy được lăn chậm, thì nó có khuynh hướng nghiêng về phía mà có gắn cục nặng này. Điều này có thể làm cho người mới chơi bị bối rối và cho rằng quả banh đỡ ẹc này được làm với kỹ thuật tồi, và sự bối rối này sẽ làm cản trở bước phát triển của anh ta.

Nếu bạn chọn một quả banh kiểu này thì hãy hỏi một người có kinh nghiệm giúp bạn tìm trái banh khác. May thay, phần lớn các nhà sản xuất đã nhận ra vấn đề và họ chỉ tung ra những quả banh nhẹ với rất ít trọng lượng bù trước khi khoan lỗ.

CHỌN MỘT QUẢ BANH THEO Ý

Nếu bạn chơi bowling hơn hai lần một tháng mà muốn trở thành người chơi tốt hơn, bạn phải có một quả banh vừa tay và một đôi giày tốt. Sau đây là những gợi ý:

- Nếu có thể thì mua banh, túi và giày cùng lúc vì đôi giày là một phần rất quan trọng tạo ra một lực đẩy vững chắc (tạo ra độ xoáy cho quả banh).
- Đừng ngâm tay bạn trong nước (như tắm, bơi ...) ít nhất là hai giờ trước khi thử banh. Nếu bạn làm như thế, tay bạn sẽ nở ra và khi thử banh sẽ không chính xác.
- Hãy nói cho người bán hàng bowling chuyên nghiệp biết nếu như công việc của bạn thường xuyên tiếp xúc với chất dầu mỡ hoặc dung môi có tính làm khô hay nếu bạn có vấn đề về đau cơ, đau khớp. Những yếu tố này ảnh hưởng tới khả năng giữ banh, cũng như chọn banh thích hợp.

GIÚP CHO VIỆC GIỮ BANH CHẮC CHẮN

Có hai dạng bột và kem thoa vào tay để giúp giữ banh chắc hơn. Cũng có những bao cho ngón tay; hoặc những miếng dán bằng cao su được dán vào mặt ma sát nhiều giữa lỗ bắm banh và ngón tay, giúp cho banh tăng độ xoáy mà không cần dùng lực nhiều. Hoặc cũng có dùng nhiều lớp băng nhựa dán vào lưng của lỗ nắm, đối diện với mặt ma sát của lỗ bắm, giúp giảm sự ma sát.

CHỌN GIÀY

Trong tất cả các môn thể thao, phần chân trụ là một phần quan trọng nhất. Các vận động viên tennis thì được dạy phải hạ thấp người và bước dài bước, vận động viên golf thì phải đứng ngang hai chân song song khi nhắm vào banh, vận động viên bóng chày thì phải gập gối để xoay chuyển nhanh hơn. Tất cả những động tác này đòi hỏi một đôi giày đặc biệt làm tăng độ vững vàng cho đôi chân. Đôi giày bowling được chế tạo đặc biệt để tạo sự thăng bằng khi lấy đà và tăng lực đẩy banh khi quăng banh.

Giày thuê

Hãy yêu cầu người quản lý quầy đưa cho bạn đôi giày nhỏ hơn nửa số so với đôi giày đi làm của bạn. Nếu bạn chọn giày cho ai đó thì phải biết đôi giày đó là giày nam hay nữ vì chúng có cỡ số khác nhau.

Giày đặt mua riêng

Để thuận tiện cho người chơi bowling thuận tay phải và cả người thuận tay trái, giày thuê có gấn da ở cả hai đế giày (Xem hình 9a và 9b).



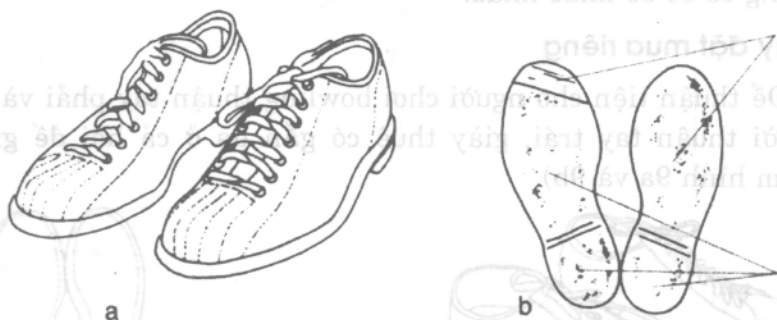
Hình 9: (a) giày thuê; (b) đế giày

Một đôi giày mua tốt sẽ cho phép chân trượt sẽ trượt nhẹ nhàng đến đường phân cách và chân lấy trớn (bị hiểu nhầm là chân thẳng) chuẩn bị trượt về phía đường phân cách; hoặc bước đi bằng mũi chân và gót chân mà không bị trượt.

Bạn không nên mua giày ngắn, dài hay rộng quá. Những đôi giày đó làm cho chân của bạn trượt trong chính đôi giày và bạn sẽ không đứng vững. Những đôi giày có phần cột dây kéo dài tới ngón chân rất tiện lợi, giúp bạn điều chỉnh độ rộng của bàn chân, và rất được khuyến dùng.

Đôi giày không nên bó phần ngón chân bạn. Đế giày phải dày, sẽ không làm cho ức bàn chân bị gập quá mức. Nếu có thể, trong đế giày sẽ có một miếng thép để làm cho đế giày không bị cong quá.

Phần đế giày bên chân trượt phải cho phép chân trượt thoải mái, nó phải được làm bằng da. Bên cạnh đó, đế giày bên chân đẩy phải có đủ lực đẩy để giúp cơ thể bạn trượt về trước. Chỉ nên mua đôi giày có phần đế trượt bằng da và phần đế đẩy bằng cao su (Xem hình 10 a và b).



Hình 10: (a) giày mưa cho người thuận chân phải và (b) các đế giày

Tránh mua những đôi giày có đế bằng nhựa tổng hợp. Cả hai đế gót giày nên làm bằng cao su để không làm bạn trượt khi trọng lượng của bạn dồn từ gót chân sang mũi chân trong khi bước.

VỊ TRÍ CỔ TAY



Hình 11: Các vị trí cổ tay khác nhau

Vị trí cổ tay đúng kỹ thuật cho phép xoay và rút ngón cái ra một cách nhanh chóng. Tất cả kỹ thuật đều giữ cổ tay cố định khi quăng banh. Một số kỹ thuật giữ cổ tay thẳng; cách khác thì giữ cho bàn tay hướng về mặt trong của cẳng tay; cách khác thì hướng bàn tay bé ngược ra mặt ngoài cẳng tay; còn số khác thì áp dụng chung cả ba dạng trên (Xem hình 11 a và b).

TRANG PHỤC

Để tạo sự thoải mái, bạn cần chọn trang phục thích hợp.

Quần dài: Nếu bạn có lưng ngắn, tránh chọn quần có lưng dài những thứ này sẽ lưỡng lự của bạn. Nếu quần dài của bạn quá chật bạn không thể co đầu gối đến mức cần thiết để đẩy người. Bạn cũng không nên mặc quần jeans (thường là chật, nặng và có đường ráp ống gây rất khó chịu) và quần đùi (vì nó hay bị rút lên trên, còn mép ống quần thì sẽ bó ở đùi của bạn).

Áo sơ mi hoặc áo khoác: Tránh mặc áo sơ mi hay áo khoác mà được ráp vải ở bên hông. Hãy chọn áo sơ mi được đan để thực hiện các động tác thoải mái hơn. Áo sơ mi chật sẽ giúp giữ vai của bạn cao và hơi bị kéo ra sau (hướng này thuận lợi). Không mặc áo ấm (quá thùng thình, làm cho tay vung cách quá xa người bạn) và áo có tay dài (vì sẽ không làm cho cùi chỏ thoải mái). Đừng bỏ áo quá chặt vào quần hay váy.

Quần đặc biệt cho phụ nữ: tránh mặc quần ống lửng, đặc biệt quần ống lửng chật vì sẽ khó cong đầu gối ở bước cuối cùng và lướt. Nếu đầu gối chật quá sẽ làm cho chân bạn hơi thẳng. Tránh mặc váy quá dài (vì cũng sẽ làm cho tay bạn vung cách quá xa thân mình) hoặc váy quá chật (vì sẽ bó đùi của bạn, làm bạn khó di chuyển).

Bỏ bớt các thứ linh tinh: Các thứ linh tinh trên người có thể ảnh hưởng đến kỹ thuật của bạn như dây chuyền, các bao đựng máy điện thoại, máy nhắn tin ở dây thắt lưng, khăn trong túi, nón, tóc dài không được cột gọn gàng, kiếng đeo mắt quá lỏng.

CHUẨN BỊ CHO MỘT CƠ THỂ SẴN SÀNG

Làm nóng cơ thể thật kỹ: xoay các khớp, gập gối, xoay hông. Sau khi các cơ đã nóng thì tập duỗi cơ nhẹ nhàng và giữ ở tư thế căng cơ này 6 đến 8 giây. Làm thật nhẹ nhàng và chậm rãi. Tập trung ở vai, cánh tay, bàn tay, eo, đùi, đầu gối.

Sau một đợt tập luyện thì thả lỏng các cơ để phục hồi sự dẻo dai và lưu thông khí huyết.

Nên nhớ rằng những kỹ thuật hỗ trợ cổ tay này cũng có thể cản trở các hình thức cổ tay nhất định. Chúng có thể giữ cổ tay của bạn ở vị trí không thoải mái và bạn có thể làm rách bánh trước khi ném chúng đi. Nếu có những vấn đề đó, hãy hỏi người bán hàng chuyên nghiệp có kinh nghiệm để được giúp đỡ.

TÚI DỤNG CỤ

Ngoài banh, giày và khăn, bạn cần luôn mang theo những vật dụng cần thiết sau:

- *Băng dính:* băng vải được dán ở phía ngón tay bám trong lỗ banh để tăng lực kéo quả banh.
- *Băng nhựa:* dán vào lưng của lỗ banh để giảm đường kính lỗ banh.
- *Scotch Brite:* là những miếng nylon để lau đế giày và gót giày để tăng độ bám.
- *Bao tay:* để che ngón cái và ngón tay khỏi bị trầy xước.
- Mang thêm dây giày.
- Băng keo cá nhân.

CHUẨN BỊ: TƯ THẾ VÀ THĂNG BẰNG

Nói chung người bắn cung, người bắn súng, người chơi golf thì cẩn thận hơn trong việc chuẩn bị. Một người chơi golf kỳ cựu tạo dáng cho cơ thể họ một cách hoàn hảo để nhằm đánh trái banh bay trúng mục tiêu – trước khi ra gậy. Vì vậy, bạn cũng như những người chơi bowling khác cũng phải chuẩn bị như thế. Các cách chuẩn bị này gọi là thế và nhắm, những thuật ngữ chuẩn bị mang ý nghĩa đầy đủ hơn vì nó trình bày có hệ thống sự chuẩn bị cho những động tác nhuần nhuyễn, chính xác.

TẠI SAO CHUẨN BỊ LẠI QUAN TRỌNG?

Chuẩn bị càng tốt, thì đánh banh càng hay, vì vậy bạn cần phải làm một loạt những kiểm tra, bắt đầu với đôi chân và rồi đến các phần khác mỗi khi bạn chuẩn bị bước vào khu vực chuẩn bị ném banh.

Sự thăng bằng và chính xác, là phần quan trọng trong việc điều khiển trọng tâm của bạn, bắt đầu bằng sự chuẩn bị thăng bằng tốt. Nếu bạn chuẩn bị thăng bằng một cách có hệ thống – với đôi chân nâng đỡ phần hông, hai vai song song với hông, cơ lưng vững vàng, và banh thẳng hàng với vai và hướng về mục tiêu – thì bạn sẽ điều khiển được trọng tâm khi vung tay ném banh từ bên này sang bên kia trong quá trình ném.

THỰC HIỆN SỰ CHUẨN BỊ NHƯ THẾ NÀO?

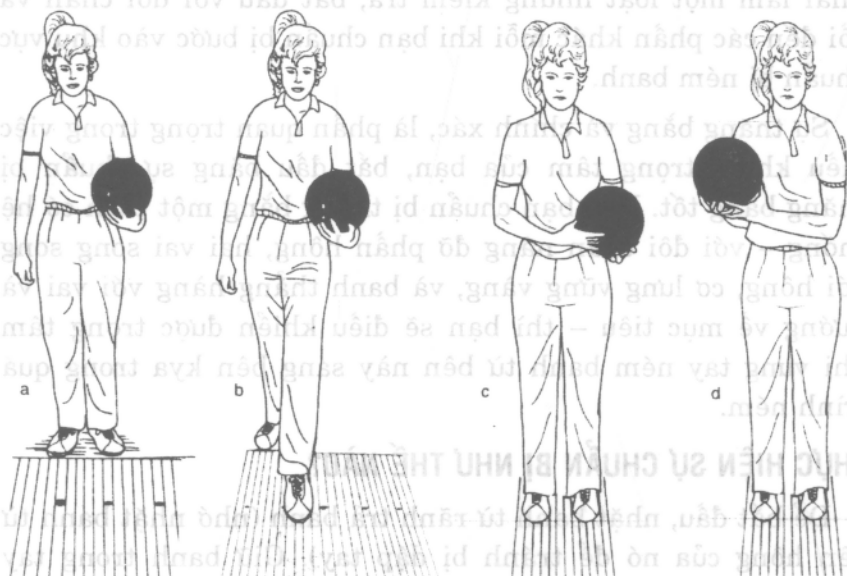
Để bắt đầu, nhặt banh từ rãnh trả banh (nhớ nhặt banh từ bên hông của nó để tránh bị đập tay). Giữ banh trong tay không ném (tức là tay giữ thăng bằng) để tránh làm căng cơ

và mỗi tay ném. Đúng cách vị trí chuẩn bị khoảng 60 cm và nhìn vào dây những chấm nhỏ trước mặt của bạn (Xem hình 1.1a). Thuật ngữ này là *vị trí kẻ cận*.

Từ vị trí này, xem có người chơi nào khác đứng gần bạn không rồi bước thẳng vào vị trí chuẩn bị. Vì bạn cần có một vị trí cụ thể để đứng và quan sát khi chuẩn bị, nên bạn phải đặt cạnh trong của bàn chân trượt cách cái chấm lớn trung tâm là 5 miếng ván hướng về phía ngoài theo hướng vung tay (Xem hình 1.1b).

Tiếp theo đặt bàn chân kia lên song song và cách bàn chân này khoảng 1 tấc, hướng về mục tiêu (mũi tên thứ hai về phía vung tay). Chú ý đầu gối thẳng, vai và hông phải song song với nhau và vuông góc với hai chân. Giữ lưng và đầu thẳng (Xem hình 1. 1c).

CÁC YẾU TỐ HÀNH ĐỘNG



Hình 1: Các yếu tố để thành công

Tiếp theo, đặt các ngón tay vào lỗ banh trước, rồi đến ngón cái (Xem lại hình 6), rồi chuyển banh sang vị trí thẳng hàng với tay ném và mũi tên thứ hai. Đứng cong ngón cái. Giữ vai và hông luôn song song. Tay trước co lên và giữ phần lớn trọng lượng của banh. Hãy nhìn chăm chú vào mũi tên thứ hai, từ từ - hít hơi thật sâu, từ từ thở ra và hóp bụng lại (Xem hình 1.1b).

CHUẨN BỊ (NGƯỜI THUẬN TAY PHẢI)

A	B	C	D
Vị trí kế cận.	Đặt chân lướt	Đứng thẳng.	Hướng mục tiêu
1. Nhặt banh lên cẩn thận bằng hai tay.	5. Kiểm tra xem có ai xung quanh.	7. Hai bàn chân tạo thành hình vuông.	13. Chuyển banh sang tay ném.
2. Giữ banh bên tay lấy thẳng bằng.	6. Đặt chân lướt cách miếng ván trung tâm là 5 miếng, về phía ngoài.	8. Hai bàn chân cách nhau một tấc.	14. Giữ banh bằng tay không ném.
3. Đứng mũi chân cách vị trí chuẩn bị.		9. Hông vuông góc với bàn chân.	15. Đặt banh thẳng với vai và mũi tên thứ hai.
4. Nhìn vào các chấm		10. Lưng thẳng.	16. Tay trước hơi cao.
		11. Vai song song với hông.	17. Hít sâu thở sâu hóp bụng.
		12. Bám tay ném vào banh.	18. Bình tĩnh.

SỬA CHỮA sai sót

Bạn sẽ có nhiều cú ném chính xác hơn nếu bạn sửa chữa những sai sót trước khi bắt đầu. Mặc dù có một số lỗi rất dễ thấy, bạn không dễ dàng phát hiện ảnh hưởng của những sai sót về kỹ thuật khác cho đến khi bạn chuẩn bị ném banh hay cả khi ném banh.

LỖI	SỬA CHỮA
1. Chân lướt không đứng đúng vị trí.	1. Đặt cạnh trong của bàn chân lướt trên cái chấm đầu tiên hướng về phía ngoài so với cái chấm lớn ở trung tâm.
2. Chân bên phía ném banh không bằng với chân lướt.	2. Đặt hai chân sao cho bằng nhau và tạo thành hình vuông.
3. Một hay cả hai đầu gối bị cong	3. Thẳng đầu gối ra như đứng nghiêm.
4. Giữ banh hơi thấp.	4. Nâng banh lên sao cho cổ tay hơi cao hơn cùi chỏ.
5. Bạn giữ banh quá gần ở giữa ngực hay quá xa về phía bên hông.	5. Đặt banh lại cho thẳng với vai và mục tiêu.
6. Nếu phần lớn trọng lượng của banh dồn về phía tay ném.	6. Đặt tay thẳng bằng (tay không ném) dưới tay ném.
7. Đầu hoặc cả hai vai quá ngả về phía trước.	7. Ngẩng đầu thẳng lên. Hãy ngẩng đầu như kiểu bạn “kiêu kỳ” và nhìn bằng đáy của con mắt.

CÁC BÀI TẬP

1. Kiểm tra xem chuẩn bị tốt chưa

Làm sao bạn biết đã chuẩn bị tốt chưa? Càng biết rõ về điều này, bạn có thể chuẩn bị tốt hơn và nhanh hơn. Hãy nghiên cứu phần các bước chuẩn bị để thành công ở hình 1.1 thật kỹ. Khi đã sẵn sàng, hãy cầm banh lên và vừa nhắc lại vừa làm theo từng bước. Cuối bài kiểm tra hãy tính số điểm của bạn. Bạn có thể nhờ một người bạn giúp đỡ.

Mục tiêu thành công: Đọc kỹ và thực hiện hết 18 bước để thành công trong 5 lần.

Kiểm tra sự thành công

- Nhặt banh lên an toàn.
- Bước vào vị trí chuẩn bị.
- Thực hiện các bước dẫn đến thành công.

Tăng độ khó

- Hãy tự nhớ và thực hiện không cần người cùng chơi nhắc, hãy tự tìm cách gì cho dễ nhớ, ví dụ như bài thơ hay một chuỗi câu có nhịp điệu.

Giảm độ khó

- Không dùng banh hay chỉ dùng banh nhẹ.
- Nhờ một người cùng chơi đọc lớn mỗi bước khi bạn thực hiện.
- Hãy chọn một nhóm các bước trong một lần tập, sau đó chuyển sang nhóm kế tiếp và tập cùng với nhóm trước.

2. Chú ý sự thăng bằng

Bạn có thể cảm thấy khi nào thì thăng bằng, khi nào không thăng bằng không? Từ vị trí chuẩn bị đúng, hãy ngả

người về phía trước từ từ và cảm nhận trọng lượng dồn trên ức bàn chân. Sau đó đứng thẳng người lên trở lại và lại ngã người sang bên ném banh để biết được trọng lượng dồn sang chân này cho đến khi chân thẳng bằng (chân bên phía không ném banh) nhấc lên khỏi mặt đất.

Mục tiêu thành công

- 5 lần nghiêng về trước và giữ thẳng bằng.
- 5 lần nghiêng sang bên ném và giữ thẳng bằng.

Kiểm tra sự thành công

- Chuẩn bị chính xác.
- So sánh giữa tăng bằng và không thẳng bằng.
- Tập trung vào cảm giác thẳng bằng.

Tăng độ khó

- Nhắm mắt lại sau khi vào vị trí chuẩn bị và lập lại bài tập.

Giảm độ khó

- Dùng banh nhẹ hơn.
- Thực hiện các lần so sánh thẳng bằng để có một ý niệm rõ ràng về sự mất cân bằng.
- Hãy tập chung với một người cùng chơi đứng đối diện với bạn cùng thực hiện động tác với bạn.

3. Chú ý sự thăng² hàng

Làm sao bạn có thể biết được vai và banh thẳng hàng với mũi tên thứ hai? Hãy nhìn về phía vai ném banh của bạn, sau đó đến banh và cuối cùng đến mũi tên thứ hai. Di chuyển sao cho ba bộ phận này nằm trên một đường thẳng tưởng tượng vuông góc với vai của bạn.

- a. Hãy đặt lại hai bàn chân sao cho hai mũi chân cùng hướng ra ngoài khoảng 1 tấc. Các phần còn lại của cơ thể cũng như bình thường, bạn sẽ thấy vai, banh và mũi tên thứ hai không còn trên cùng đường thẳng. Điều chỉnh banh lại sao cho nó thẳng hàng với mũi tên thứ hai, bạn sẽ thấy banh nằm quá xa về phía bên hông của bạn. Bây giờ thì trở lại vị trí đúng của bạn.
- b. Kế tiếp, đặt hai chân sao cho hai mũi chân hướng vào trong khoảng 1 tấc. Bạn sẽ thấy rằng vai, banh và mũi tên thứ hai không còn thẳng hàng nữa. Chỉnh lại banh cho thẳng hàng với mũi tên thứ hai, bạn sẽ thấy banh nằm quá về phía trong người bạn. Bây giờ thì hãy trở về vị trí đúng của bạn.

Mục tiêu thành công

- a. 5 lần so sánh giữa không thẳng hàng hướng vào trong với thẳng hàng.
- b. 5 lần so sánh giữa không thẳng hàng hướng ra ngoài với thẳng hàng.

Kiểm tra sự thành công

- Đứng ở vị trí bình thường.
- Nhắm cho vai ném, banh và mũi tên thứ hai thẳng hàng nhau.
- Đưa banh ra ngoài và so sánh với sự thẳng hàng đúng.
- Giữ banh phần lớn bằng tay thẳng bằng.

Tăng độ khó

- Để ý sự căng cơ không cần thiết ở tay ném, từ bàn tay, cẳng tay và cánh tay bằng cách thả lỏng khi cơ thể đã thẳng hàng.

Giảm độ khó

- Dùng bàn nhẹ hơn.
- Hãy tập so sánh với số lần cần thiết để bạn có ý niệm về sự không thẳng hàng.
- Nhờ một người tập chung cột một đầu cong dây vào vai bạn, còn đầu kia kéo thẳng về phía mũi tên thứ hai, sử dụng dụng cụ này như sự giúp đỡ để giống thẳng hàng.

TÓM TẮT

Luôn kiểm tra để chắc rằng bạn vững vàng, thẳng băng và thẳng hàng với mục tiêu. Nhờ thầy, huấn luyện viên, bạn cùng chơi đánh giá xem kỹ thuật của bạn đúng chưa dựa theo những bước đánh giá thành công ở hình 1.1.

VUNG TAY VÀ NHỊP ĐIỆU

Một số người chơi bowling tài nghệ trong lịch sử là Billy Welee, Dick Weber, Và Earl Anthony. Cái cách vung tay chậm rãi và nhất quán của họ thật là đẹp và kết quả của những cú ném banh thật là mỹ mãn.

Giống như con lắc của chiếc đồng hồ xưa, tay ném của họ phải dong đưa một cách thoải mái. Bạn không được sử dụng lực để tăng vận tốc của banh hay kềm hãm tốc độ của nó. Banh của bạn phải rơi xuống một cách tự do theo vòng cung, lên đến đỉnh vòng cung của lần vung tay về sau, sau đó lại rơi tự do về trước trong lần vung tay về trước, hoàn toàn theo lực hút của trọng lực.

Để cho việc vung tay được nhất quán, bạn cần kết hợp động tác của thân mình một cách uyển chuyển với việc vung tay. Bằng cách kết hợp ba động tác cơ bản – đẩy tay ra và rút tay về (vị trí của tay thẳng bằng) cùng thời với sự dung đưa của tay ném thì bạn sẽ tránh được những lỗi đáng tiếc làm giảm kết quả chơi của bạn.

TẠI SAO ĐUNG ĐƯA TAY LẠI QUAN TRỌNG?

Một nhạc công sử dụng một chiếc máy gõ nhịp để tạo ra một nhịp điệu không thay đổi trong khi chơi nhạc. Bạn cũng có thể dung đưa tay một cách tự do để tạo ra một chuỗi nhịp này. Nếu bạn để cho banh dung đưa một cách tự nhiên khi bạn đứng trong cùng một vị trí, thì bạn sẽ có được thời điểm thích hợp để kết hợp các bước chân để ném banh. Hình 2.1 mô tả sự dung đưa này từ vị trí vai.

ĐƯA TAY RA NHƯ THẾ NÀO?

Đưa tay ra đúng sẽ giúp cho việc vung banh tự nhiên hơn và không dùng lực; và chính xác, bằng cách giữ cho đường banh vẫn thẳng với mục tiêu đã định. Kỹ thuật đưa tay đúng là đưa



Hình 2.1: Thời điểm của việc vung banh trong phương pháp bốn bước

bằng hai tay phù hợp với mặt phẳng vung banh giả định ở một độ cao định trước, thẳng hàng với vai và mục tiêu.

Đề ý xem banh của bạn ở đâu khi đã đưa tay ra là một việc hết sức quan trọng cũng như cảm giác đưa tay ra đúng. Bạn phải đưa tay ra cho thẳng hàng với mục tiêu. Nếu đưa banh ra ở độ cao thích hợp bạn sẽ tạo ra năng lượng tiềm tàng hơn banh ở vị trí thấp hơn. Banh đưa ra càng thấp thì vung banh ra sau càng không lên cao được (nếu như bạn không kéo nó lên) và thời gian vung tay cũng ngắn hơn. Nếu đưa banh ra cao hơn thì khi vung tay ra sau banh sẽ lên cao hơn (nếu bạn không giữ nó lại) và thời gian vung tay dài hơn.

Nếu đưa tay ra đúng sẽ tạo ra sự chính xác bằng cách giữ cho mặt phẳng vung tay thẳng hàng với mục tiêu tưởng tượng. Vung tay méo sẽ làm cho bạn mất thăng bằng, cần nhiều nỗ lực hơn để điều khiển trọng tâm. Nếu bạn đưa tay ra và hướng vào trong quá thì bạn sẽ không thăng bằng và khi kết hợp với chân bạn sẽ phải bước một chân ra ngoài. Ngược lại, nếu đưa banh ra và hướng ra bên ngoài (hông) quá thì khi kết hợp với chân bạn sẽ phải bước một bước vào trong để giữ thăng bằng.

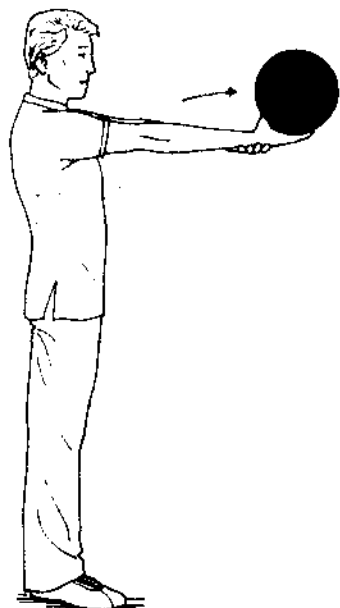
Bắt đầu với vị trí chuẩn bị. Hãy đếm thầm nhịp, “và, một, hai, ba, bốn”. Ở nhịp “và” bạn đưa tay ra và nâng đỡ vững vàng bằng tay thăng bằng. Khi đếm “một” thì chuẩn bị vung

tay (Xem hình 2.2). Để tránh tổn thương khớp chỏ thì hãy nên đưa tay thẳng rạ và khi banh bắt đầu rơi xuống. Nếu không đưa tay thẳng, khi banh di chuyển xuống dưới, sức nặng của nó sẽ làm cho cùi chỏ của bạn thẳng ra đột ngột.

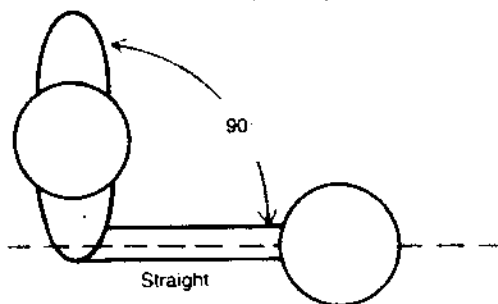
Hai cùi chỏ thẳng không phải là đưa tay ra một cách đột ngột, mạnh bạo mà đó là một động tác giữ thẳng tay sau khi đã đưa tay ra chậm chậm từ vị trí chuẩn bị đến vị trí cuối của động tác này. Banh phải thẳng ngay trước vai ném của bạn và cánh tay phải vuông góc với hai vai khi bạn đếm “một” (Xem hình 2.3)

ĐƯA TAY VỀ NHƯ THẾ NÀO

Đưa tay về là một động tác của cánh tay thẳng bằng từ vị trí đỡ banh khi tay ném banh thẳng đến vị trí vung tay xa thân mình, hơi hướng xuống và ra sau. Tay thẳng bằng này luôn giữ ở vị trí này trong quá trình ném banh.



Hình 2.2: Thời điểm đưa tay ra cho đến vị trí tay thẳng



Hình 2.3: Vị trí của cánh tay vuông góc với vai nhìn từ trên xuống

Khi tay thẳng bằng được đưa ra sau đồng thời với việc banh được đưa vòng xuống dưới và được giữ ở một vị trí thích hợp nó sẽ đối trọng một phần với trọng lượng quả banh. Quan trọng hơn, tay thẳng bằng sẽ làm cho việc trụ chân khi quăng banh sẽ vững vàng. Do đó, đường thẳng tưởng tượng giữa vai của tay ném và vai với tay thẳng bằng được xem như là cái trục mà tay ném xoay quanh (Xem hình 2.4).

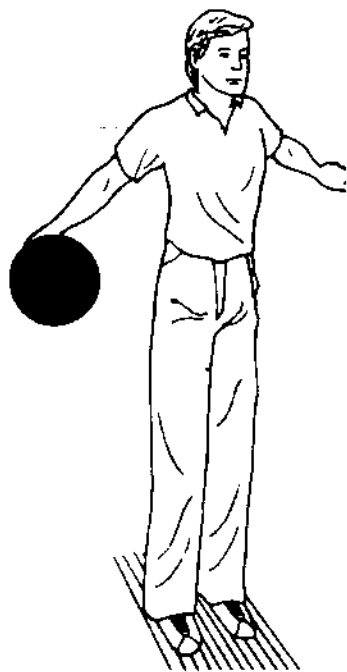
Khi giữ cho vai ném không hạ quá thấp và giữ cho cả hai vai không bị xoay, thì tay thẳng bằng – nếu được đặt vào đúng vị trí và thời điểm thích hợp – sẽ giúp cho việc quăng banh được định hướng.

Ngược lại, vai xoay sẽ làm cho tay vung không nằm trong mặt phẳng quăng banh, ta gọi là quăng cuộn.

VUNG TAY NHƯ THẾ NÀO?

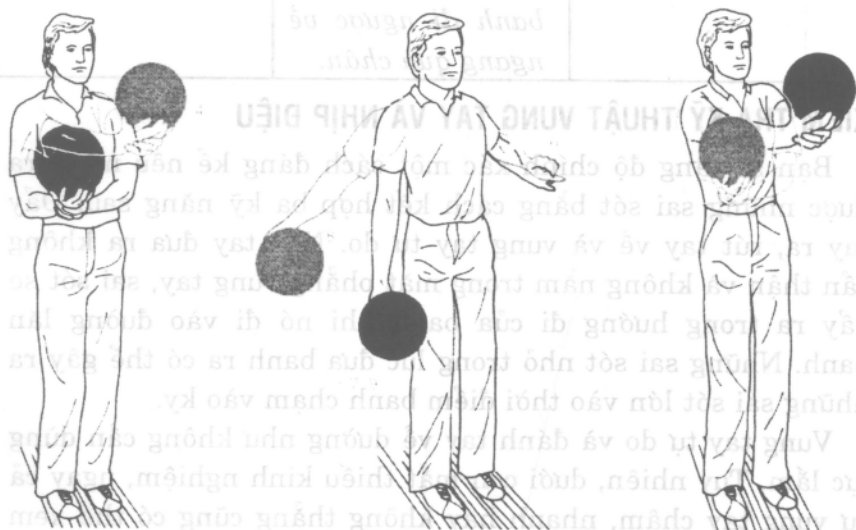
Từ vị trí tay đưa ra thẳng, bạn chỉ đơn giản để cho trọng lực kéo trái banh xuống, cùi chỏ bạn phải thẳng trước khi banh rơi, cổ tay phải thẳng và chắc chắn, vai bạn giống như cái trục để cho cánh tay quay.

Xác định nhịp điệu cụ thể như sau: từ vị trí chuẩn bị, bạn đếm “và” và chuẩn bị đưa tay ra, sau đó đếm “một” và đưa cả hai tay thẳng ra (Xem hình 2.1 và 2.5a). Sau đó, để cho trọng



Hình 2.4: Tay thẳng bằng làm cho việc trụ chân khi quăng banh được vững vàng

lực kéo quả banh xuống. Hãy đếm thầm “hai” khi trái banh đi ngang qua chân bên phía ném. Khi banh đi vòng lên đến đỉnh vòng cung thì bạn đếm “ba”. Khi banh rơi ngược trở lại về phía trước và ngang chân của bạn thì đếm “bốn” (Xem hình 2.5b). Cứ để cho quán tính tiếp tục đưa trái banh lên đến ngang vai và sau đó dùng cả hai tay giữ banh lại như lúc chuẩn bị (Xem hình 2.5c).



Hình 2.5: Các yếu tố để thành công. Phối hợp nhịp nhàng giữa tay đẩy ra, rút tay về và vùng tay

CHUẨN BỊ	THỰC HIỆN	TRỞ VỀ
1. Vị trí chuẩn bị.	5. Sau khi đếm	10. Giữ cho hai
2. Đếm “và” để chuẩn bị đưa tay thẳng ra.	“một” thì để banh rơi xuống.	vai, thân người và hông thẳng với nhau.
3. Đẩy tay ra.	6. Tay thẳng bằng nằm ở vị trí thích hợp.	11. Trở về với vị trí chuẩn bị.
4. Cả hai tay vươn		

thăng ra (cúi chỏ thăng) khi đếm “một”	7. Đếm “hai” khi banh đi ngang qua chân. 8. Đếm “ba” khi banh đi vòng lên tới đỉnh phía sau. 9. Đếm “bốn” khi banh đi ngược về ngang qua chân.	
--	--	--

KIỂM TRA KỸ THUẬT VUNG TAY VÀ NHỊP ĐIỆU

Bạn sẽ tăng độ chính xác một cách đáng kể nếu nhận ra được những sai sót bằng cách kết hợp ba kỹ năng sau: Đẩy tay ra, rút tay về và vung tay tự do. Nếu tay đưa ra không cẩn thận và không nằm trong mặt phẳng vung tay, sai sót sẽ xảy ra trong hướng đi của banh khi nó đi vào đường lằn banh. Những sai sót nhỏ trong lúc đưa banh ra có thể gây ra những sai sót lớn vào thời điểm banh chạm vào ky.

Vung tay tự do và đánh tay về dường như không cần dùng lực lắm. Tuy nhiên, dưới con mắt thiếu kinh nghiệm, ngay cả sự vung tay chậm, nhanh hay không thẳng cũng có thể xem như là đúng; tất nhiên là những đặc điểm đó không được khuyến khích. Bạn có thể tăng độ chính xác và chắc chắn qua việc vung tay tự do chính xác nếu bạn phân biệt được sự khác nhau giữa các đặc điểm vung tay đúng và không đúng và biết cách sửa chữa chúng. Có một số lỗi thường xảy ra ở động tác đẩy banh, đánh tay và vung tay như sau:

LỖI	SỬA CHỮA
Đẩy tay	
1. Bạn đẩy banh ra quá cao hay quá thấp	1. Chỉ đẩy banh ra ngang bằng vai. Nhắm và ước chừng

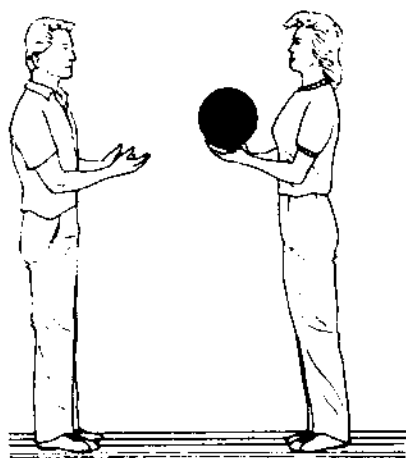
	banh chỉ cao hơn vị trí chuẩn bị khoảng 5cm đến 1 tấc.
2. Bạn đẩy banh ra quá lệch vào trong hay quá lệch ra ngoài mặt phẳng vung tay	2. Hãy đẩy banh ra thẳng hàng với vai và mục tiêu (mũi tên thứ hai)
3. Tay đưa ra không vững	3. Hãy nâng đỡ banh một cách chắc chắn bằng tay thẳng bằng trong suốt động tác đưa tay ra. Giữ hai vai thẳng và ra sau, hai khớp chỏ thẳng trước khi để cho trọng lực kéo tay xuống.
Đánh tay về	
1. Bạn đánh tay về quá sớm hay quá trễ.	1. Đợi cho đến cuối nhịp đếm “một” thì bắt đầu đánh tay – ngay khi trái banh bắt đầu rơi xuống.
2. Tay thẳng bằng di chuyển về vị trí không thích hợp.	2. Sau khi đếm “một”, hãy tự nhủ “nhắm vào tường” rồi đánh tay một cách rút khoát ra ngoài, hướng xuống dưới về sau.
Vung tay	
1. Tay vung không vuông góc với vai	1. Xoay vai cho vuông góc với hai bàn chân và chỉnh tay ném banh vuông góc với vai.
2. Cùi chỏ cong	2. Giữ vai cố định và thẳng tay ở chỗ cùi chỏ.
3. Cổ tay không chắc chắn	3. Gồng cơ của cẳng tay và nâng bàn tay lên hướng về phía vai để làm cho cổ tay thẳng.

CÁC BÀI TẬP

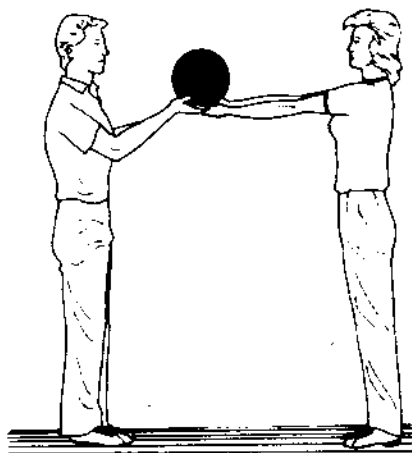
Các mẹo an toàn: Trong một số những bài tập sau đây, bạn đứng đối diện với người cùng tập. Người cùng tập có thể nhận lấy banh hoặc khởi đầu và chặn sự vung tay của bạn. Hãy cẩn thận, luôn mở mắt và hướng về người cùng tập: khi đứng trong vị trí chuẩn bị thì chỉ vung tay thẳng với vị trí này và không bao giờ vung tay xéo với nó. Lúc nào cũng chú ý xem có ai đứng cùng bạn không kéo vung tay trúng họ. Nhắc người cùng chơi hãy lấy mặt và tay ra khỏi đường vung tay của bạn.

1. Xác định vị trí đẩy banh và sự phối hợp

Yêu cầu người cùng chơi đứng vào vị trí chuẩn bị, đối diện, cách bạn khoảng 1 mét. Người cùng chơi phải sẵn sàng để bạn đặt banh lên tay anh ta vào thời điểm thích hợp khi bạn đẩy tay ra. Tay của người cùng chơi để cao hơn vị trí banh chuẩn bị của bạn khoảng từ 5 cm đến 1 tấc, giả định như là *điểm cuối của động tác đẩy tay* của bạn.



a. Đưa tay ra ở nhịp "và"



b. Thẳng tay ra ở nhịp "một"

Bạn nên bắt đầu tập đếm nhịp lớn. Khi đếm đến “và” hãy cố đẩy banh ra bằng hai tay, mà tay thẳng bằng phải giữ phần lớn trọng lượng của quả banh (Xem hình a), để khi nó đến tay của người cùng chơi là bạn đã đếm nhịp “một” (Xem hình b). Hãy đặt banh vào tay người cùng chơi một cách nhẹ nhàng và lịch sự, đừng nhắm mắt và cũng đừng bước lên!

Mục tiêu thành công: Tập động tác đưa tay này một cách chính xác trong 20 lần

Kiểm tra sự thành công

- Dùng tay thẳng bằng để nâng toàn bộ trọng lượng banh.
- Thẳng tay ra ở chỗ.
- Giữ lưng và vai cố định.

Tăng độ khó

- Đứng ở tư thế chuẩn bị như bình thường và dùng tay thẳng bằng giữ banh (để tập cho tay khỏe)

Giảm độ khó

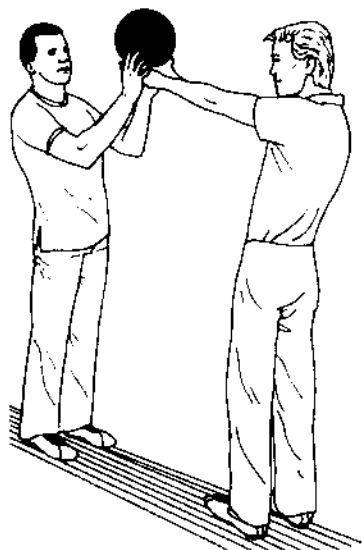
- Không dùng banh hoặc dùng banh nhẹ.

2. Chú ý đến động tác đẩy tay cao và thấp

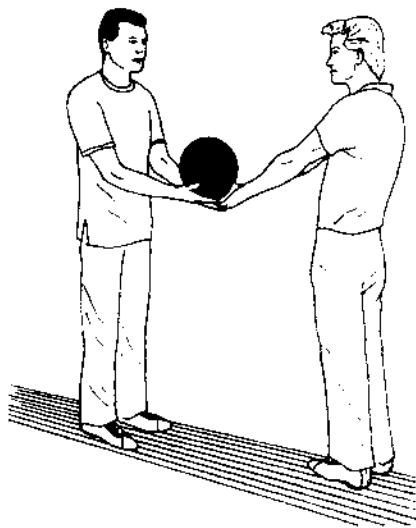
Bài tập này và bài sau minh họa cho bạn những lỗi thường gặp do đó bạn có thể sửa chữa khi gặp phải những lỗi này. Hãy tập chung với người khác. Bây giờ thì tập một cách kỹ lưỡng: đưa tay ra sai hướng để bạn có thể cảm nhận lỗi là như thế nào. Trong mỗi trường hợp hãy để ý xem bạn có bị căng cơ, khòm người hoặc mất thẳng bằng hay không.

- a. Cảm nhận động tác đưa tay cao. Yêu cầu người cùng tập đưa tay đỡ cao hơn vị trí trong bài tập trước khoảng 30 – 60 cm. Khi bạn đếm “và,” đưa banh đến vị trí cao hơn này ở nhịp “một.”

- b. Cảm nhận động tác đưa tay thấp. Yêu cầu người cùng tập đưa tay đỡ ở vị trí thấp hơn bài tập trước khoảng 30 – 60 cm. Khi bạn đếm “và,” đưa banh ra đến vị trí thấp này ở nhịp “một.”



a. Sai: Đưa tay cao



b. Sai đưa tay thấp

Mục tiêu thành công

- So sánh 5 lần đưa tay cao với 5 lần đúng.
- So sánh 5 lần đưa tay thấp với 5 lần đúng.

Kiểm tra sự thành công

- Nhận biết các lỗi đưa tay cao và thấp
- Nhận biết điểm kết thúc đúng khi đưa banh ra.
- Thẳng tay hoàn toàn ở nhịp “một”

Tăng độ khó

- Thay phiên so sánh giữa một lần đưa tay sai với đưa tay đúng.

- Xác định điểm cuối của động tác đưa tay một cách ngẫu nhiên trước khi thực hiện nó.

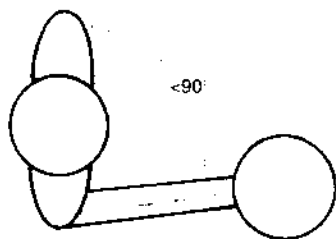
Giảm độ khó

- So sánh một lỗi với một lần sửa lỗi, lặp lại càng nhiều lần càng tốt để cảm nhận sự khác biệt.

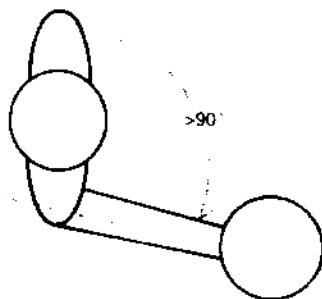
3. So sánh đưa tay vào trong và ra ngoài

Một trong những lỗi thường gặp mà người chơi không để ý là việc đưa tay vào trong hay ra ngoài khỏi mặt phẳng vùng tay. Chỉ cần đưa tay chệch một tí thôi thì đường đi của banh sẽ cách rất xa con ky mà ta nhắm đến.

- Đưa tay vào trong. Hãy yêu cầu người cùng tập đưa tay chờ vào bên trong so với vị trí chuẩn khoảng 15 – 20 cm. Bạn thử đưa tay ra đến mục tiêu này và cảm nhận cảm giác của sự bị kẹp và sự mất thăng bằng của cơ thể (Xem hình a).
- Đưa tay ra ngoài. Hãy yêu cầu người cùng tập đưa tay chờ ra ngoài cách vị trí chuẩn khoảng 15 – 20 cm. Bạn đưa tay ra đến vị trí đó và cảm nhận sự lỏng lẻo và mất thăng bằng (Xem hình b).



Sai: Đưa tay vào trong



Đưa tay ra ngoài

Mục tiêu thành công

- a. So sánh 5 lần đưa tay vào trong với 5 lần đưa tay đúng.
- b. So sánh 5 lần đưa tay ra ngoài với 5 lần đưa tay đúng.

Tăng độ khó

- Thay phiên so sánh một lần thẳng tay sai với một lần đúng.
- Xác định điểm cuối của động tác đưa tay đúng một cách ngẫu nhiên trước khi thực hiện nó.

Giảm độ khó

- So sánh một lỗi với một lần sửa lỗi, lặp lại càng nhiều lần càng tốt để cảm nhận sự khác biệt.

4. Vung tay tự do

Bạn hãy cảm nhận vung tay tự do là như thế nào! Giữ banh ở tư thế thẳng tay sẵn sàng (Hình a). Hãy nhờ người cùng chơi dùng hai bàn tay đỡ giữ quả banh. Người cùng chơi phải chuẩn bị cho bạn bằng cách nói, “Hãy để tôi đỡ trái banh cho bạn... nữa đi... nữa đi. Khi nào cảm nhận bạn đã dồn hoàn toàn sức nặng của quả banh vào tay họ và bạn vuông góc với họ, với cùi chỏ thẳng và cổ tay chắc chắn người đó sẽ nói, “Khi nào sẵn sàng thì nhắm mắt lại và đếm một.” Hãy giữ lưng của bạn thẳng khi chuẩn bị cho banh đưa từ trên xuống. Khi nào bạn sẵn sàng cho banh rơi thì đếm “một.” Khi vừa nghe bạn đếm thì người cùng tập sẽ buông cho banh rơi theo vòng cung (Xem hình b).

Chú ý: Nếu bạn cảm thấy nắm banh không chặt khi banh rơi vòng xuống thì có lẽ cỡ banh không thích hợp, banh quá nặng so với bạn, hoặc cả hai. Trong trường hợp này hãy nhờ người có kinh nghiệm kiểm tra hoặc bạn có thể đổi banh nếu cần thiết.

Chỉ điều khiển banh bằng cánh tay của bạn, lưng của bạn phải luôn thẳng, cả người và hai vai cũng vậy. Đừng giảm hay tăng vận tốc của banh. Cả hai tác động này đều được gọi là tăng cơ cho banh, và cần phải tránh, nếu không thì thời gian vung tay sẽ không cố định nữa.

Khi banh đi ngang qua chân bạn, người cùng chơi sẽ đếm “hai”; khi banh đi vòng lên tới đỉnh của vòng cung, người cùng chơi sẽ đếm “ba”; và khi banh đi vòng ngược lại ngang qua chân của bạn thì người cùng chơi đếm “bốn”. Sau đó, đưa thẳng tay thẳng bằng ra để giữ banh lại ở vị trí chuẩn bị như cũ. Tiếng đếm của người cùng chơi cho biết nhịp vung tay của bạn, bạn cần phải nhớ nó.

- a. Thẳng tay ra và đưa tay ra trước.
- b. Để banh rơi.
- c. Vung tay tự do.

Mục tiêu thành công

Tập bài tập trên mười lần liên tiếp.

Kiểm tra sự thành công

- Banh nằm trong tay người cùng chơi ở nhịp “một”
- Để banh rơi bắt đầu vung tay.
- Chú ý vận tốc của nhịp vung.
- Hãy cẩn thận.

Tăng độ khó

- Nhắm mắt lại để tập trung cảm nhận lần vung tay của bạn.
- Hãy đếm nhắm hay đếm thành lời nhịp vung tay.
- Bắt đầu bằng vị trí chuẩn bị, đẩy banh ra để banh rơi tự do và sau đó lại trở về vị trí bắt đầu.

Giảm độ khó

- Dùng banh nhẹ hơn.
- Khi banh trở về vị trí thẳng tay chuẩn bị, hãy yêu cầu người cùng chơi giữ nó bằng hai tay ở hai bên quả banh.

5. Phối hợp đưa tay ra và vùng tay

Nếu cần thiết thì xem lại hình 2.5, sau đó bắt đầu bằng tư thế chuẩn bị ở vị trí chuẩn bị. Hãy đếm nhẩm nhịp điệu, “và, một, hai, ba, bốn.” Khi đếm “và” thì đưa tay ra. Khi đếm đến “một” là tay đã thẳng và vuông góc với vai. Tiếp theo hãy để trọng lực kéo banh xuống. Khi banh đi ngang qua chân, bạn đếm “hai” và đếm “ba” khi banh lên đến đỉnh vòng cung. Đếm “bốn” khi banh đi ngang qua chân bạn lần nữa. Để quán tính đưa banh lên đến ngang vai, sau đó lại dùng hai tay giữ banh ở tư thế chuẩn bị.

Mục tiêu thành công: Để xác định và thực hiện một cách thích hợp nhịp điệu vùng tay.

Kiểm tra sự thành công

- Chuẩn bị đưa tay ở lần đếm “và”
- Thẳng cả hai tay ở “một”
- Banh đi ngang chân ở “hai”
- Banh lên đến đỉnh cung ở “ba”
- Banh lại đi ngang chân ở “bốn”
- Giữ banh bằng hai tay ở tư thế chuẩn bị.

Tăng độ khó

- Nhắm mắt và tưởng tượng thời điểm vùng tay. Sau đó, đếm nhẩm các nhịp điệu này lần nữa trước khi thực hiện đúng.

Giảm độ khó

- Yêu cầu người cùng tập đếm lên để bạn có thể nghe được nhịp điệu.

6. Chú ý dụng lực của cơ

Các cơ có thể làm cho nhịp vung tay của bạn không đồng đều và sự ném banh của bạn thiếu nhất quán, bạn khó có thể cảm nhận được sự ảnh hưởng này. Có hai cách dụng lực để vung banh – giảm tốc độ hoặc tăng vận tốc banh. Việc dụng lực của cơ cũng không khó điều khiển nếu bạn nghiên cứu nó kỹ hơn và thay việc dụng lực bằng sự đung đưa thoải mái cánh tay và banh tại gốc vai. Hãy tập bài tập sau từ vị trí đưa thẳng tay có sự giúp sức của bạn cùng chơi. Cuối lần tập hãy trở về vị trí thẳng tay.

- Cảm nhận sự vung tay chậm.** Trước khi nói cho người cùng chơi biết bạn đã sẵn sàng, bạn hãy nhẹ nhàng gồng tay và nhắc quả banh lên một chút trong khi nó vẫn nằm trong hai bàn tay của người đó. Hãy cho người cùng chơi biết ý định của bạn. Sau đó nhắm mắt lại và đếm “một” và ngay lúc đó người cùng chơi sẽ buông tay ra. Hãy giữ nguyên độ căng của cơ như thế này trong toàn bộ quá trình vung tay. Bạn có thể nhận thấy lần vung tay sẽ chậm hơn so với vung tay tự do.
- Cảm nhận sự vung tay nhanh.** Trước khi bạn nói cho người cùng chơi biết bạn đã sẵn sàng thì hãy nhẹ nhàng ấn quả banh xuống dưới một tí trong khi nó vẫn nằm trong hai tay của người đó. Hãy cho người cùng chơi biết ý định của bạn. Sau đó nhắm mắt lại và đếm “một”. Hãy giữ độ căng cơ như thế này trong toàn bộ quá trình vung tay. Bạn sẽ thấy lần vung tay này sẽ nhanh hơn bình thường.

Hãy để ý đến tốc độ của quả banh ở mỗi nhịp “hai, ba, bốn.” Mỗi lần lặp lại động tác vung thì ấn mạnh tay hơn một chút trong khi banh vẫn nằm trong tay người cùng chơi.

Mục tiêu thành công

- So sánh ba lần vung tay chậm (chậm, chậm hơn, chậm nhất) với một lần vung tay tự do.
- So sánh ba lần vung tay nhanh (nhanh, nhanh hơn, nhanh nhất) với một lần vung tay tự do.

Kiểm tra sự thành công

- Vung banh với sự căng cơ nhẹ nhàng.
- Giảm tốc độ vung bằng cách nhấc banh lên.
- Tăng tốc độ banh bằng cách nhấn banh xuống.
- Hãy để trọng lực kéo quả banh trong suốt quá trình vung banh.

Tăng độ khó

- Tập bài này khi không có sự giúp đỡ của người cùng chơi bằng cách giữ tay của bạn ở phía trước như trong bài tập giữ tay ở phía trước (Xem lại hình 7)
- Tập bài này khi không có sự giúp đỡ của người cùng chơi, bắt đầu và kết thúc ở tư thế chuẩn bị.

Giảm độ khó

- Sử dụng banh nhẹ

7. Chú ý lỗi kéo và dừng tay

Ở bài tập này bạn sẽ làm quen với hai lỗi thường xảy ra, cảm nhận sự khác biệt giữa chúng và cách sửa chữa chúng.

- a. **Cảm giác kéo banh.** Là động tác kéo banh lên khi banh đi về phía sau bằng cơ tay sau, vai và cơ lưng, đó

không phải là sự vung tay tự do. Nguyên do chủ yếu của lỗi này là việc đưa tay ra trước thấp hay trễ hoặc bạn ngã về phía trước khi banh đang đi lên về sau. Kết quả là lần vung tay này chậm hơn so với nhịp chung.

Giữ banh thấp hơn vị trí đưa tay ra bình thường khoảng 60 cm. Ở vị trí này, banh đang nằm giữa khoảng cách của eo và đầu gối. Khi đếm “một”, hãy để banh rơi tự do và cứ tiếp tục nhịp vung. Hãy so sánh lỗi này với lần vung tay với banh ở vị trí đúng bình thường và để ý xem bạn có cần gập người về phía trước để “giúp” đưa banh lên đỉnh vòng cung sau hay không.

- b. **Cảm giác giữ banh.** Là động tác dừng banh bằng cơ vai và cơ tay trước không cho banh đi lên đến đỉnh vòng cung sau. Nguyên nhân chủ yếu của lỗi này là do bạn đưa banh ra chuẩn bị cao hơn vị trí bình thường hoặc do sự kém linh hoạt của vai. Kết quả là lần vung tay này nhanh hơn nhịp bình thường.

Hãy đưa banh ra ở vị trí bình thường khoảng 30 cm. Khi bạn đếm “một” thì để banh rơi tự do và cứ tiếp tục nhịp vung. So sánh lỗi này với lần vung tay ở vị trí đúng bình thường và để ý xem bạn có cần dừng banh lại khi nó đang đi tự do lên đỉnh vòng cung hay không.

Mục tiêu thành công

- So sánh ba lần kéo banh lên với ba lần vung tay tự do.
- So sánh ba lần giữ banh với ba lần vung tay tự do.

Kiểm tra sự thành công

- Đếm nhịp.
- Điều chỉnh độ cao của banh ở nhịp “một”.
- Kéo banh lên bằng cách nâng banh lên phía sau bạn.
- Giữ banh lại bằng cách dừng banh đột ngột ở vòng cung sau.

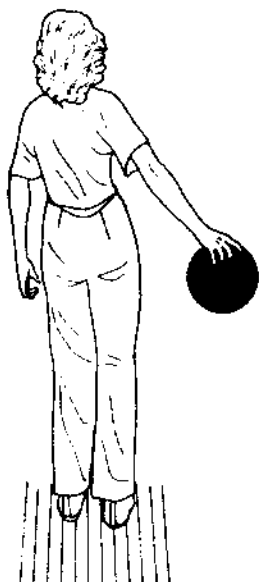
8. Chú ý sự thẳng hàng khi vung banh

Bài tập này giới thiệu hai lỗi phổ biến ở mặt phẳng vung banh (đường đi của banh khi vung banh), do đó bạn sẽ cảm nhận hiệu quả về sự thẳng bằng của cơ thể khi bạn không bước một bước chân nào.

- a. **Cảm nhận sự vung tay ra ngoài.** Nguyên nhân chủ yếu là do đưa tay ra trước đường giữa cơ thể. Đường vung banh sẽ đi xéo từ giữa cơ thể ra phía ngoài bên hông cơ thể (Hình a).

Từ vị trí chuẩn bị, đưa banh vào giữa cơ thể khoảng 20 cm so với vị trí bình thường. Vẫn giữ vai thẳng và vuông, đừng xoay vai vung banh vào trong.

Khi đã sẵn sàng, đếm “một” và để banh rơi tự do. Hãy so sánh đường đi của banh so với lần vung tay đúng.



Lỗi vung tay ra xa cơ thể.



b. Lỗi vung tay vào trong

- b. **Cảm nhận sự vung tay vào trong.** Nguyên nhân chủ yếu là bạn đưa tay ra quá xa về bên ngoài cơ thể. Đường đi của banh sẽ đi vượt qua vị trí trung tâm cơ thể (Hình b).

Từ vị trí chuẩn bị, đưa tay chệch ra ngoài khoảng 20 cm. Vẫn giữ tay thẳng và vuông. Đừng xoay vai vung banh ra ngoài. Khi đã sẵn sàng, bạn đếm “một” và để banh rơi tự do. Hãy so sánh lần vung này với lần vung đúng.

Mục tiêu thành công

- So sánh ba lần vung tay ra xa với ba lần vung tay đúng kỹ thuật.
- So sánh ba lần vung tay vào trong với ba lần vung tay đúng.

Kiểm tra sự thành công

- Đếm nhịp.
- Vung tay ra ngoài có thể làm cho bạn mất thăng bằng và nghiêng theo hướng banh đi.
- Vung tay vào trong làm cho bạn mất thăng bằng về hướng bên trong cơ thể.

Tăng độ khó

- Cố gắng cảm nhận bất cứ sự khác biệt nào khi bạn sử dụng ngẫu nhiên 3 kiểu vung tay: Thẳng với vai, vung tay vào trong và vung tay ra ngoài.

Giảm độ khó

- sử dụng banh nhẹ.
- Nhờ người cùng chơi giữ giùm banh ở vị trí chuẩn bị.

9. Kết hợp rút tay về

Một cách khác để giữ thăng bằng trong khi vung banh là đưa tay đối trọng ra. Bắt đầu ở vị trí chuẩn bị. Khi đếm “một” thì

đưa tay thẳng bằng ra. Khi banh bắt đầu rơi xuống thì rút tay về – nên nhớ là đưa tay thẳng bằng ra, hướng xuống dưới và ra sau – như là đang chỉ vào tường (Xem hình 2.4b). Khi đếm “hai” thì tay thẳng bằng phải ở vị trí cuối cùng và vẫn giữ thẳng như vậy ở nhịp đếm “ba” (khi banh đang ở đỉnh vòng cung ra sau) và “bốn” (banh đang ở ngang chân bên phía vung banh khi đang trở về trước). Trở về vị trí chuẩn bị bình thường.

Mục tiêu thành công

- Tập 10 lần phối hợp vung banh và rút tay.

Kiểm tra sự thành công

- Bắt đầu di chuyển tay thẳng bằng khi banh bắt đầu rơi trong quá trình vung.
- Giữ tay ở đúng vị trí trong các nhịp “hai”, “ba”, và “bốn.”

Tăng độ khó

- Nhắm mắt lại và tập trung vào thời điểm chính xác.

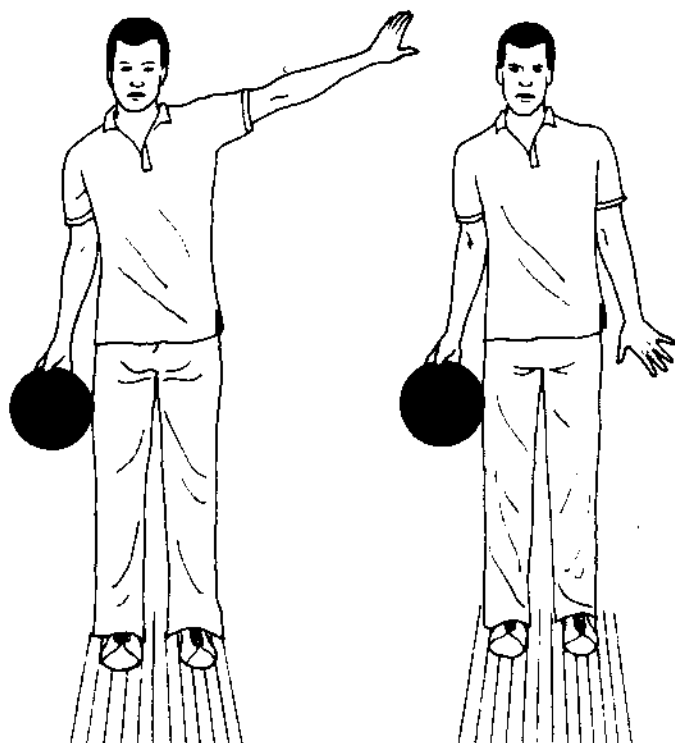
Giảm độ khó

- Nhờ người cùng tập giữ banh ở vị trí thẳng tay khi tập bài này.
- Nhờ người cùng tập đếm to nhịp đếm lên.

10. Chú ý rút tay cao và thấp

Bài tập này cho bạn cảm giác về hai kiểu rút tay không hợp lý khác nhau và sửa chữa những sai sót nhanh chóng. Bắt đầu như bài tập trước. Bây giờ thì rút tay về ở một vị trí không đúng và xem bạn có thể đứng vững và vai của bạn có cảm giác thẳng bằng hay không. Sau mỗi lần tập, bạn phải quay về vị trí bình thường.

- a. **Cảm nhận rút tay ở vị trí cao.** Khi banh bắt đầu lần đi xuống ở nhịp “một”, hãy giơ tay thẳng bằng lên cao hơn vai của nó khoảng 30 cm (Hình a). Để ý xem có những ảnh hưởng gì từ sai sót này lên vai vùng banh của bạn. Bạn thực hiện lại động tác đúng để cảm nhận sự khác biệt.
- b. **Cảm nhận rút tay về ở vị trí thấp.** Khi banh bắt đầu lần đi xuống ở nhịp “một”, hãy đưa tay thẳng bằng cặp sát vào chân bên giữ thẳng bằng (Xem hình b). Hãy để ý sự ảnh hưởng của lỗi này lên vai vùng banh. Bạn lặp lại động tác đúng để cảm nhận sự khác biệt.



Sai rút tay cao

Sai rút tay thấp

Mục tiêu thành công

- So sánh 5 lần rút tay cao với 5 lần rút tay và vùng tay đúng.
- So sánh 5 lần rút tay thấp với 5 lần rút và vùng tay đúng.

Tăng độ khó

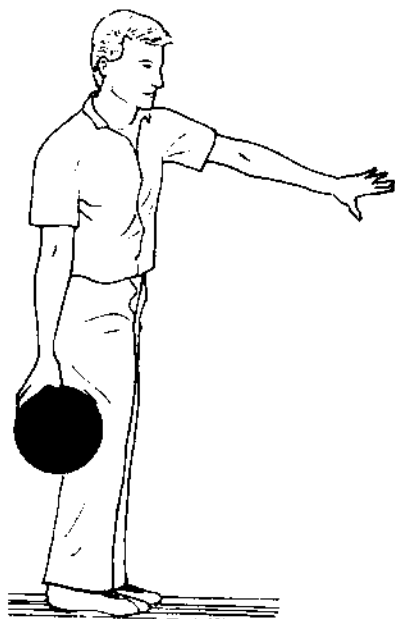
- Thay đổi thứ tự thực hiện.

Giảm độ khó

- Tập với người cùng tập bắt đầu ở vị trí đưa tay thẳng.

11. Chú ý đánh tay ra trước và ra sau

Như bài tập trước, bài tập này cũng giúp bạn nhận ra sự khác biệt giữa hai lỗi này với động tác đúng. Sau mỗi lần thực hiện lại bắt đầu ở vị trí chuẩn bị bình thường.



Sai. Đánh tay ra trước



Sai. Đánh tay ra sau

- a. **Cảm nhận việc đánh tay ra trước.** Khi bạn bắt đầu đi xuống ở nhịp “một,” hãy đánh tay thẳng bằng ra trước như thể bạn đang với lấy một vật gì đó (Xem hình a). Hãy để ý sự ảnh hưởng của động tác sai này lên vai vùng bạn. Tìm lại động tác đúng để cảm nhận sự khác biệt.
- b. **Cảm nhận việc đánh tay ra sau.** Khi bạn bắt đầu đi xuống ở nhịp “một,” bạn đánh tay ra sau chân lướt (Xem hình b). Hãy để ý ảnh hưởng của động tác sai này lên vai vùng bạn trong suốt quá trình vung. Thực hiện lại động tác đúng để cảm nhận sự khác biệt.

Mục tiêu thành công

- So sánh 5 lần đánh tay ra trước với 5 lần đánh tay và vung tay đúng.
- So sánh 5 lần đánh tay ra sau với 5 lần đánh tay và vung tay đúng.

Kiểm tra sự thành công

- Bắt đầu đánh tay sau khi đếm “một”
- Giữ tay ở vị trí đúng trong các nhịp “hai”, “ba”, “bốn.”

Tăng độ khó

- Nhắm mắt để tập trung vào vị trí của vai và sự thẳng bằng.

Giảm độ khó

- tập chung với người cùng tập.

12. Phối hợp các phần trên của cơ thể

Bạn phải bảo đảm phối hợp một cách nhịp nhàng ba động tác này với nhau: đưa tay ra, vung tay và đánh tay (Xem lại hình 2.4). Bạn hãy đứng ở tư thế chuẩn bị và đếm nhẩm nhịp

vung tay. Khi đã sẵn sàng thì đếm “và”. Khi đưa tay ra thẳng phía trước thì đếm “một,” hãy để cho trọng lượng kéo quả banh đi xuống và bạn cũng đánh tay thẳng bằng ra, xuống và sau theo vòng cung đó. Khi banh đi xuống ngang đến chân bên vung là nhịp “hai,” banh lên đến đỉnh sau của vòng cung là nhịp “ba,” rồi lại trở về ngang chân bên vung là nhịp “bốn.” Bạn cũng chuẩn bị đưa tay thẳng bằng lên để đón lấy banh khi nó quay về vị trí ban đầu, tay thẳng, đặt tay thẳng bằng bên dưới banh để nâng nó lên.

Mục tiêu thành công

- Thực hiện 5 lần liên tiếp sự phối hợp này.

Kiểm tra sự thành công

- Cảm nhận cùi chỏ thẳng.
- Cảm nhận banh bắt đầu rơi.
- Đánh tay thẳng bằng theo nhịp của banh.
- Giữ tay thẳng bằng thẳng ra trước.

Tăng độ khó

- Nhờ người cùng chơi đếm to các nhịp lên để bạn kiểm tra sự chính xác.

Giảm độ khó

- Tập chung với người cùng tập từ vị trí thẳng tay chuẩn bị.

TÓM TẮT

Bạn đã được biết cảm giác khác biệt giữa việc vung tay tự do thoải mái với những lỗi khác nhau có thể xảy ra cho sự thành công của bạn trong tương lai. Ở cuối thời điểm đưa tay thẳng ra thì tay bạn phải hoàn toàn được thả lỏng ở khớp vai; lưng và vai của bạn vẫn thẳng; chỉ để cho trọng lực hoàn

toàn điều khiển sự dao động xuống lên của bánh. Để đảm bảo bạn thực hiện phối hợp ba động tác (đưa thẳng tay ra, vung tay tự do, đánh tay) một cách chính xác, hãy nhờ huấn luyện viên của bạn đánh giá một cách có chuẩn mực dựa trên bảng đánh giá chia khoá thành công ở hình 2.5.

BƯỚC CHÂN: HÒA VỚI NHỊP VUNG TAY

Trong suốt quá trình quảng banh bạn không có bất cứ lý do gì để đi lại, ngoại trừ đi ra vườn hoặc đến tiệm tạp hóa! Chắc chắn xung quanh đường quảng banh (lane) của bạn sẽ có những người chơi giỏi. Hãy quan sát họ thật kỹ, bạn sẽ thấy họ bước những bước chân từ gót - đến - ngón cái, cũng giống như những bước đi bình thường của họ thôi. Bước đi từ gót - đến - ngón cái được ưa chuộng hơn việc lê chân bởi vì nó cho phép ta đặt gót chân xuống một khoảng cách nhất định trong một nhịp đếm, giữ cho việc đếm nhịp chính xác và có thể tránh được những sai sót.

Có một điều cần nhấn mạnh trong việc chọn thời điểm, bạn phải bước chân cho phù hợp nhịp vung tay. Nhịp vung tay của bạn sẽ tạo ra bước chân phù hợp. Tuy nhiên, trước hết bạn cũng nên tập bước chân mà không có vung tay.

TẠI SAO BƯỚC CHÂN QUAN TRỌNG?

Bước chân và các kỹ thuật của dáng đi của bạn - là kiểu bước đi của bạn khi tiến vào đường giới hạn - có thể giúp bạn tạo ra thời điểm, sự thăng bằng và một động tác kết thúc mạnh mẽ để truyền lực cho banh một cách hiệu quả tại điểm kết thúc (Khi được tập ở bước 4).

Thời điểm

Việc kết hợp đồng bộ giữa bước chân gót - đến - ngón cái với nhịp vung tay sẽ làm cho bước chân vững hơn và cho phép lực tạo ra đạt tới mức cao nhất ở mỗi bước. Khi một

người chơi bowling cảm thấy căng thẳng, nóng vội, thì phản ứng thông thường sẽ làm tăng nhịp bước, đó được gọi là bước chân nhanh. Bước chân nhanh sẽ làm cho banh không theo kịp và người chơi sẽ gặp nhiều khó khăn hơn. Người chơi sẽ khó nhận ra trạng thái này vì họ đang tập trung hết sức vào những gì trước mắt họ trong quá trình quăng banh.

Giữ thăng bằng

Bước chân từ gót - đến - ngón cái cho phép bạn tiếp xúc hoàn toàn bàn chân với mặt đất và giữ cho trọng tâm luôn nằm trong khoảng dao động vững vàng. Bất cứ một bước đi ngang nào (Xem hình 3.1, a – c) cũng làm ảnh hưởng đến sự thăng bằng; bạn càng bước đi theo cách bình thường thì bạn càng vững vàng hơn (Xem hình 3.1d).

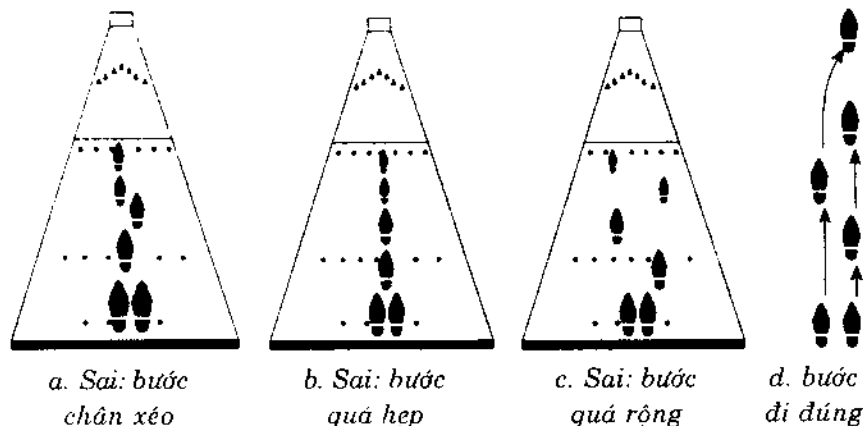
Kết thúc

Cái cách bạn bước đến đường giới hạn – dáng đi của bạn, có liên quan rất nhiều đến tư thế đứng cao của bạn mà bạn có thể tạo xoáy cho banh nhiều hơn. Một dáng đi bình thường sẽ tạo cho bạn tư thế kết thúc tốt hơn nhiều, bao gồm động tác lướt, thả banh và quăng hết đà. Với tư thế kết thúc tốt, bạn sẽ có khả năng đánh trúng mục tiêu nhiều hơn và làm ngã nhiều ky hơn. Việc bắt banh (banh đi xa hơn về phía dưới đường quăng banh trước khi nó bắt đầu lăn và xoáy) sẽ làm cho các con ky va vào nhau nhiều hơn, và khả năng này được tăng lên nhiều nhất khi bạn dùng các ngón tay nâng banh lên, hướng về đường quăng banh khi cánh tay của bạn đang vung về trước ở nhịp 4. Động tác này sẽ dễ thực hiện hơn nếu như bạn đứng ở tư thế cong đầu gối và lưng thẳng.

BƯỚC CHÂN NHƯ THẾ NÀO?

Đứng ở tư thế chuẩn bị bình thường ở vị trí chuẩn bị. Không cho ngón tay vào lỗ bám banh, tốt nhất là giữ banh

bằng hai tay ở phía trước giữa người bạn, ở khoảng bụng và ôm sát banh vào người trong suốt quá trình bước chân. Tiếp theo, bắt đầu đếm nhịp.



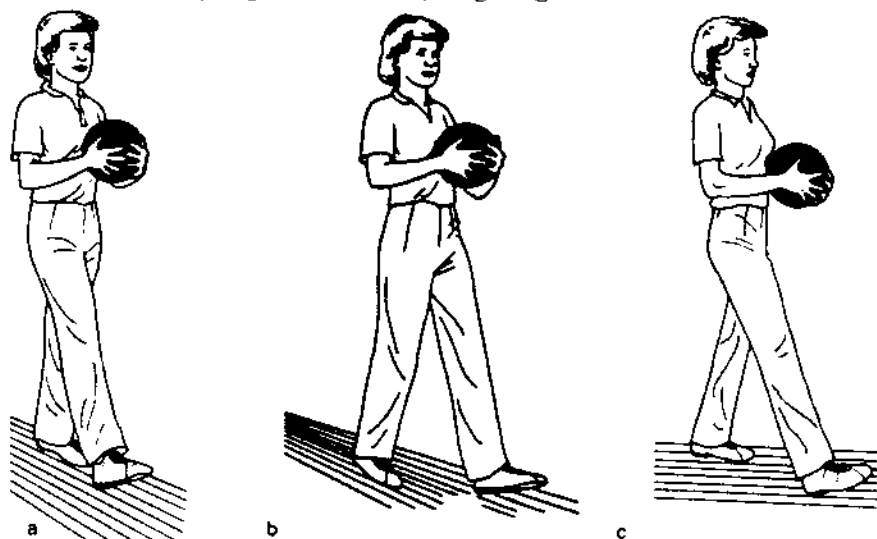
Hình 3.1: Ba cách bước đi sai lệch: (a) bước chéo, (b) bước quá hẹp, (c) bước quá rộng, (d) bước đúng

Sau khi đã tạo lập nhịp, bắt đầu bước bước đầu tiên về phía trước ở nhịp đếm “và” và trước nhịp “một”, do đó gót chân bên chân quăng banh sẽ chạm đất trước (Xem hình 3.2a). Nên nhớ bước đi theo kiểu gót – đến – ngón cái theo nhịp, giữ chặt banh ở phía trước bụng. Chạm gót chân bên chân lướt ở nhịp “hai” (Hình 3.2b).

Ở nhịp “ba,” đặt gót chân quăng banh ở vị trí tiếp cận (Hình 3.2c). Ở vị trí này, nó được xem như một chiếc neo để bạn dựa vào đó đẩy chân lướt lên trước để lướt vào đường phân cách. Ngay sau khi đếm “ba,” bắt đầu cong đầu gối của chân quăng banh thật nhiều.

Ở nhịp “bốn,” đặt nguyên mặt bàn chân xuống và tiếp tục lướt về phía trước. Giữ cho lưng vẫn thẳng và hạ hông xuống khi chân quăng banh vẫn ở vị trí neo và chân lướt tiếp tục di chuyển lên trước, tăng dần khoảng cách hai bàn chân (Hình 3.4d).

Tư thế trở về của bạn nên được thực hiện giống như của một người trượt tuyết đáp xuống đất sau khi bay trên không một khoảng hay của một người chơi đấu kiếm trong suốt giai đoạn tấn công. Tư thế này được gọi bằng một thuật ngữ là *ngồi cao*. Nó được mô tả là (a) lưng giữ thẳng, không nghiêng quá 20 độ về phía trước; (b) chân lướt gấp lại khoảng 90 độ với bàn chân phía dưới trọng tâm của cơ thể; (c) chân quăng banh được duỗi dài gần như thẳng ra sau mà bàn chân đặt cùng vị trí như khi động tác lướt mới bắt đầu, và (d) hai vai và hông của bạn phải song song với nhau và vuông góc với đường quăng banh. Bạn nên nhớ ý nghĩa của thuật ngữ ngồi cao.



Hình 3.2: Các chia khoá để thành công

BUƯỚC CHÂN

(a) ĐẾM MỘT	(b) ĐẾM HAI	(c) ĐẾM BA
Giữ banh ở giữa người	Nhấc gót chân lướt	Nhấc gót chân quăng banh lên.

Đếm nhịp. Nhấc gót chân quăng banh ở nhịp "và" Lưng thẳng. Hai vai vuông. Đặt gót chân quăng banh xuống ở nhịp "một"	Đặt gót chân lướt xuống ở nhịp "hai"	Đặt gót chân quăng banh không làm điểm tựa.
---	---	--

(d) ĐẾM BỐN

Nhấc gót chân lướt lên.
Đặt bàn chân lướt xuống ở nhịp
"bốn"
Đẩy nó lướt về trước.
Ngồi cao.
Cố định bàn chân quăng banh



BẢNG KIỂM TRA

Bạn có thể giảm thiểu các lỗi về bước chân bằng cách học cách nhận biết chúng trước khi chúng

đã thành thói quen đối với bạn. sau đây là những lỗi thường gặp và cách sửa chữa.

LỖI	ĐIỀU CHỈNH
1. Bạn bước quá nhanh	1. Đếm nhịp trước khi bạn bắt đầu di chuyển. Bước chân đúng theo nhịp.
2. Bạn bước bằng mũi	2. Bước tới trước bằng cách

chân hay lê chân	nhấc chân lên. Nghĩ trong đầu “nhấc gối lên.”
3. Toàn bộ các bước di chuyển của bạn đều là lê chân.	3. Giữ chân của bạn thẳng hơn, không co đầu gối trước khi bắt đầu bước thứ tư và lướt. Nghĩ trong đầu “bước cao, gót – đến – ngón.”
4. Gót chân của bạn đặt xuống đột ngột, bàn chân vỗ mạnh trên sàn.	4. Đứng thẳng gối, bước đi bình thường đến đường phân cách.
5. Bạn bước quá rộng, quá hẹp hay bước xéo.	5. Bước chân đi rộng bằng hông và song song với hướng quãng banh, bạn cũng kiểm tra xem tay đưa ra có thẳng hàng với vai và mục tiêu không.
6. Bạn mất thăng bằng ở đường phân cách.	6. Giữ lưng thẳng, gập gối nhiều khi bạn lướt chân về trước. Nghĩ trong đầu “ngồi cao.”

CÁC BÀI TẬP

Các bài tập này bắt đầu bằng tư thế giữ banh ở giữa người. Sau khi chuẩn bị ở tư thế bình thường, bạn phải nhớ dùng cho các ngón tay vào lỗ bám banh hoặc giữ banh thẳng hàng với mặt phẳng quãng banh, mà chỉ ôm chặt banh bằng hai tay ở giữa người.

1. Bước chân và nhịp

Giữ banh ở trước bụng và đứng ở cuối vị trí chuẩn bị bắt đầu đếm nhịp.

Ở nhịp “và”, bước chân quăng lên trước. Ở nhịp “một”, đặt gót chân xuống. Bước đi bình thường theo kiểu từ gót – đến –

ngón cái và tập trung vào việc trọng lượng người bạn được dồn vào gót, qua lòng bàn chân, rồi đến đầu ngón chân. Di chuyển một cách nhẹ nhàng.

Ở nhịp “hai”, đặt gót chân lướt xuống sàn.

Ở nhịp “ba”, giữ thẳng cổ chân và cố định bàn chân quăng trên sàn để chuẩn bị cho việc đẩy bàn chân lướt, lướt về trước ở tư thế kết thúc. Chú ý cảm giác bước cao.

Ở nhịp “bốn”, đẩy bàn chân lướt về trước, dùng bàn chân quăng làm điểm tựa. Gập đầu gối quăng thật sâu khi bạn lướt.

Hình ảnh tương tượng: Tại vị trí kết thúc, bạn như đứng trên một sợi dây căng của diễn viên xiếc: bàn chân quăng đẩy bàn chân lướt về trước. Lưng thẳng, cả hai đầu gối gập, hai mắt đang nhìn xuống sợi dây, ngực và hai vai của bạn vuông góc với sợi dây này.

Mục tiêu thành công

- Bước chân theo nhịp (Không thực hiện động tác vung tay)

Kiểm tra sự thành công

- Bắt đầu bước ở nhịp “và”
- Bước bằng cách đặt gót xuống trước ở ba nhịp đầu tiên.
- Gập gối chân quăng thật sâu ở nhịp “ba”.
- Đẩy chân lướt về trước.
- Cố định bàn chân quăng.
- Giữ ở tư thế ngồi cao.

Tăng độ khó

- So sánh ảnh hưởng của việc bước nhanh hơn và chậm hơn đối với sự thăng bằng của bạn. Hãy đếm một cách cẩn thận từ nhanh đến chậm các nhịp trước khi

bạn bắt đầu bước đi. Xem xét tốc độ nào thích hợp cho sự thăng bằng của bạn.

Giảm độ khó

- Hãy tự tập đẩy chân quãng vài lần để xem bạn cần một lực bao nhiêu để lướt chân lướt về trước ở tư thế kết thúc. Hãy đếm “và”, “bà”, “và”, “đẩy” (thay cho nhịp “bốn”)

Bước mỗi bước theo nhịp, tăng tốc từ từ để phù hợp với nhịp.

2. Kiểm tra vị trí xuất phát

Sau khi tập nhuần nhuyễn bài tập về bước chân, bây giờ bạn đã biết cần phải đứng cách xa đường phân cách bao nhiêu khi ở vị trí chuẩn bị. Phương pháp chung là bước bốn bước bình thường, cộng thêm nửa bước cho động tác lướt, nhưng phương pháp này cũng chưa hợp lý lắm vì nó không có nhiều khoảng trống để đẩy và lướt chân.

Tập lại bài tập bước chân lần nữa, để ý xem mũi chân lướt lúc kết thúc còn cách đường phân cách bao xa. Đánh dấu vị trí này lại.

Sau vài lần lặp lại, kiểm tra lại độ chắc chắn bước chân và đánh dấu lại ở mỗi lần, đo khoảng cách từ dấu đến đường phân cách. Đi về vị trí xuất phát và tìm vị trí mới để cuối cùng kết thúc ở vị trí gần đường phân cách hơn.

Từ vị trí mới này, tập bước chân và đẩy chân thêm 5 lần nữa, xem khoảng cách cuối cùng của bàn chân lướt với đường phân cách là bao nhiêu. Tốt nhất là cách từ 5 đến 10 cm.

Mục tiêu thành công

Để xác định vị trí xuất phát của bạn.

Kiểm tra sự thành công

- Tập lại bài tập bước chân theo nhịp.

- Đo khoảng cách từ mũi chân lướt tới đường phân cách.
- Mũi chân lướt cách đường phân cách từ 5 đến 10 cm.
- Kiểm tra sự chắc chắn của bước chân.
- Tìm vị trí xuất phát mới.

Tăng độ khó

- Áp dụng các vị trí xuất phát khác nhau và để ý xem những vị trí xuất phát này ảnh hưởng bước chân bình thường của bạn như thế nào để khỏi chạm vào đường phân cách khi kết thúc. Thông thường khi vị trí kết thúc xa đường phân cách sẽ làm bạn bước bằng gót một cách đột ngột. Còn vị trí kết thúc gần đường phân cách quá thì bạn không thể lướt chân được.

Giảm độ khó

- Nhờ người cùng chơi đo khoảng cách giúp.

TÓM TẮT

Trước khi kết hợp những động tác phần trên cơ thể vào bước chân, bạn nên nhớ: (1) Bước theo cách từ gót – đến – ngón cái, (2) Bước theo nhịp, (3) Đẩy tới vị trí kết thúc trong thế thăng bằng mà không chạm vào đường phân cách. Yêu cầu huấn luyện viên hay người cùng chơi kiểm tra bạn theo bảng đánh giá ở Hình 3.2.

PHÁT BANH BỐN BƯỚC: NÉM BANH

Bây giờ bạn đã có thể học được các “kiểu” khác nhau của môn bowling, từ ba đến tám bước, tư thế khom người, bước chân kiểu chân vịt, không vung tay ra sau, vung ít hay vung rất cao ra sau. Bạn cũng có thể sử dụng bất cứ hình thức nào để đánh ngã ky. Nói một cách ngắn gọn, bất cứ kiểu nào cũng có cái giá của nó. Cái giá là sự nhất quán và gây ra sự mệt mỏi cho cơ thể. Kiểu phức tạp đòi hỏi phải luyện tập nhiều và làm cho các cơ của cơ thể mất cân đối. Kiểu phát banh đáng tin cậy, phát banh bốn – bước, được cho là kiểu phát banh tự nhiên (ngay cả khi không có một kiểu phát banh tự nhiên nào). Khi nào bạn hiểu hết về cách phát banh bốn – bước, thì lúc đó bạn sẽ sẵn sàng cho trò chơi này.

TẠI SAO PHÁT BANH BỐN BƯỚC QUAN TRỌNG?

Nó quan trọng bởi vì nó có ít bước nhất mà bạn có thể áp dụng cho phép việc đưa tay không vội vàng và có thể vung tay thoải mái trong nhịp chân bình thường. Một kiểu phát banh nhất quán, được phối hợp tốt sẽ tạo cho bạn kỹ thuật có hiệu quả nhất trong môn bowling. Nó không có những động tác dư thừa, không làm bạn mệt nhiều, và khả năng phạm lỗi kỹ thuật là ít nhất. Phát banh bốn bước cho phép bạn phối hợp tốt giữa bộ chân (động tác phần thân dưới) với thời điểm vung banh (động tác phần thân trên).

Rủi thay, nhiều người chơi bowling tốn quá nhiều thời gian để cải thiện bước chân cho đến động tác vung tay mà cũng không nhất quán hoặc cũng không thấy thoải mái được. Nên nhớ rằng, một cánh tay ngắn thì sẽ đụng đưa với tầng số lớn

hơn, nghĩa là nó đưa nhanh hơn. Vì vậy mà nó cần phải được kết hợp với một bước chân nhanh hơn. Và người có tay dài thì cần có bước chân chậm hơn.

PHÁT BANH BỐN BƯỚC NHƯ THẾ NÀO?

Phát banh bốn bước bao gồm:

- Động tác đưa tay kết hợp với bước chân thứ nhất.
- Vung tay tự do.
- Đánh tay kết hợp vung tay.
- Bước từ gót – đến – mũi cho phù hợp với vung tay.
- Kết thúc bằng “lực đẩy” cao của đòn bẩy.

Năm yếu tố này được kết hợp chặt chẽ trong kiểu *phát banh bốn bước* này.

Chuẩn bị ở tư thế bình thường. Sử dụng kiểu bước chân gót đến mũi, nên nhớ đừng bước bàn chân này trước bàn chân kia như khi đi trên một đường thẳng, cũng không bước hai hàng, và cũng không bước chéo chân bên này sang bên chân bên kia (Xem hình 2.1). Tập trung chú ý rằng trọng lượng cơ thể đầu tiên được dồn vào gót, sau đó đến lòng bàn chân và cuối cùng đến mũi chân khi bạn bước về trước. Hãy kết hợp động tác này cho thật nhuần nhuyễn.

Bắt đầu đếm nhịp: “VÀ một VÀ hai VÀ ba VÀ bốn VÀ một” và tiếp tục như vậy.

Ở nhịp “Và” sau “bốn”: Bắt đầu đưa banh ra trước bằng hai tay sao cho banh thẳng hàng với vai vung và mục tiêu. Giữ cho tay quãng banh vuông góc với vai.

Ở nhịp “một”: Bước lên trước bằng gót chân của chân bên quãng banh và thẳng tay ở chỗ ở tư thế đưa tay ra (Xem hình 4.1a)

Thời điểm thích hợp của việc đưa tay ra cùng với chân bên quảng banh ở bước một là rất cần thiết để tạo ra sự vung tay thoải mái và tạo thời điểm thích hợp cho toàn bộ quá trình phát banh.

Đây là động tác phối hợp quan trọng nhất và cũng khó nhất mà bạn phải thực hiện trong bowling. Nó phải được thực hiện một cách chính xác trong mỗi lần quảng banh, bạn phải luôn luôn suy nghĩ xem bạn phải làm gì trong suốt bước một và động tác đưa tay – cho dù là trong khi luyện tập hay trong thi đấu. Động tác này có tác dụng rất lớn vì nó giảm bớt nhiều vấn đề rắc rối trong toàn bộ quá trình phát banh.

Ở nhịp “và” sau “một”: để banh rơi xuống dưới khi tay vẫn thẳng và đánh tay thẳng bằng ra ngoài, hướng xuống dưới và về sau cùng vận tốc với banh. Nhấc chân lướt lên trong khi vẫn bước – dừng ngập ngừng do dự.

Ở nhịp “hai”: Đặt gót chân của chân lướt xuống ở “hai”, vẫn tiếp tục bước; không cong đầu gối. Banh đang ở vị trí thấp nhất (xem Hình 4.1b), và tay thẳng bằng nằm đúng vị trí.

Ở nhịp “và” sau “hai”: Bắt đầu bước thứ ba từ gót – đến – mũi chân bằng chân bên quảng banh.

Ở nhịp “ba”: Đặt gót chân bên chân quảng banh xuống để tạo thế cho chân lướt. Đây là bước dài nhất; chưa được cong đầu gối. Lúc này banh đang ở điểm cao nhất phía sau của vòng cung vung banh, không lên cũng không xuống. Giữ cho phần trên cơ thể thẳng (đầu hơi ngửa ra sau) và eo cũng phải thẳng (xem Hình 4.1c).

Ở nhịp “và” sau “ba”: Bắt đầu nhấc chân lướt khỏi sàn.

Ở nhịp “bốn”: Banh trở về vị trí thấp nhất ở dưới của vòng cung vung banh về trước. Gập gối của chân quảng banh thật thấp khi bạn chạm phần mũi chân của chân lướt xuống sàn.

Đẩy chân lướt về phía trước nhờ lực từ của chân quăng banh (xem Hình 4.1d). Hạ thấp hông xuống, giữ cho lưng thẳng và hai vai vững vàng trong khi banh đang đi về phía trước, từ điểm cao nhất phía sau của vòng cung quăng banh cho đến điểm thả banh.

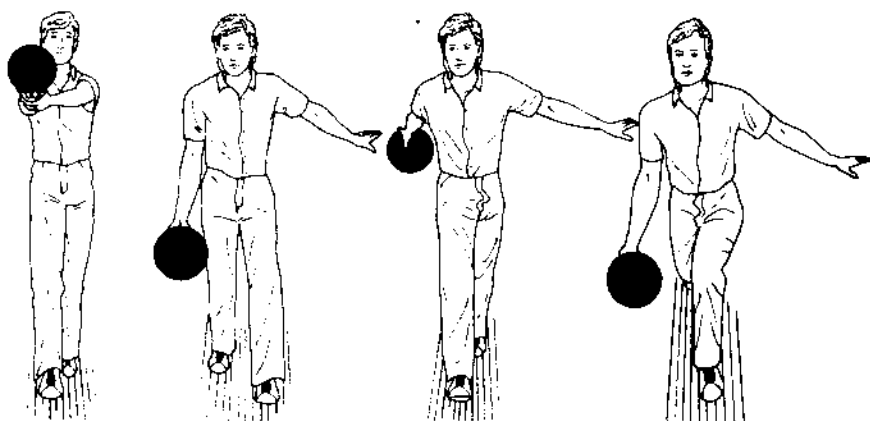
Động tác kết thúc là sự phối hợp giữa phần trên và phần dưới cơ thể, bắt đầu bằng động tác gót chân quăng banh chạm sàn (chuẩn bị cho động tác lướt) và kết thúc bằng việc lao theo đà. Mục tiêu là để cho banh và chân lướt di chuyển về trước một cách không vội vã hướng về đường phân cách. Động tác kết thúc kỹ thuật cao sẽ cho phép quăng banh một cách chính xác và đẩy lực lên đường lăn banh. Hãy luôn nhớ giữ cho nhịp được đồng bộ và giữ thẳng bằng suốt quá trình phát banh và tạo lực bẫy mạnh khi thả banh.

Trong lúc thả banh, hãy giữ cho cổ tay cho chắc chắn. Ngón cái rời khỏi banh ngay trước khi đi qua điểm trọng tâm (là điểm thấp nhất, phía dưới đường cung quăng banh khi banh đang đi về phía trước), sau đó hai ngón tay tiếp tục nâng banh về hướng đường lăn banh (để quăng banh) và rời banh khi banh đi qua khỏi điểm trọng tâm. Giữ cho bàn chân của chân quăng banh cố định khi bạn bắt đầu lướt, giữ cho vai và hông vuông góc với đường vung banh, lưng gần như thẳng đứng với mặt sàn. Giữ nguyên tư thế này tại đường phân cách cho đến khi banh đi được ít nhất nửa đường xuống đường lăn banh, giữ nguyên thế cân bằng của tư thế ngồi cao (xem Hình 4.1e).

Đếm “và” sau “bốn”

1. Đẩy banh ra từ vai hướng về mục tiêu.
2. Bước về trước bằng chân bên quăng banh.
3. Giữ vai thẳng, vuông góc.

4. Giữ đầu và vai ngực về sau.

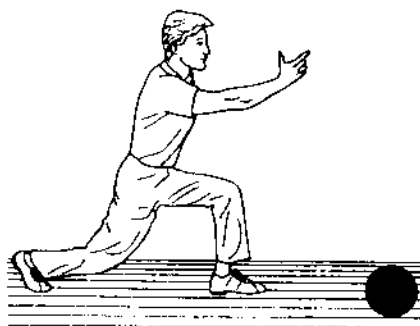


Hình 3.2: Các chia khoá để thành công

a. Đếm Một b. đếm hai c. đếm ba d. đếm bốn

Đếm “một”

5. Tay đưa banh thẳng.
6. Đặt gót chân quăng banh xuống.
7. Để banh rơi xuống.
8. Giữ đầu và vai hướng ra sau.
9. Bắt đầu đánh tay thẳng bằng
10. sang bên.



e. kết thúc

Đếm “hai”

11. Đặt gót chân bên chân thẳng bằng xuống.
12. Banh đi thẳng xuống.
13. Đánh tay thẳng bằng sang bên, xuống và về sau.

Đếm “ba”

14. Đặt gót chân bên-quăng banh xuống.
15. Banh đang ở vị trí cao nhất phía sau.
16. Để banh rơi xuống.

Đếm “bốn”

17. Đặt bàn chân lướt xuống sàn.
- Đẩy chân lướt bằng
18. chân quăng banh.
19. Hạ hông thấp xuống.
20. Ngồi cao.

Kết thúc

21. Thả banh.
22. Giữ nguyên vị trí kết thúc.

BẢN KIỂM TRA PHÁT BANH BỐN – BƯỚC

Chơi bowling giỏi thì không có gì khác hơn là phát banh chính xác. Bạn có thể sửa ngay bất cứ sai sót nào ngay ở lần phát banh tiếp theo – “tỉnh táo trong lúc chơi !” Bằng cách nhận ra những sai sót, bạn sẽ thực hiện việc phát banh hay hơn.

LỖI	ĐIỀU CHỈNH
1. Bước thứ nhất bằng mũi chân hoặc lê chân.	1. Nhấc chân lên khỏi sàn khi bước. Luôn nhớ từ “gót – đến – mũi”
2. Chân lướt đã đến đường phân cách mà banh chưa về tới, hoặc banh rơi trước thời điểm thích hợp thả banh,	2. Đẩy banh ra nhanh hơn một tí, không sớm hơn bước chân thứ nhất. Bảo đảm di chuyển banh và chân bạn

hoặc bạn cảm thấy phải nhắc banh quá nặng nề ở thời điểm thả banh.	cùng lúc, như không cùng vận tốc.
3. Banh đến đường phân cách trước khi chân lướt tới, hoặc bạn nhảy (bước nhanh) giữa bước hai và thứ ba, hoặc bạn cảm thấy không nâng banh bằng ngón tay lúc thả banh.	3. Đẩy banh ra cùng lúc với chân bước, điều chỉnh tốc độ đẩy banh ra sao cho tay vừa thẳng thì gót chân cũng vừa chạm sàn ở nhịp "một"
4. Phần trên cơ thể cũng ngã theo banh về trước khi đưa banh ra.	4. Giữ cho lưng chắc chắn để đối trọng với trọng lượng của banh khi đưa banh ra trước. Luôn nhớ tư thế "bước thẳng và uốn ngược"
5. Bạn bước bằng mũi chân chứ không lướt về hướng đường phân cách.	5. Khi banh ở vị trí cao nhất phía sau, bước về trước bằng mũi chân, lướt về trước; không nhắc chân lướt khỏi sàn.
6. Bạn xệ vai xuống.	6. Giữ cho hai vai cân đối, đưa thẳng tay thẳng bằng sang bên xuống dưới ra sau.
7. "Nhảy banh hai lần" (banh chạm sàn trước khi được thả)	7. Dùng khom người tới trước, giữ vai thẳng tự nhiên. Hạ thấp hông xuống; đừng lao tới.
8. Bạn phát banh vòng (giữ banh quá lâu và ném nó quá xa về phía đường lăn banh)	8. Để banh đi vòng xuống dưới một cách tự nhiên. Giữ cổ tay chắc chắn, không kẹp banh bằng ngón tay.

9. Bạn mất thăng bằng và bước quá về bên quăng banh sau khi thả banh

9. Gập gối bên quăng banh thật thấp khi lướt về trước.

PHÁT BANH BỐN – BƯỚC

LUYỆN TẬP

1. Phát banh thử

Trong bài tập này, bạn sẽ kết hợp bước chân với vung tay, đặc biệt là tập trung vào thời điểm của bước thứ nhất.

Đứng ở tư thế chuẩn bị. Bắt đầu đếm nhịp. Ở nhịp “và” sau “bốn” bắt đầu đẩy tay ra và bước chân lên. Đưa tay vung banh ra một cách dứt khoát, tay thăng bằng đỡ bên dưới. Ở nhịp “một”, đặt gót chân bên vung banh xuống sàn, lúc này hai tay đã thẳng ở cùi chỏ. Hãy tập trung tưởng tượng tiếng kêu “tách” khi thẳng chỏ, tiếng gót chân đặt lên sàn và vị trí dừng của banh khi tay thẳng xảy ra cùng một lúc (thời điểm hoàn hảo) (xem Hình a).

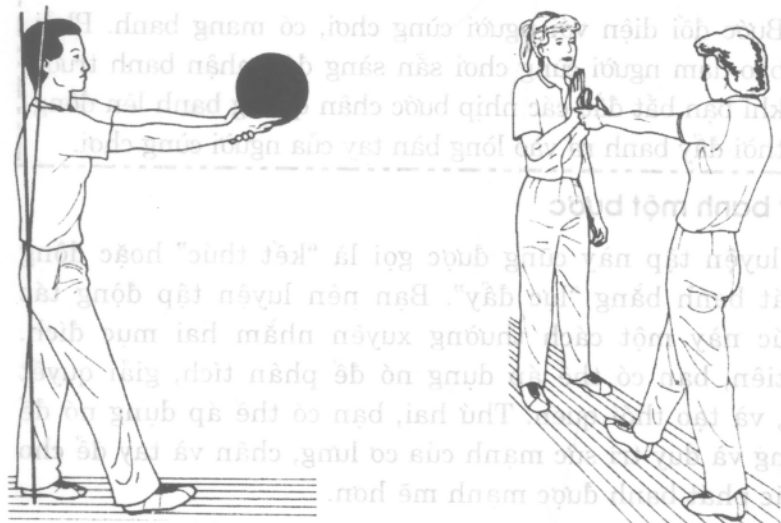
Sau đó, để banh rơi vòng xuống, tiếp tục bước chân để hoàn thành việc phát banh thử. Lúc này không cần quan tâm đến việc có bao nhiêu ky bị ngã.

Mục tiêu thành công: Cảm giác thời điểm thích hợp giữa động tác đưa tay và bước chân đầu tiên trong một quá trình phát thử banh.

Kiểm tra sự thành công

Bước	Vị trí banh	Bàn chân phía trước
1.	Thẳng đến trước.	Chân quăng banh
2.	Thẳng xuống	(chạm gót)
3.	Thẳng ra sau	Chân thăng bằng
4.	Thẳng xuống	(chạm gót)

	Chân quăng banh (chạm gót) Chân quăng banh (chạm mũi)
--	--



a. Bước cao để đối trọng với trọng lượng của banh khi nó được đưa thẳng ra.

b. Giảm độ khó, tập bước không banh.

Tăng độ khó

- Trì hoãn việc đưa tay ra, vì thế bạn có thể biết cảm giác bằng cách đợi cho đến nhịp “một” mới bắt đầu đưa tay ra.
- Đưa tay ra hơi sớm hơn (trước khi bạn bắt đầu bước đầu tiên), vì vậy bạn có thể biết được cảm giác bằng cách đợi cho đến nhịp “một” để bước ra bằng chân quăng banh.

Giảm độ khó

- Bước đối diện với người cùng chơi, không mang banh. Đứng tư thế giống như bạn đang giữ banh, cách người cùng chơi khoảng 60 đến 90 cm. Người cùng chơi phải

dựng đứng một lòng bàn tay và xoay ra hướng về bạn, cao hơn vị trí tay chuẩn bị của bạn khoảng 5 đến 10 cm. Vị trí này giống như vị trí xa nhất khi bạn thẳng tay đẩy banh ra (xem Hình b).

- Bước đối diện với người cùng chơi, có mang banh. Phải bảo đảm người cùng chơi sẵn sàng đón nhận banh trước khi bạn bắt đầu các nhịp bước chân quăng banh lên đồng thời đẩy banh ra vào lòng bàn tay của người cùng chơi.

2. phát banh một bước

Bài luyện tập này cũng được gọi là “kết thúc” hoặc động tác phát banh bằng “lực đẩy”. Bạn nên luyện tập động tác kết thúc này một cách thường xuyên nhằm hai mục đích. Trước tiên, bạn có thể áp dụng nó để phân tích, giải quyết rắc rối, và tạo thói quen. Thứ hai, bạn có thể áp dụng nó để làm tăng và duy trì sức mạnh của cơ lưng, chân và tay để cho động tác phát banh được mạnh mẽ hơn.

Thực hiện các động tác của phần trên cơ thể như động tác phát banh bình thường, tuy nhiên không bước một bước nào cả. Đẩy banh ra và để cho nó rơi theo vòng cung vung banh (Hình a). Ở nhịp “và” sau “ba”, khi banh bắt đầu trở về trước theo vòng cung, bắt đầu nhấc chân lướt khỏi mặt sàn.

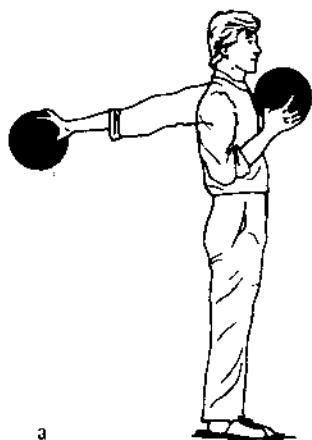
Chú ý: Điều gì xảy ra trong suốt quá trình phát banh thật sự khi bạn gập gối trước khi đếm “ba”? Điều này được biết như là gập gối sớm, và nó làm cho bước thứ ba ngắn lại. Bàn chân bên chân quăng chỉ tiếp xúc một phần với sàn trước khi đưa tay ra. Vì vậy, chân của bạn sẽ trượt, bị hổng khỏi mặt sàn. hông (và cả vai) sẽ quay khỏi hướng quăng banh, do đó banh đi sẽ không có lực.

Khi banh đang ở vị trí thấp nhất trên đường quay về trước, ở lần đếm “bốn”, nói “đẩy” và để bàn chân của chân lướt

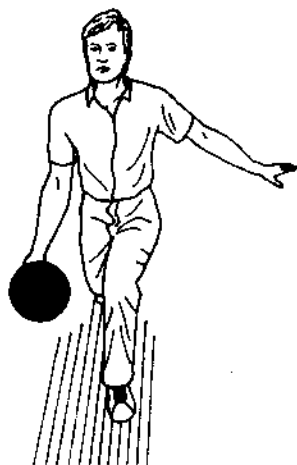
chạm sàn trong lần bước về trước, gối bên chân quăng banh vẫn gập lại. Cố định chân quăng banh như một cái neo, đẩy chân lướt về phía đường phân cách (xem Hình b). Giữ phần thân trên gần như thẳng góc với sàn (không nghiêng quá 20 độ), và để cho vùng trọng tâm của bạn (vùng hông) từ từ hạ xuống phía sàn. Thả banh thả banh ra khi nó đang đi lên, giữ nguyên tốc độ (xem Hình c).

Chú ý: Bạn sẽ khó duy trì lực kéo bằng chân quăng banh nếu đế giày không được làm bằng cao su hay như đế giày có một miếng da. Trong trường hợp này, hãy thay đế giày bằng cao su chuyên dụng không làm hư sàn. Không được dùng giày có đế nhựa, cao su không đàn hồi; giày đế mềm như kiểu giày đế kép Luisana cũng được.

Ở tư thế cuối cùng, giữ nguyên tư thế ngồi cao, giữ cho cả bàn chân của chân lướt và nửa bàn chân trước của chân quăng banh tiếp xúc với mặt sàn. Giữ cho lưng thẳng như lúc chuẩn bị.



a



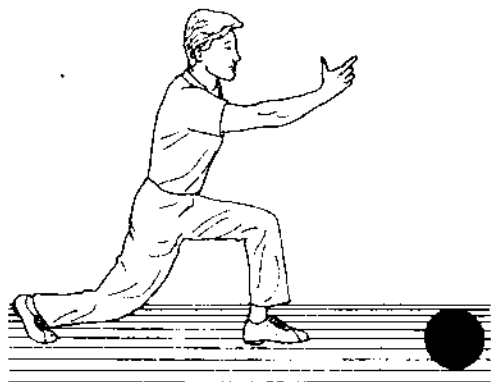
b

Mục tiêu thành

công: Tập hai đến ba lần phát banh một bước, chú ý giữ thời điểm thích hợp.

Kiểm tra sự thành công

- Lưng thẳng.
- Đưa tay thẳng ra.
- Đánh tay thẳng bằng ra ngoài và xuống dưới đúng lúc.
- Bắt đầu đẩy chân ra trước ở nhịp “và” sau “ba”
- Bắt đầu lướt ở nhịp “bốn”
- Banh lên và lướt đúng lúc.
- Ném banh vào đường lăn banh.
- Ngồi cao
- Hướng theo đà.



Tăng độ khó

- Cố gắng giữ ngay hàng và nhắm trúng mục tiêu. Đầu tiên, hướng vai của bạn về phía tấm ván thứ mười (tấm ván mũi tên thứ hai), phát banh một – bước, cố gắng lăn banh qua khỏi mũi tên thứ hai, để ý xem nó chạm các con ky ở đâu và di chuyển hai bàn chân về cùng một hướng (mỗi lần hai miếng ván) với hướng mà banh đánh trượt điểm. Lặp lại nhiều lần cho đến khi nào banh đánh trúng vào mục tiêu. Cố gắng đánh trúng mục tiêu càng nhiều càng tốt. Đừng cố gắng đánh luôn banh thứ hai; hãy quét những banh ngã còn nằm trên ụ khỏi vị trí.

Giảm độ khó

- Nhờ người cùng chơi giám sát. So sánh các lần thực hiện sau bằng sự đánh giá của người cùng chơi.

3. Phát banh bốn – bước

Đứng ở vị trí chuẩn bị bình thường và đếm nhẩm nhịp. Ôn lại các bước thành công ở Hình 4.1, sau đó tập lại chúng. Thực hiện các bước với cùng nhịp độ, không ngập ngừng giữa các nhịp. Sử dụng cách bước gót – đến – mũi. Thực hiện các động tác nhuần nhuyễn theo trình tự. Tập trung vào cảm giác đúng lúc trong suốt quá trình phát banh và cảm giác đà quăng banh trong giai đoạn đẩy tới trước hướng về đường phân cách. Đừng quá lo lắng nếu bạn còn vụng về, cứ tiếp tục cố gắng, và các động tác của bạn sẽ trở nên thuần thực.

Mục tiêu thành công

Tạo thời điểm thích hợp bằng cách đếm nhịp trong phát banh bốn – bước.

Kiểm tra sự thành công

- Sử dụng các bước chân gót – đến – mũi.
- Bước chân nhịp nhàng.
- Điều chỉnh bước chân theo nhịp.
- Giữ vị trí lao theo đà ở động tác cuối

Tăng độ khó

- Tăng số lần phát banh; khi nào mệt hoặc thấy động tác không còn ăn khớp nữa thì nghỉ.
- Cố gắng đánh trúng mục tiêu càng nhiều lần liên tiếp càng tốt (xem lại các hướng dẫn làm cách nào để đứng ngay hàng từ các bài tập trước, ở phần “tăng độ khó”

Giảm độ khó

- Không dùng banh và bước chậm.
- Dùng banh nhẹ hơn.

4. Đưa banh ra ở vị trí sai

Bài tập này sẽ cho bạn biết ảnh hưởng của bốn lỗi đưa tay sai thường thường xảy ra trong quá trình phát banh. Hãy xem lại bước 2, bài tập 1 – 3, 7 và 8 để nhớ các kỹ thuật không có bước chân. Trong bài tập này, bạn sẽ phát bóng bình thường và sử dụng cẩn thận các điểm đưa banh sai để cho bạn biết cảm giác trong suốt quá trình phát banh.

Lỗi theo đường thẳng đứng. Lỗi ở mức độ thẳng đứng (độ cao) của động tác đẩy tay sẽ thay đổi mối liên hệ về thời điểm vung tay với bước chân. Nếu bạn đẩy tay ra trước quá cao, thì banh được đặt vào mặt phẳng quãng banh trễ hơn bước chân (nằm phía sau bàn chân); nếu bạn đẩy banh ra trước quá thấp, thì banh được đặt vào mặt phẳng quãng banh sớm hơn bước chân (nằm phía trước bàn chân).

Lỗi theo đường nằm ngang. Sự đẩy banh ra không thẳng là nguyên nhân của động tác vung tay không thẳng, làm cho bạn mất thăng bằng và khó điều khiển vùng trọng tâm. Lỗi này ít khi được để ý và thường xuyên xảy ra, làm cho banh đi chệch mục tiêu và số lượng banh bị đánh ngã. Nếu không được sửa chữa, lỗi này sẽ làm giảm khả năng đánh banh chính xác vào mục tiêu.

Trong mỗi cách thay đổi sau đây, bắt đầu đếm ở vị trí chuẩn bị. Ở nhịp “và” sau “bốn”, bước chân quãng banh ra và bắt đầu đẩy banh ra theo hướng qui định. Ở nhịp “một”, thẳng tay ở chỗ và vẫn tiếp tục quá trình phát banh.

- a. *Đẩy tay ra quá cao.* Điểm dừng: cao hơn vị trí qui định từ 30 đến 60 cm. Lặp lại động tác này 5 lần, thực hiện 5 lần đẩy tay đúng, so sánh hiệu quả của lỗi này. Nếu đẩy tay quá cao bạn sẽ kiểm chế động tác vung ra sau, banh sẽ không đạt được đến điểm cao nhất của vòng cung vung banh.
- b. *Đẩy tay quá thấp.* Điểm dừng: Thấp hơn vị trí qui định từ 30 đến 60 cm. Lặp lại động tác này 5 lần, thực hiện 5 lần đẩy tay đúng, so sánh hiệu quả của lỗi này. Bởi vì banh không đủ quán tính, do đó bạn sẽ cố gắng kéo banh ra sau, nâng banh cao hơn vị trí đẩy tay. Trong trường hợp này, banh sẽ đi trước bước chân của bạn, và bạn sẽ kéo banh khi nó đi vòng ra sau để cố gắng cho phép chân bạn có đủ thời gian đi trước banh ở bước cuối cùng, lướt và thả banh.
- c. *Đưa banh vào trong.* Điểm dừng: Cách vị trí từ 10 đến 15 cm về phía trong (xem Hình a). Lặp lại động tác này 5 lần, thay thế bằng 5 lần đưa tay đúng, so sánh hiệu quả của 5 lần đưa tay sai. Chú ý những điểm sau: Thân người lao đảo, không thẳng bằng. Banh sẽ đi chệch ra bên hông cơ thể, do đó dường như động tác này sẽ kiểm chế sự thả banh.
- d. *Đưa banh ra ngoài.* Điểm dừng: cách vị trí từ 10 đến 15 cm về phía ngoài (xem Hình b) lặp lại động tác này 5 lần, thay thế bằng 5 lần đưa tay đúng, so sánh hiệu quả của 5 lần đưa sai. Chú ý những điểm sau: người sẽ mất thăng bằng và ngã ra ngoài, banh sẽ đi vòng ra phía sau lưng của bạn trên vòng cung xuống, có nghĩa banh sẽ đi ra xa đường trọng tâm; và do đó điều này sẽ làm cho bạn phải bước sang bên khi banh vòng trở lại về trước và khi bạn lướt theo đà quãng banh.

Mục tiêu thành công: 40 lần phát banh.

- Thay đổi 5 lần đưa cao và 5 lần đúng.
- Thay đổi 5 lần đưa thấp với 5 lần đúng.
- Thay đổi 5 lần đưa trong với 5 lần đúng.
- Thay đổi 5 lần đưa ngoài với 5 lần đúng.

Kiểm tra sự thành công:

- Đếm nhịp.
- Đẩy banh ra ở nhịp “và” sau “bốn”
- Tập trung vào động tác đưa tay đúng.

Tăng độ khó

- Mọi động tác thẳng hàng ở động tác phát banh bình thường. Sau đó cố gắng phát banh theo mỗi cách.

Giảm độ khó

- Bắt đầu bằng việc không sử dụng banh hay sử dụng banh nhẹ.

5. Đẩy banh trễ và sớm

Bài tập này sẽ cho bạn biết hai lỗi đẩy tay. Đẩy tay trễ có nghĩa là bạn đẩy tay ra sau khi đã bước chân lên. Đẩy tay sớm có nghĩa là bạn đẩy tay ra trước khi chân bước lên. Xem lại bước 2, bài luyện tập 1 để điều chỉnh kỹ thuật mà không có bước chân. Trong bài tập này, bạn sẽ tác động vào lỗi thời điểm đẩy tay ra để biết những ảnh hưởng của nó vào động tác phát banh bình thường.

- Đẩy tay trễ.** Bắt đầu đếm nhịp. Ở nhịp “và” sau “bốn”, bước chân quăng banh lên, nhưng hãy đợi đến nhịp đếm “một” mới bắt đầu đưa tay ra. Ở nhịp “một”, đưa thẳng tay ở chỗ và tiếp tục động tác phát banh. Hãy chú ý bất cứ cảm giác lúng túng nào. Bạn sẽ có cảm giác tăng tốc của banh trong suốt quá trình vung banh để bắt kịp nhịp.

- b. *Đưa tay sớm.* Bắt đầu đếm nhịp. Ở nhịp “và” sau “bốn”, bắt đầu đẩy tay ra, nhưng đợi đến nhịp “một” mới bắt đầu bước chân bên vung banh lên. Ở nhịp “một”, đưa thẳng tay ra trong khi vẫn tiếp tục quá trình phát banh. Hãy để ý đến bất kỳ cảm giác lúng túng nào. Bạn sẽ có cảm giác bị kéo về trước bởi quả banh bởi vì trọng tâm của bạn bị ngã về trước. Bạn có thể sẽ cố gắng kéo banh về sau và tăng tốc độ bước chân để cho phép chân nằm ở phía trước quả banh.

Mục tiêu thành

công: Phát banh 20 lần.

- Thay đổi 5 lần đưa tay trễ, 5 lần đưa tay đúng.
- Thay đổi 5 lần đưa tay sớm, 5 lần đưa tay đúng.

Kiểm tra sự thành

công

- Đếm nhịp.
- Đẩy banh ở nhịp “và” sau “bốn”

Tập trung sự chú ý khác biệt giữa

lỗi và sự điều chỉnh. Kết thúc sự phát banh.



a. Lỗi đưa banh vào trọng

b. Lỗi đưa banh ra ngoài

Tăng độ khó

- Các động tác đúng nhịp theo động tác phát banh bình thường. Sau đó cố gắng phát banh theo những lỗi sai về thời điểm.

Giảm độ khó

- Bắt đầu tập không banh hoặc banh nhẹ.

6. Đánh tay sai

Bạn sẽ biết được hiệu quả của việc đánh tay sai lên quá trình phát banh. Xem lại bước 2, bài tập 9 – 11 về các kỹ thuật không có bước chân. Trong lúc phát bóng, động tác đánh tay đúng sẽ làm cho vai của bạn vuông góc với đường vung banh và song song với sàn. Để biết được cảm giác, kết hợp thận trọng bốn lỗi sau đây trong ba hoặc nhiều lần phát banh liên tiếp: cao, thấp, phía trước và sau. Thay đổi các lần sai này với các lần đúng để biết được hiệu quả của chúng lên sự thẳng bằng và đường đi của banh.

Mục tiêu thành công: 24 lần phát banh.

- a. Thay đổi 3 lần đánh tay cao với 3 lần đánh tay đúng.
- b. Thay đổi 3 lần đánh tay thấp với 3 lần đánh tay đúng.
- c. Thay đổi 3 lần đánh tay ra trước với 3 lần đánh tay đúng.
- d. Thay đổi 3 lần đánh tay ra sau với 3 lần đánh tay đúng.

Kiểm tra sự thành công

- Đếm nhịp.
- Bắt đầu đánh tay sau nhịp “một”
- Tập trung vào sự khác biệt giữa lỗi và sự điều chỉnh.
- Kết thúc động tác phát banh.

Tăng độ khó

- phát banh theo cách bình thường, sau đó cố gắng phát banh theo những lỗi đó.

Giảm độ khó

- Tập không banh hoặc với banh nhẹ.

7. Ghi điểm

Bạn có thể ghi điểm bằng tay thế nào không? Ngày nay, có nhiều câu lạc bộ bowling có những dụng cụ ghi điểm tự động đến nỗi những người chơi bowling không biết ghi điểm như thế nào.

Điểm đề cập đến một lần đánh trọn (ghi bằng dấu X) hay đánh banh thứ hai (một dấu gạch chéo). Một lần trượt hay lỗi (một gạch ngang) nghĩa là không có con ky nào bị đánh ngã sau hai lần phát bóng của một lượt chơi. Những cái ô nhỏ ở góc cao bên phải của mỗi bảng ghi được dùng để ghi kết quả của các lần phát banh trong một lượt, chẳng hạn như banh thứ nhất và banh thứ nhì, điểm, trượt, chệ (các con ky đứng sau, chứ không phải con ky đứng đầu, vẫn chưa bị ngã – được đánh dấu bằng một vòng tròn hở) và sự chuyển đổi chệ (chệ ở lượt banh hai – được đánh dấu bằng vòng tròn hở có một gạch ngang qua); phần để trống để ghi điểm cộng dồn.

Một lần đánh trọn (strike) là cả 10 ky bị đánh ngã bằng một quả banh, trong đó người chơi được tính điểm bowl cộng với số lượng ky bị đánh ngã trong hai lần phát banh kế tiếp. Banh thứ hai (spare) có nghĩa là banh thứ hai đánh ngã các ky còn lại trong một lượt đánh, được tính là điểm bowl cộng với số lượng ky bị đánh ngã trong một lần phát banh tiếp theo. Để ghi điểm đánh trọn hay banh thứ hai, hãy đặt biểu tượng thích hợp vào ô nhỏ trong một lượt. Sau đó bạn phải đợi đến lượt đánh banh tiếp theo để ghi thêm điểm cộng dồn. Những lượt đánh banh nào mà không có đánh trọn hoặc banh thứ hai thì chỉ được tính số ky ngã mà thôi, và tất cả các chỗ ghi điểm được tạo sẵn trên khung đó.

Để giúp bạn hiểu cách ghi điểm, bạn phải tập ghi vào các ô trên khung theo chỉ dẫn, sau khi bạn đã đọc những chỉ dẫn trên khung.

BÀI TẬP GHI ĐIỂM

Lượt 1, 2 và 3	Bạn đánh trọn ở lượt thứ nhất, nhì, ba.
Ghi điểm	Đánh dấu biểu tượng đánh trọn ở một lần đánh dấu tiên của lượt. Viết điểm ở lượt thứ nhất, khoan ghi điểm ở lượt thứ hai hay ba.
Lượt 4	Bạn đánh ngã 5 ky ở lần phát bóng thứ nhất của lượt 4 và banh thứ hai đánh ngã 3 ky.
Ghi điểm	Ghi điểm vào các khung thích hợp. (Mách nước: phải nên ghi được điểm ở bốn lượt đánh dấu)
Lượt 5	Bạn đánh ngã 7 ky ở banh thứ nhất, còn lại chẻ (nghĩa là hai ky ở hai bên này và một ky ở bên kia của đường lẩn banh). Sau đó bạn đánh ngã các ky này bằng banh thứ hai
Ghi điểm	Ghi vào các ô thích hợp ở khung thứ năm. Đừng quên đặt biểu tượng thích hợp cho lần chẻ ở banh thứ hai vào ô thích hợp. Đợi đến lần đánh banh thứ nhất của lượt tiếp theo sẽ ghi điểm cộng dồn.
Lượt 6	Banh đánh trọn
Ghi điểm	Ghi điểm vào ô thứ năm. Đánh dấu biểu tượng đánh trọn vào ô số 6 nhưng chưa ghi điểm vào (thuật ngữ cho dấu hiệu này là “đánh trọn – strike up”)
Lượt 7: banh thứ nhất	Banh đầu tiên bạn đánh hụt, không có ky nào ngã.

Ghi điểm	Đợi cho đến banh thứ hai trước khi ghi điểm vào ô thứ 6, bởi vì lần đánh trọn ở lượt thứ 6 cho phép bạn được hưởng thêm điểm của hai lần phát banh kế tiếp.
Lượt 7: banh thứ hai	Banh thứ hai bạn chỉ đánh ngã 9 ky.
Ghi điểm	Ghi điểm cộng dồn vào ô 6 và ghi điểm vào ô 7
Lượt 8	Banh đầu tiên chỉ đánh ngã 8 ky
Ghi điểm	Đánh dấu vào ô thích hợp ở khung số 8. (Gợi ý: lần này chỉ đánh dấu, chưa ghi điểm.
Lượt 9	Banh đầu chỉ đánh ngã 8 ky, thêm 8 ky vào lần đánh banh thứ hai của lượt 8. Tuy nhiên, bạn đánh trượt hai banh còn lại ở lượt đánh banh thứ hai.
Ghi điểm	Ghi điểm vào khung thứ tám và thứ chín
Lượt 10	Bạn đánh trọn ở banh thứ nhất, cho phép bạn tính điểm này và điểm của hai lần kế tiếp. Bạn lại đánh trọn ở lượt 11, và 7 ky ở lượt 12.
Ghi điểm	Ghi toàn bộ điểm thích hợp vào khung thứ mười

Mục tiêu thành công: ghi điểm chính xác.

Kiểm tra sự thành công:

- Hoàn thành việc ghi điểm theo hướng dẫn.
- Kiểm tra độ chính xác.

Tăng độ khó

- Tập chung với một người khác và mỗi người tự ghi điểm. Đối chiếu kết quả ghi điểm của mỗi người xem có khớp nhau không, hay đối chiếu với bảng tính điểm tự động.
- Tập bài tập này nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy thuần thục với bài phát banh bốn bước và cách ghi điểm.

Giảm độ khó

- Sau mỗi lượt, so sánh điểm ghi của bạn với điểm ghi của người cùng tập hoặc với dụng cụ tính điểm tự động.
- Tập chung với người khác, giúp nhau phân tích và điều chỉnh bất cứ khác biệt nào trong việc tính điểm.

Giảm các lượt đánh lại còn 5 lượt và ghi điểm của bạn

Đáp số cho bài tập ghi điểm.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Bài tập 300

Bài tập này liên quan đến việc ghi điểm mà không ghi số ký thực tế bị đánh ngã. Yêu cầu người cùng chơi đánh giá khả năng kết hợp phần trên cơ thể (đẩy tay, vung banh, đánh tay) với phần dưới cơ thể (bước chân, nhip vung)

Nếu bạn thực hiện theo đúng thời điểm ở banh thứ nhất, đánh dấu tròn vào bảng điểm. Nếu thực hiện không đúng thời điểm, ghi điểm 5. Nếu thực hiện đúng thời điểm ở banh thứ hai, đánh dấu dấu banh thứ hai. Nếu thực hiện không

đúng thời điểm, đánh dấu trượt. Cộng hết các điểm còn lại cho đến khi gần 300 điểm thì thôi.

Mục tiêu thành công: tập cho được 225 đến 300 điểm.

Kiểm tra sự thành công:

- Thực hiện theo các bước để thành công trong Hình 4.1

Tăng độ khó

- Áp dụng hai cách ghi điểm, một cách theo số ký ngữ, một cách ghi theo cách thực hiện. Sau đó so sánh sự khác biệt.

Giảm độ khó

- Sử dụng tỷ lệ từ 5 đến 10 điểm để ghi điểm thực hiện mỗi lần phát banh

9. Ghi điểm nhiều lần chơi

Để phát triển kỹ thuật phát banh bốn – bước, hãy tập và ghi điểm ít nhất 10 lần. Tổng cộng của 10 lần, sau đó chia cho 10 để có được điểm trung bình.

Mục tiêu thành công: Vẽ biểu đồ điểm sau một thời gian chơi.

Kiểm tra sự thành công

- Tuân theo luật ghi điểm.
- Làm theo các bước thành công ở hình 4.1.

Tăng độ khó

- Sửa chữa sai sót được nhận biết.

Giảm độ khó

- Tập chung với người khác để ghi điểm và trao đổi thông tin kỹ thuật lẫn nhau

TÓM TẮT

Đừng hy vọng sự hoàn hảo, nhưng hãy tập luyện để hoàn hảo! Đừng nghĩ rằng bạn không thành công vì bạn tập không hoàn hảo mỗi lần đánh. Mục đích là càng tiến sát sự hoàn hảo càng tốt, hãy nhận thấy rằng bạn sẽ không hoàn hảo; điều này luôn quan trọng. Trong tập luyện để hoàn hảo, các động tác càng tự nhiên càng tốt. Vì vậy bạn có thể điều khiển được các động tác và càng ngày càng chơi hay.

Để phát banh sắc bén và đúng thời điểm, yêu cầu huấn luyện viên, người cùng chơi đánh giá kỹ thuật của bạn càng thường xuyên càng tốt, theo như bảng đánh giá các bước thành công ở Hình 4.1, và cũng nên chắc rằng bạn biết cách ghi điểm.

LỰC CỦA BANH: BANH CHẠY THẲNG VÀ BANH VÒNG

Đối với người mới chơi bowling, một trong những điều họ cần biết là làm thế nào banh đánh ngã tất cả các ky.

Lực của banh bao gồm tốc độ trượt và vòng xoay của banh khi nó lăn về hướng các con ky. Những gì mà banh thể hiện trên đường lăn banh được gọi một cách phổ biến là phản ứng của banh (ball reaction). Có hai kiểu phản ứng banh là banh đi thẳng và banh đi vòng.

Banh đi thẳng là banh đi thẳng từ tay của bạn đến mục tiêu đã chọn. Đây là cách đánh được áp dụng phổ biến vì nó ít gây ra rắc rối về vị trí của bàn tay, cánh tay cho người chơi thiếu kinh nghiệm như khi họ đánh banh vòng.

Banh đi vòng là banh phải đi một đường vòng từ ngoài vào trong từ khi xuất phát ở tay bạn cho đến khi chạm mục tiêu. Bạn cần phải học đánh banh vòng sau khi đã đánh banh thẳng để bạn có thể hình thành những kỹ năng đánh banh vòng một cách có hệ thống dựa trên những kỹ thuật đánh banh thẳng (xem Hình 5.1a, b).

Có hai cách đánh banh vòng kèm kỹ thuật mà bạn cần phải biết để tránh là banh đi vòng ngược và banh đi cong (xem Hình 5.1c, d).

Banh đi vòng ngược là banh chuyển hướng đi từ trong cơ thể ra phía ngoài cơ thể người chơi. Nó được thả ra ở vị trí ngón tay người chơi chỉ 3 giờ (hoặc 9 giờ đối với người chơi thuận tay trái) (xem Hình 5.2).

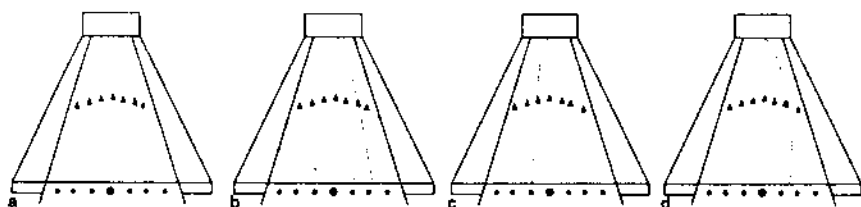
Chú ý: Hướng chỉ giờ ở đây được dùng để chỉ hướng của hai ngón tay chứ không phải ngón cái. Để rõ hơn, hãy chỉ cánh tay đánh banh của bạn ra trước từ hướng vai và nhìn vào các ngón tay như thể bạn đang nhắm bắn bằng một khẩu súng trường.

Banh thẳng

Banh vòng

Lỗi: banh ngược

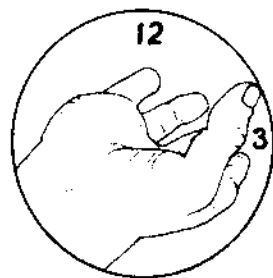
Lỗi: banh cong



Hình 5.1: 4 kiểu phản ứng banh cho người chơi thuận tay phải

Banh đi cong không thể tồn tại. *Lỗi: banh vòng ngược.* Nó được thực hiện bằng cách bẻ cổ tay đi từ ngoài vào trong tại thời điểm thả banh (xem Hình 5.3a, b).

Không cần biết mặt đường lăn banh được phủ lớp dầu gì, thì người chơi lúc nào cũng hình thành cho mình một đường banh. *Một đường banh* là một vòng bao gồm các vết cắt và trầy xước hình thành trên bề mặt của banh tại vùng thường xuyên tiếp xúc với đường lăn banh này thay đổi tùy theo người chơi.

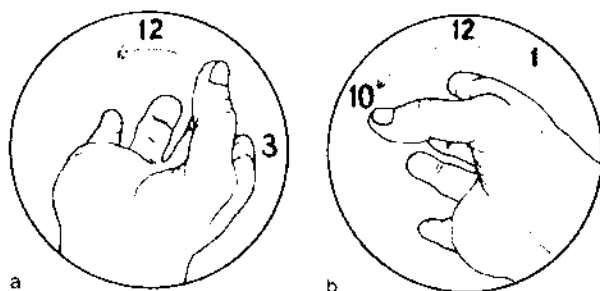


Hình 5.2: Sơ đồ mặt đồng hồ vị trí tay khi đánh banh, banh vòng ngược.

TẠI SAO BANH THẺNG VÀ BANH VÒNG QUAN TRỌNG?

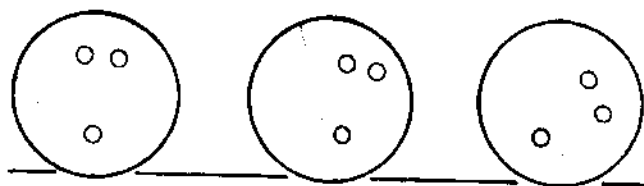
Banh thẳng thích hợp cho người mới biết chơi bowling tập đánh chính xác và cho những người chơi thường xuyên cảm thấy không an tâm với banh vòng và *điều kiện khó khăn* của

đường lăn banh (tình trạng ma sát bất thường giữa banh và bề mặt đường lăn banh). Trong trường hợp này, banh thẳng dễ điều khiển để đánh trọn và đánh banh hai hơn là banh vòng.



Hình 5.3: Sơ đồ hình mặt đồng hồ của các vị trí bàn tay được sử dụng để phát banh cong

Đường xoáy Lăn nửa vòng Lăn nguyên vòng.

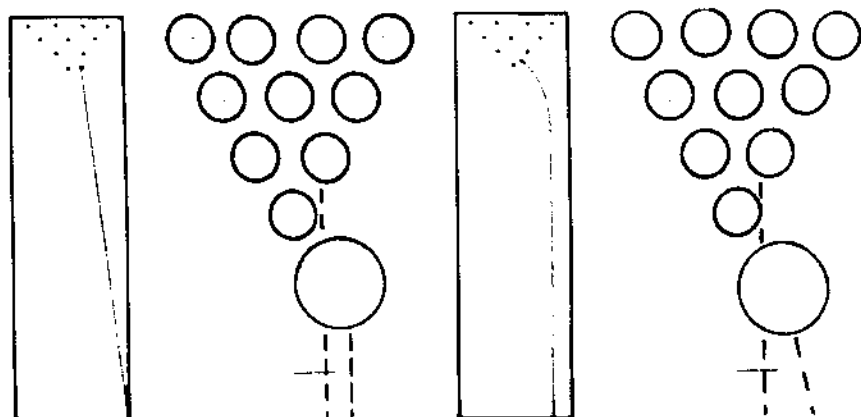


Hình 5.4: Đường đi của banh thẳng (người thuận tay phải)

Banh vòng là banh đánh trọn tốt nhất vì nó dễ dàng trọn 10 ky một cách hiệu quả hơn; vì vậy, nó được người chơi bowling chuyên nghiệp thích hơn. Mặc dù banh vòng dễ bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi của bề mặt đường lăn banh hơn là banh thẳng, lực đánh mạnh của banh vòng bù lại cho sự bất tiện đó, đặc biệt là đối với những điều kiện ít khó khăn hơn của đường lăn banh.

Banh vòng dễ đánh ngã banh hơn vì nó có góc tấn công sắc bén hơn vào ổ ky (điểm va chạm được nhắm đến để cho các ky đều bị ngã). Góc tấn công được hình thành bởi hai đường tưởng tượng: một đường được kéo thẳng đến tám ván

thứ 17 (ổ ky 1-3 đối với người thuận tay phải; ổ ky 1-2 cho người thuận tay trái) và đường kia được vẽ theo hướng banh lần khi nó chạm vào ổ ky (xem Hình 5.5).



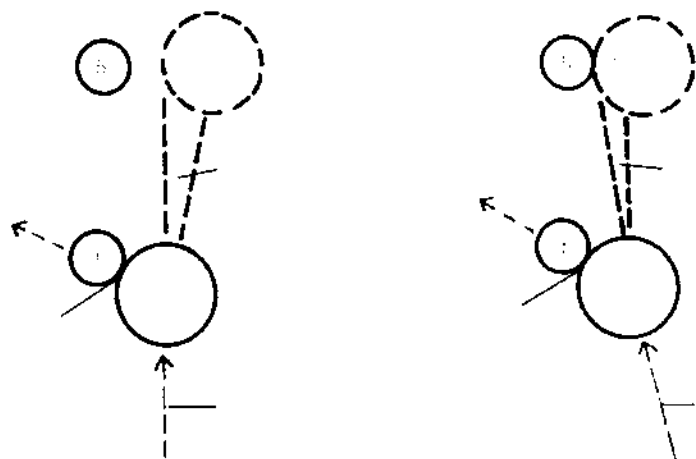
Hình 5.5: Các góc tấn công thích hợp cho banh thẳng và banh vòng

Góc tấn công của banh thẳng không được lớn hơn góc giữa hai đường thẳng là đường kẻ thẳng đến tấm ván thứ 17 và đường lặn banh đến điểm tiếp xúc ổ ky (xem Hình 5.5a). Đường banh vòng có góc tấn công sắc hơn bởi vì nó lặn vào ổ ky từ điểm nó bắt đầu cong – *điểm phá vỡ* (xem hình 5.5b).

Góc tấn công sắc hơn của đường banh cong làm giảm ảnh hưởng của *sự chệch hướng* – là sự thay đổi đường đi của banh sau một cú va chạm lệch tâm với một con ky – bằng cách gia tăng cơ hội cho banh chạm 5 ky, hoặc ky vua, nằm ngay sau ky 1, là *ky chủ*. (xem hình 5.6 và 5.8). Mức độ đi chệch hướng phụ thuộc vào (1) trọng lượng của banh, (2) độ ma sát của *ụ ky* (nơi các con ky được xếp đặt), (3) sự cản trở của các con ky và (4) vận tốc của banh. Giả sử tốc độ banh và sự cản trở của các con ky là ngang nhau, banh nhẹ hơn hoặc ụ banh ít ma sát hơn, thì càng dễ lệch hướng hơn.

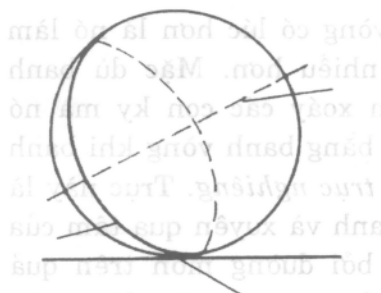
Một lý do nữa khiến cho banh vòng có lúc hơn là nó làm cho các con ky nghiêng và xoáy nhiều hơn. Mặc dù banh thẳng đi xuyên qua giá ky và làm xoáy các con ky mà nó chạm, tác dụng của nó cũng không bằng banh vòng khi banh vòng làm cho các con ky xoay trên *trục nghiêng*. Trục này là một đường thẳng đi qua tâm quả banh và xuyên qua tâm của đường lăn banh được hình thành bởi đường mòn trên quả banh (xem Hình 5.7). Độ nghiêng của trục này tùy thuộc vào góc được tạo ra giữa phương của bàn tay với đường lăn banh khi thả banh.

Một quả banh có trục lăn nghiêng sẽ làm cho các con ky bị nghiêng và làm xoáy chúng khi nó tiếp xúc với chúng, làm cho chúng lao nhanh trong không khí. Đến lượt các trục của các con ky cũng xoay; một con ky quay theo kiểu này sẽ quét một khoảng rộng và có nhiều cơ hội va chạm và làm ngã các con ky khác (xem Hình 5.9).

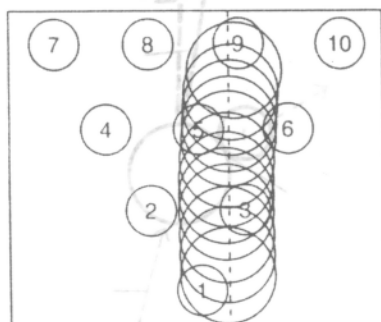
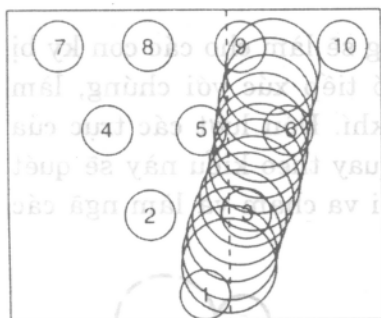


Hình 5.6: Góc lệch hướng của banh thẳng và banh vòng

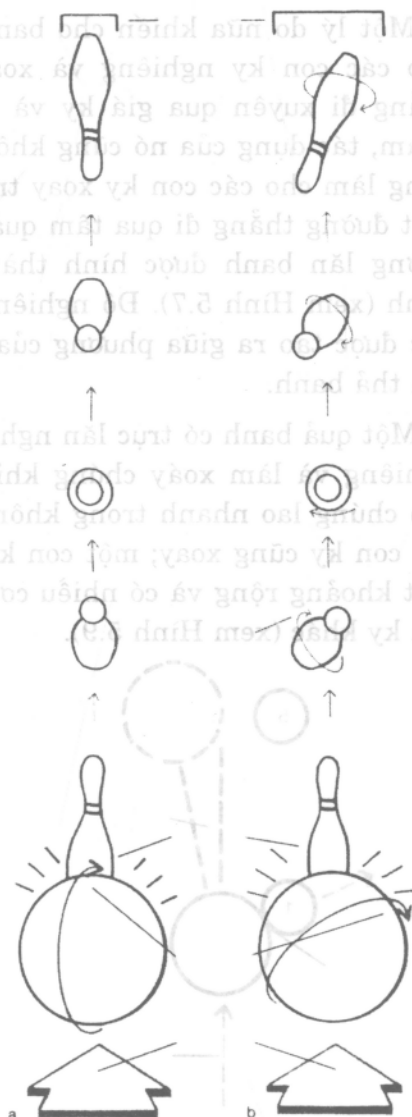
- a. Sự chệch hướng của banh thẳng.
- b. Sự chệch hướng của banh vòng.



Hình 5.7: trục xoay và đường ray của bánh



Hình 5.8: Sự lệch hướng của bánh thẳng và bánh vòng xuyên qua giá ky



Hình 5.9: (a) đường bay của ky không xoay (và chạm của bánh thẳng) (b) ky xoay (và chạm của bánh vòng)

CHỌN LỰA GIỮA BANH THẲNG VÀ BANH VÒNG

Sử dụng banh vòng để đánh trơn khi nào có thể, và sử dụng banh thẳng cho quả banh thứ hai. Trong điều kiện đường lăn banh đồng nhất – tình trạng hiếm hoi của một bề mặt đường lăn banh có độ ma sát bằng nhau – bạn có thể sử dụng đường banh thẳng hay vòng cũng được.

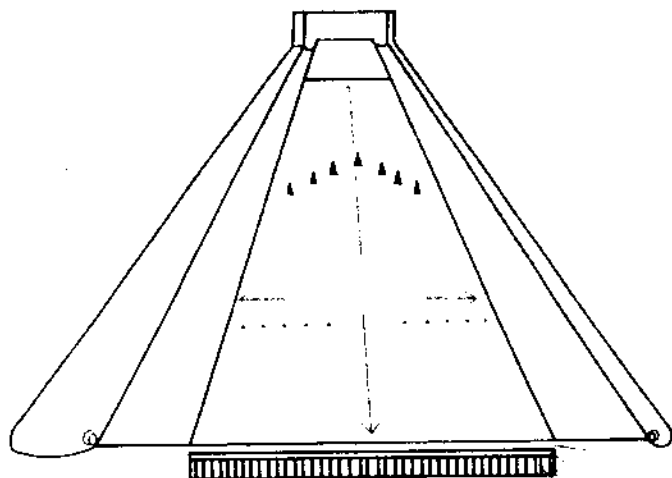
Để hiểu được lý do cho sự lựa chọn này, bạn phải biết đôi chút về các điều kiện của đường lăn banh. Một đường lăn banh bằng gỗ thường được phủ một lớp urethane để bảo vệ bề mặt đó khỏi bị mài mòn bởi việc hàng ngày phải đánh dấu bóng (xem hình 5.10). Phản ứng của banh phụ thuộc đáng kể vào số lượng và vị trí đánh dấu trên bề mặt đường lăn banh và tình trạng sửa chữa của bề mặt đường lăn banh.

Nếu điều kiện mặt đường lăn banh *nhám* (chậm, ma sát - cao), *trơn* (nhanh, ma sát - thấp), hoặc *hơi rít* (pha lẫn giữa các vùng ma sát cao và thấp), đường đi của banh vòng sẽ khó đoán, tỷ lệ đánh trơn ky sẽ không cao và ky chẻ sẽ còn nhiều. Trong trường hợp này, chuyển sang đánh banh thẳng sẽ có hiệu quả hơn. Tóm lại, banh vòng sẽ thích hợp với bề mặt đường lăn banh được bảo quản tốt, còn banh thẳng thích hợp với điều kiện khó khăn của bề mặt đường lăn banh hơn.

Có hai lý do tại sao banh thẳng thích hợp với bề mặt khó khăn. Thứ nhất, khi banh lăn thẳng đúng kỹ thuật, hai ngón tay nâng banh phải thẳng hàng với hướng lăn banh, làm cho banh đi một mạch theo hướng lăn banh.

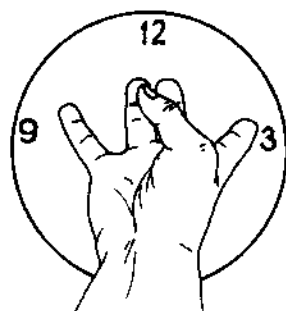
Thứ hai, vì động tác phát banh đòi hỏi bàn tay phải ở sau banh (vì vậy tay sẽ gần người hơn), do đó quán tính của cơ thể sẽ dễ dàng truyền qua quả banh khi banh được thả. Động tác này làm tăng tốc quả banh và nó sẽ chống lại sự chệch hướng do sự thất thường của bề mặt đường lăn banh gây ra.

Tuy nhiên, để tăng khả năng đánh ngã ky, banh thẳng phải bắt đầu lăn khi mới vừa tiếp xúc với bề mặt đường lăn banh, nó không được trượt, để bị chệch hướng khi tiếp xúc với ky.

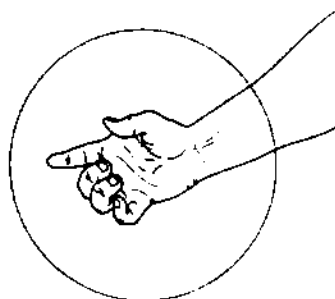


Hình 5.10: Điều kiện bề mặt đường lăn banh

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT BANH THẲNG?



Hình 5.11: Sơ đồ hình mặt đồng hồ của vị trí tay trong phát banh thẳng



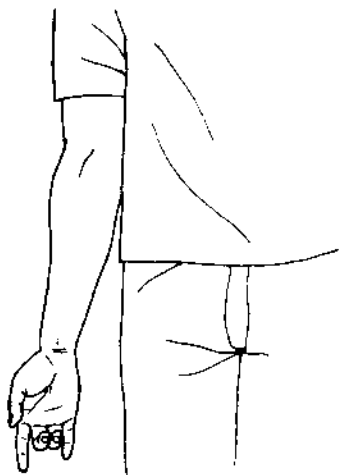
Hình 5.13: Bóp ngón tay nhưng ngón cái không cong

Đứng ở tư thế chuẩn bị bình thường, sử dụng mũi tên thứ hai làm mục tiêu như đã chỉ rõ ở bước 1. Vùng banh và lăn banh với lòng bàn tay ngửa, ngón tay giữ banh chỉ ở vị trí 12

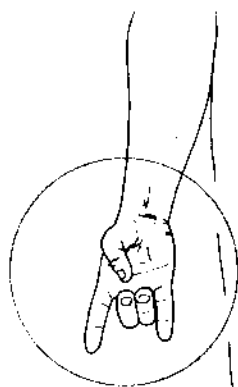
giờ (xem Hình 5.11). Giữ cho khớp khuỷu tay thẳng, vuông góc với hướng vung banh (xem Hình 5.12)

Giữ cho cổ tay chắc và thẳng ở 180 độ. Dùng hai ngón tay hỗ trợ (ngón trỏ và ngón út) giữ banh thật chắc. Động tác này sẽ làm cho ngón cái rút khỏi banh dễ dàng. Sau khi ngón cái vừa rút khỏi banh và ngay trước khi nâng banh lên, cong các ngón tay lại.

Hãy tưởng tượng bạn bóp một quả bóng bằng cao su với hai ngón tay trong lúc thả banh và lao theo đà. Chú ý ngón tay cái phải thẳng, không cong (Hình 5.13). Việc bóp banh sẽ giúp bạn nâng banh lên, hướng về và lăn trên bề mặt đường lăn banh, do đó nó sẽ lăn theo đúng hướng mong muốn.



Hình 5.12: Khớp khuỷu tay thẳng với ngón tay trong phát banh thẳng



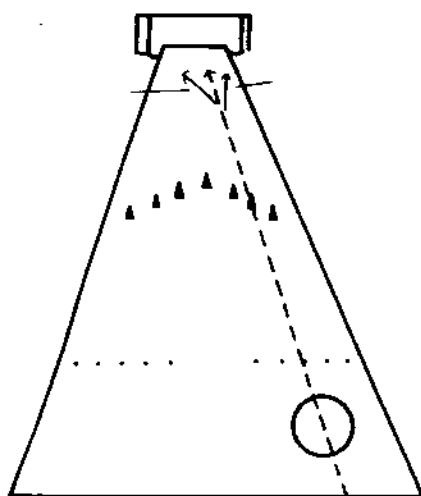
Hình 5.14: Thả banh thẳng

Hãy giữ cho các đầu ngón tay hướng về vị trí 12 giờ cho đến khi bạn kết thúc động tác lao theo đà. Hãy giữ cho khớp khuỷu tay vuông góc với đường vung banh, giữ cổ tay cứng (xem Hình 5.14)

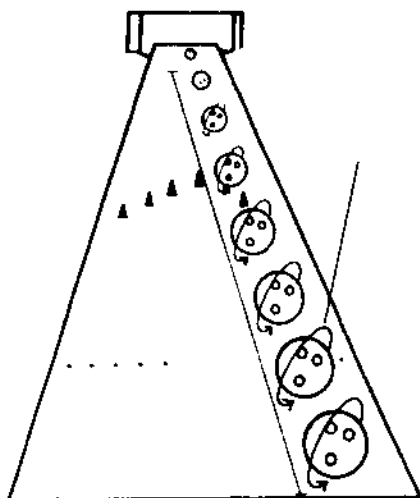
Ở tư thế kết thúc, giữ cho các ngón tay chỉ ở vị trí 12 giờ ở động tác lao theo đà, khi đó lưng bàn tay vung banh được đưa lên cao và hướng về phía các con ky. Giữ cho các ngón tay cong, mắt dán chặt vào mục tiêu. Giữ nguyên tư thế này cho đến khi banh chạm vào các con ky; quan sát lực đi của banh trên đường lăn banh.

Kết quả trên bề mặt đường lăn banh: một banh thẳng được phát tốt sẽ đi theo một đường thẳng từ tay bạn và đi thẳng đến mục tiêu đã chọn (trong trường hợp này, nó là mũi tên thứ hai), rồi tiến thẳng vào điểm tiếp xúc với các con ky. Banh không được quẹo ra ngoài hay vào trong (xem Hình 5.15).

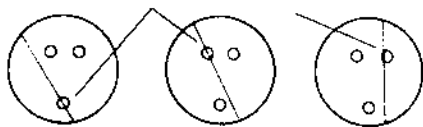
Banh phải lăn thẳng từ đầu đến cuối xuyên qua đám ky. Nó không được trượt (xem Hình 5.16), các lỗ giữ banh không nằm trên đường banh lăn (xem Hình 5.17)



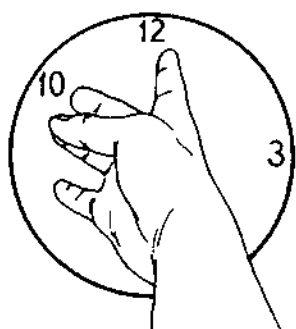
Hình 5.15: Đường đi đúng và sai của banh thẳng



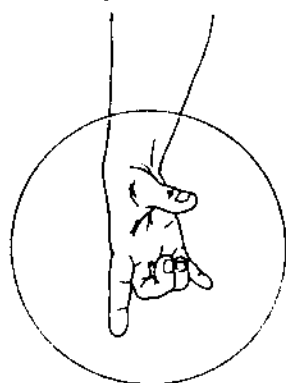
Hình 5.16: Banh đi sai – banh trượt về trước thay vì lăn.



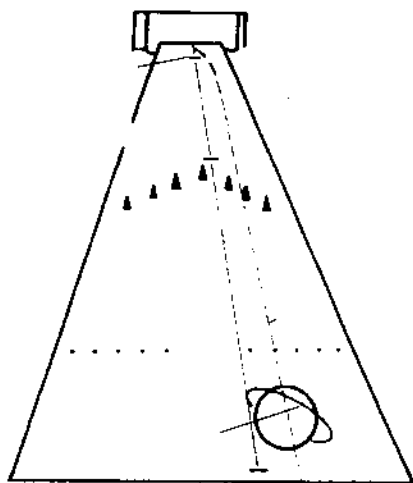
Hình 5.17: banh lăn qua các lỗ giữ banh



Hình 5.19: Sơ đồ hình mặt đồng hồ của vị trí tay đánh banh vòng



Hình 5.21: Động tác thả banh vòng



Hình 5.18: Lực nâng banh và lăn banh vòng



Hình 5.20: Hướng của khớp khuỷu tay và ngón tay trong đánh banh vòng

PHÁT BANH VÒNG NHƯ THẾ NÀO?

Bạn lăn banh vòng bằng cách nâng banh không thẳng theo đường banh đi do đó banh sẽ trượt xa hơn về cuối đường

lăn banh. Nó chỉ bắt đầu lăn vào đám ky tại điểm gấp để tạo góc tấn công (xem Hình 5.18)

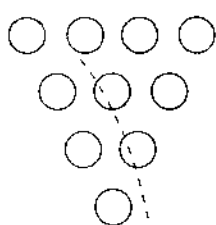
Để phát banh vòng, đứng chuẩn bị như bình thường và sử dụng mục tiêu hiển thị như đã định, vung tay và lăn banh một góc 45 độ, tức là vào khoảng vị trí 10 giờ trên mặt đồng hồ đối với người thuận tay phải và khoảng vị trí 2 giờ đối với người thuận tay trái. Giữ nguyên vị trí tay này sau khi phát banh. Cũng như đối với banh thẳng, bạn giữ cho khớp khuỷu tay vuông góc với hướng quãng banh và hướng theo đà quãng banh (xem Hình 5.20). Chỉ có bàn tay của bạn là ở 45 độ thôi.

Giữ cho cổ tay chắc chắn và sử dụng các ngón tay hỗ trợ (xem Hình 5.21). Cong các ngón tay bám banh khi bạn nâng banh lên và quãng xuống đường lăn banh. Hiệu quả của banh vòng là banh lăn phần lớn trên đường đi nhưng cũng có đoạn nó xoay tròn hoặc xoay ngang. Tuy nhiên, đừng để cho bàn tay, cẳng tay bị xoay; bất cứ độ xoay nào mà banh vòng thể hiện cũng đều phải được tạo ra do việc giữ các ngón tay vững chắc theo hướng đã định, không phải là do việc quay cổ tay hay cánh tay. Quãng banh vòng cũng cùng vận tốc với banh thẳng, không được quãng nhanh hơn hay chậm hơn với bất cứ lý do gì để tạo đường banh cong.

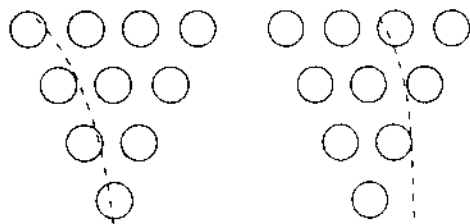
Ở vị trí kết thúc, giữ cho các ngón tay cong 45 độ vào phía trong của đường lăn banh. Mất dần vào mục tiêu, giữ cho khớp khuỷu tay vuông góc với hướng vung banh và cổ tay chắc chắn. Hãy giữ nguyên tư thế thẳng bằng này cho đến khi banh chạm vào các con ky, quan sát lực đi của banh trên đường.

Kết quả trên đường lăn: banh đánh vòng đúng kỹ thuật phải tiến thẳng xa theo đường từ tay bạn, ngang qua điểm mục tiêu (trong trường hợp này là mũi tên thứ hai) và đến cuối đường lăn banh. Tại điểm banh bắt đầu vòng, khoảng $\frac{2}{3}$ hay $\frac{3}{4}$ của đường lăn banh, banh phải đi vòng vào trong và

tiến đến chạm vào ký mục tiêu (xem Hình 5.22). Chú ý: có thể có những lỗi về điểm tiếp xúc mục tiêu sai như banh lệch vào trong hay ra ngoài.



Hình 5.22: Đường đánh banh vòng đúng được mong muốn – banh chạm mục tiêu



Hình 5.23: Bốn đường đi không chính xác, banh đi hụt mục tiêu

BẢNG KIỂM TRA LỰC ĐI CỦA BANH

Khi được phát chính xác, cả hai đường banh thẳng và banh vòng của bạn phải đi từ tay, ngang qua mục tiêu hiển thị. Banh vòng phải vòng vào bên trong đường lăn banh và trúng vào điểm tiếp xúc với ký được mong muốn. Bạn cũng có thể tăng độ chính xác nếu như bạn biết cách nhận ra những lỗi sai sót.

LỖI	ĐIỀU CHỈNH
Banh thẳng	
1. Bánh vòng ra một trong hai bên của đường lăn bánh thay vì đi thẳng	1. Bảo đảm giữ cho hai ngón tay ở vị trí 12 giờ, cổ tay chắc chắn, khớp khuỷu tay vuông góc với đường vung bánh
2. Bánh đường như trượt chứ không lăn	2. Giữ cho cổ tay vững cho đến cuối cùng. Hai vai song song và chắc chắn, khuỷu tay thẳng, ngón tay cái rút ra khỏi bánh, hai ngón tay nâng bánh lên và hướng về mặt đường lăn bánh. Ngón cái của bạn có thể vướng ở trong lỗ bấm bánh nên phải nhờ người kiểm tra.
3. Nếu bạn nghe tiếng kêu “thum, thum”, bánh đang lăn qua những lỗ bấm bánh	3. Kiểm tra và điều chỉnh vị trí ngón tay, cổ tay, và sự vừa vặn của quả bánh, khuỷu tay thẳng. Không xoay cổ tay khi thả bánh. Giữ cho ngón tay cái thẳng trong lỗ bấm bánh.
Banh vòng	
1. Bánh đi hụt điểm mục tiêu, điểm tiếp xúc với các ky hay cả hai	1. Đừng quay hai ngón tay quá vào trong (khoảng 8 – 9 giờ đối với người thuận tay phải, 3 – 4 giờ đối với người thuận tay trái). Điều này sẽ làm cho tay bạn cách quá xa thân mình, kéo theo bánh đi quá xa ra

	ngoài. Nhờ người kiểm tra động tác phát banh
2. Banh vòng quá ít, quá nhiều hoặc không nhất quán	2. Giữ cổ tay chắc chắn và các ngón tay ở vị trí thích hợp. Bảo đảm bạn vung banh ở tốc độ bình thường, mỗi lần đều như nhau, và bạn giữ thẳng bằng lúc thả banh. Ngón cái có thể vướng, nhờ người kiểm tra.
3. Banh lăn qua các lỗ bấm banh	3. Kiểm tra và điều chỉnh vị trí ngón tay, độ chắc chắn của cổ tay, độ vừa vặn của banh, khuỷu tay thẳng. Không vặn cổ tay vào trong hay ra ngoài lúc thả banh. Giữ ngón tay cái thẳng trong lỗ.

CÁC BÀI LUYỆN TẬP

Gợi ý về sự nhā nhận: Hãy quan sát và tạo cho mình một khoảng không gian đủ rộng để không làm phiền hay làm bị thương những người xung quanh.

1. Động tác kết thúc banh thẳng

Hãy tạo cho động tác thả banh một lực thật mạnh mẽ. Bởi vì ở động tác này, hai ngón tay nâng banh của banh nằm ở gần chân lướt, bạn có thể tập bài tập này để có cảm giác tăng lực bấy thật lớn khi bạn đạt được thời điểm tốt hơn giữa động tác vung banh và lướt. Không quan tâm đến việc banh chạm vào các con ky ở vị trí nào.

Đứng ở tư thế chuẩn bị và chọn động tác “Phát banh Một bước” (nếu cần thiết, ôn lại Bước 4, Bài tập 2). Giữ tay ở tư thế đánh banh thẳng trong suốt quá trình. Dán mắt vào mục

tiêu hiển thị (mũi tên thứ hai) và tập trung chú ý vào những đặc điểm được liệt kê ở phần Kiểm tra sự Thành công bên dưới đây. Hai ngón tay nâng banh phải bám thật chặt và vai vung banh hỗ trợ, tạo lực cho tay vung banh.

Mục tiêu thành công: mỗi một động tác trong phần kiểm tra bạn phải thực hiện 3 lần (= 18 cú phát banh)

Kiểm tra sự thành công:

- Chuẩn bị bình thường.
- Các ngón tay ở 12 giờ
- Phát banh với lực đẩy mạnh
- Cổ tay chắc chắn lúc thả banh
- Đẩy vai về trước
- Bóp các ngón tay.

Tăng độ khó

- Cố gắng làm đúng nhịp và đánh trúng mục tiêu hiển thị và ổ banh bằng banh thẳng. Khi banh chạm mũi tên thứ hai, hãy để ý xem nó chạm vào các con ky ở chỗ nào và di chuyển hai bàn chân, mỗi lần hai tám ván, theo cùng hướng mà banh đi hụt ổ ky cho đến khi nào banh đánh trúng ổ ky. Cố gắng đánh vào ổ ky càng nhiều lần liên tục càng tốt. Đừng để phải đánh banh thứ hai.

Giảm độ khó

- Tập không banh hay với banh nhẹ.

2. Phát banh thẳng đầy đủ các bước

Cho bạn cảm giác phát banh thẳng. Đứng chuẩn bị bình thường, điều chỉnh các ngón tay cho chỉ vị trí 12 giờ và thực

hiện động tác phát banh bốn bước thật thuần thục, trôi chảy, lăn banh thẳng về phía mục tiêu hiển thị (mũi tên thứ hai). Mỗi lần trở về vị trí xuất phát, hãy tự hỏi bạn xem các ngón tay và vai của bạn có căng hay không. Nếu không, bạn đã mất đi một ít lực đẩy ở giai đoạn nào đó.

Mục tiêu thành công: Mỗi động tác ở phần kiểm tra, bạn thực hiện 3 lần phát banh thẳng (18 lần phát banh thẳng).

Kiểm tra sự thành công:

- Các ngón tay chỉ ở 12 giờ.
- Chuẩn bị và phát banh ở tư thế bình thường
- Cổ tay chắc chắn lúc thả banh
- Đẩy bằng vai
- Thẳng bằng vững vàng
- Bóp mạnh hai ngón tay bắm banh sau khi rút ngón cái ra.

Tăng độ khó

- Tăng số lần phát banh, khi cảm thấy mệt hoặc các động tác phối hợp không nhuần nhuyễn nữa thì bạn nên nghỉ.
- Chỉ đánh banh thẳng.

Giảm độ khó

- Không dùng banh, tập qua các giai đoạn bình thường.
- Tập với banh nhẹ.

3. Động tác kết thúc banh vòng

Hãy tạo cho động tác thả banh vòng một lực thật mạnh mẽ. Dứng ở tư thế chuẩn bị bình thường và chọn động tác “Phát banh một bước” (nếu cần thiết xem lại Bước 4, Bài tập 2). Giữ tay của bạn ở tư thế đánh banh vòng trong suốt quá

trình. Khớp khuỷu tay của bạn phải vuông góc với mặt phẳng vung banh, sau đó hướng các ngón tay vào trong một góc 45 độ so với vị trí 12 giờ, cổ tay thẳng và chắc chắn. Điều tối quan trọng là bạn luôn giữ cho khuỷu tay lúc nào cũng vuông góc với mặt phẳng vung banh, ngay cả khi các ngón tay của bạn không thẳng.

Hãy tập trung chú ý vào sự liên kết lực bẫy giữa các bộ phận trên cơ thể bạn. Nếu động tác vung banh và lướt đúng nhịp với nhau, bạn sẽ có cảm giác các ngón tay nâng banh và vai quăng banh căng trong suốt giai đoạn thả banh.

Mục tiêu thành công: Mỗi động tác ở phần kiểm tra, bạn thực hiện 3 lần đánh banh vòng (tổng cộng 21 lần).

Kiểm tra sự thành công:

- Chuẩn bị bình thường.
- Hai ngón tay ở vị trí 10 giờ (hoặc 2 giờ đối với người thuận tay trái)
- Phát banh với lực mạnh
- Cổ tay chắc chắn lúc thả banh
- Đẩy bằng vai
- Bóp mạnh hai ngón tay sau khi rút ngón tay cái ra.
- Các ngón tay chỉ 10 giờ (hay 2 giờ đối với người thuận tay trái) lúc thả banh.

Tăng độ khó

- Cố gắng thực hiện các động tác nhuần nhuyễn, đánh trúng mục tiêu giả định (mũi tên thứ hai) và ố ky bằng banh vòng. Khi banh đánh trúng mũi tên thứ hai, để ý xem banh chạm vào các con ky ở vị trí nào

và di chuyển chân của bạn (mỗi lần hai tấm ván) sang hướng đó cho đến khi banh chạm vào ổ ky. Cố gắng đánh trúng ở ky nhiều lần liên tiếp càng tốt. Không đánh banh thứ hai.

Giảm độ khó

- Không tập với banh hay tập với banh nhẹ.

4. phát banh vòng đầy đủ các bước

Cho bạn cảm giác phát banh vòng. Đứng chuẩn bị bình thường, thực hiện động tác “Phát banh bốn – bước” thật thuần thục, nhuần nhuyễn, lăn banh qua mục tiêu giả định (mũi tên thứ hai).

Mỗi lần trở về vị trí xuất phát, hãy tự hỏi bạn có cảm thấy các ngón tay và vai căng không. Nếu không, bạn đã để mất đi một phần lực trong giai đoạn nào đó (chẳng hạn, bạn bẻ cổ tay ra sau, làm giảm lực đi của banh thay vì bạn phải tăng cường độ chắc chắn của cổ tay bằng cách đẩy hai ngón tay hỗ trợ vào banh.)

Mục tiêu thành công: Mỗi động tác ở phần kiểm tra, bạn thực hiện ba lần phát banh vòng (tổng cộng 21 lần).

Kiểm tra sự thành công:

- Ngón tay ở vị trí 10 giờ (hay 2 giờ đối với người thuận tay trái)
- Chuẩn bị và phát banh ở vị trí bình thường
- Cổ tay chắc chắn lúc thả banh
- Đẩy bằng vai
- Tay thẳng bằng vững vàng.
- Bóp chặt hai ngón tay lúc thả banh
- Hai ngón tay chỉ 10 giờ (hay 2 giờ) lúc thả banh.

Tăng độ khó

- tăng số lần phát banh, nghỉ tập khi thấy mệt hoặc các động tác phối hợp không ăn khớp nữa.
- Chỉ tập phát banh vòng.

Giảm độ khó

- tập không banh một cách chậm rãi.
- Sử dụng banh nhẹ.

TÓM TẮT

Bây giờ bạn đã biết lực phát banh có thể ảnh hưởng như thế nào đến quá trình banh lăn hay trượt khi nó đi trên đường lăn và chạm vào ky. Cho dù bạn phát banh thẳng hay banh vòng, bạn cũng phải bảo đảm banh đi một cách nhất quán trên suốt chiều dài của đường lăn banh. Luyện tập thường xuyên, bạn sẽ làm cho ngón tay, bàn tay và cổ tay mạnh hơn, và lực đi của banh sẽ hiệu quả hơn. Hãy luyện tập bạn sẽ thành công.

ĐÁNH VÀO MỤC TIÊU: TẤT CẢ CÁC KY

ĐỀU NGÃ

Một trong các cảnh ngoạn mục nhất trong môn bowling là việc đánh trọn. Cho dù là “trực tiếp”, Các ky đều bị tổng ngã cùng một lúc, hay “kết hợp”, các ky xoay vòng và lắc từ bên này sang bên kia, không ai có thể phủ nhận hình ảnh đó làm vui sướng người chơi và người xem như thế nào. Từng va chạm của các con ky cứ làm cho người ta cứ vui thích hết lúc này đến lúc khác,

Bạn có một cú đánh trọn – đánh ngã hết các ky bằng quả banh đầu tiên – bằng một cú phát banh chính xác, kỹ thuật cao, theo đường thẳng hay đường vòng, hướng về mục tiêu đã định trên đường banh lăn một cách sáng suốt. Một *mục tiêu* là một cái dấu nào đó – một cái dấu đầu tiên trên một tấm ván, một vết nứt giữa các tấm miếng ván, một mũi tên, hoặc một dấu chấm mà bạn nhắm đến. Một *hệ thống* là một nhóm các nguyên tắc được sắp theo thứ tự, một kế hoạch, hoặc một phương pháp mà bạn dựa vào đó để hoàn thành mục tiêu gì đó. Bằng cách sử dụng *hệ thống mục tiêu* một cách nhất quán, bạn có thể tăng cường tối đa khả năng đánh trọn trước khi lăn banh.

Trong bước này, bạn sẽ học được *hệ thống đường mục tiêu*, nó sẽ giảm thiểu những tác động xấu trong quá trình vung banh hoặc đáng đi của bạn khi tiến về đường phân cách. Trước hết chúng tôi xin giới thiệu đánh vào mục tiêu bằng

banh thẳng, bởi vì lực của nó sẽ giới hạn những thay đổi kết quả khi chạm vào ky và bạn sẽ thấy rõ ràng nỗ lực của bạn thành công như thế nào. Sau đó bạn sẽ học cách đánh banh vòng vào mục tiêu và cũng chú ý đến việc đường vòng của banh sẽ lớn như thế nào tùy thuộc vào mục tiêu được chọn. Bạn sẽ có thể thực hiện cú đánh một cách chắc chắn và thuận lợi, sử dụng cảm giác đánh banh như một thông tin phản hồi để giúp bạn thực hiện cú đánh chính xác hơn.

TẠI SAO ĐÁNH VÀO MỤC TIÊU LẠI QUAN TRỌNG?

Trước tiên, một hệ thống mục tiêu là quan trọng bởi vì nó cho phép bạn đánh banh chính xác hơn. Một hệ thống như thế tập hợp các *mục tiêu hiển thị* (các điểm gắn kết bằng mắt) gần bạn trên đường lăn. Thật là vô cùng khó khăn khi bạn muốn đánh trúng một con ky ở cách xa bạn 18 m mà chỉ sử dụng các con ky làm mục tiêu duy nhất. Vì lý do này, các tay bowling muốn ghi điểm cao thường xuyên phát triển kỹ năng sử dụng các mục tiêu gần hơn.

Thứ hai, sử dụng hệ thống mục tiêu một cách hợp lý sẽ giúp bạn duy trì khả năng thực hiện tốt các cú đánh banh liên tiếp. Nếu đường đi của bạn song song với đường đi của banh mà bạn mong muốn, bạn sẽ có thể vung banh và tiến về đường phân cách một cách thuận lợi. Nếu không, bạn sẽ cố gắng một cách vô thức ép cho banh đi hướng vào mục tiêu không thẳng hàng với bạn, và vì thế nó sẽ làm hỏng động tác vung banh.

Một lý do quan trọng khác nữa là nếu bạn đánh banh vòng, một hệ thống mục tiêu sẽ giúp bạn *tim được con đường của bạn* (xác định vị trí con đường tốt nhất mà banh phải đi) càng sớm càng tốt sau khi bạn bắt đầu đánh. Nếu bạn không thận trọng, bạn có thể cho rằng lý do của sự phản ứng banh

không như ý là do đánh quá dở, mà thực ra không phải như thế. Những nhận xét đó rất có thể tạo ra một chuỗi những thay đổi mà có thể làm tan biến cảm giác đánh ban chính xác và kết quả là làm cho bạn mất tự tin.

Cuối cùng, việc chọn mục tiêu một cách có hệ thống làm cho bạn luôn thay đổi và thích nghi với những thay đổi của mặt đường lăn. Ngay cả khi bạn chọn ra được đường lăn banh và thực hiện tốt, điều kiện mặt đường lăn banh lại thay đổi từng lúc, đòi hỏi bạn phải thay đổi đường mục tiêu để cho banh vẫn đi đúng vào ổ ky. Theo kinh nghiệm thì: “Đánh đúng lúc, đi đúng đường, đánh ổn định, và giữ sự ổn định.”

PHƯƠNG PHÁP NHẮM MỤC TIÊU

Có 4 phương pháp *nhắm đánh* khác nhau, đó là bowling nhắm ky, bowling nhắm điểm, bowling theo đường, và bowling theo đường mục tiêu hay đường thẳng song song.

Nhắm vào ky không phải là một cách hiệu quả để nhắm đến. Nó là một phương pháp mà bạn có thể đứng bất cứ nơi nào trên sàn và lăn banh một cách đại khái vào giá ky.

Bowling nhắm vào điểm là động tác quăng banh vào một điểm (bất cứ mục tiêu nào) trên bề mặt sàn, cho phép độ chính xác cao hơn bowling nhắm vào ky bởi vì điểm được chọn nằm ở gần bạn hơn. Bởi vì không có một hướng dẫn cụ thể nào về vị trí chuẩn bị cho một điểm được chọn ra, do đó chỉ dựa vào điểm đó mà đánh banh thôi. Vì vậy người chơi không được hướng dẫn phải chọn vị trí nào trên sàn, làm tăng khả năng chọn sai vị trí cho một mục tiêu nào đó và sự chọn sai vị trí này không tạo ra một động tác phát banh được phối hợp tốt.

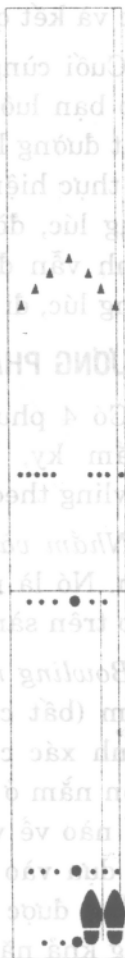
Bowling đánh theo đường. Có nhiều cách giải thích cho bowling đánh theo đường. Không có cách giải thích nào đầy

dủ cả, bởi vì chúng đề cập đến 5 điểm cần quan tâm về đường đi của banh. Hơn nữa, không có một gợi ý nào về việc phải đứng ở vị trí nào ở mỗi đường banh cụ thể.

Bowling theo đường mục tiêu (đường song song) là hệ thống mục tiêu thực duy nhất bởi vì nó mô tả mối liên hệ hợp lý giữa việc bạn đứng ở chỗ nào và nhắm đánh ở đâu trong suốt giai đoạn chuẩn bị và quá trình phát banh. Bạn sẽ sử dụng hệ thống này để chọn vị trí chuẩn bị sao cho đường tiến đánh (đường mà bạn bước tiến về đường phân cách) song song với *đường đi của banh* bạn mong muốn. Theo cách này, bạn sẽ sắp xếp mặt phẳng vùng banh trùng với đường mục tiêu để bạn có thể thực hiện động tác phát banh một cách thuận lợi và phóng banh đi qua hai điểm cần thiết – một điểm tại đường phân cách và một xa hơn về phía cuối đường lăn banh là ở các mũi tên (xem Hình 6.1)

ĐÁNH VÀO MỤC TIÊU NHƯ THẾ NÀO?

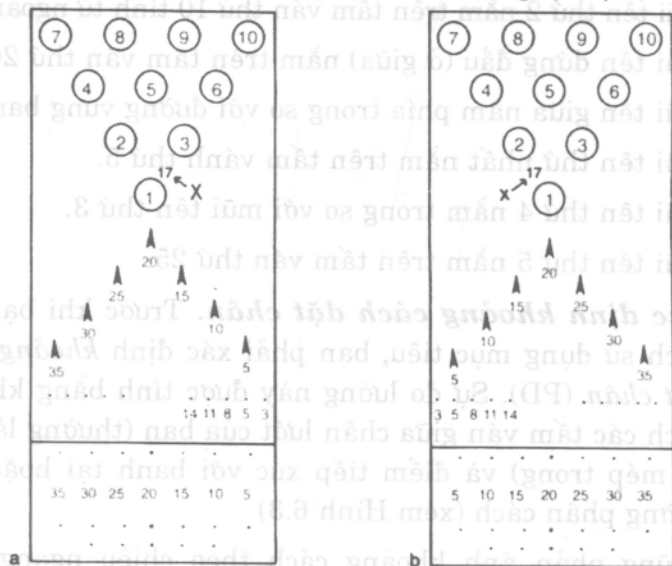
Đánh vào mục tiêu phải theo một trình tự các động tác có hệ thống được đánh số (từ 1 đến 10). Hai động tác đầu chỉ được thực hiện khi nào bạn đã thực hiện các điều ghi nhớ. Nên nhớ rằng các động tác còn lại (từ 3 đến 10) là một phần của vòng tròn điều chỉnh đường mục tiêu. Bạn sử dụng vòng tròn này thường xuyên để tạo những thay đổi trong đường đi của banh ứng với thay đổi của đường lăn banh. Hãy thực hiện những điều sau đây theo thứ tự.



Hình 6.1: Thiết lập khoảng cách giữa đường mục tiêu và đường tiến đánh

1. **Tìm hiểu đường mục tiêu.** Hệ thống đường mục tiêu sử dụng những dấu hiệu được đặt trên bề mặt đường lăn banh. Những mũi tên và những dấu chấm đặc tính ở trên được gọi chung là những vật đo cự ly. (Chúng được phát triển bởi tập đoàn Brunswick và được minh hoạ trong Hình 6.2a và b).

Không cần biết người chơi thuận tay nào, luôn luôn nhớ sân và đường lăn banh bằng những con số. Có 39 miếng ván trong đường lăn banh, mỗi miếng có độ rộng khoảng hơn 1 inch một tí (khoảng 3 cm). Xác định các miếng ván này bằng cách đếm từ ngoài (phía bạn vùng banh) vào trong. Sơ đồ đầu tiên sau đây minh hoạ hệ thống số được sử dụng cho người chơi thuận tay phải. Sơ đồ thứ hai mô tả hệ thống các con số được áp dụng cho người thuận tay trái thì hãy đếm các tấm ván từ trái qua phải; nếu bạn thuận tay phải thì làm ngược lại.



Hình 6.2: Hệ thống các tấm ván được đánh số (a) cho người chơi thuận tay phải và (b) cho người chơi thuận tay trái

Các mũi tên *Đo cự ly* được đặt cách nhau 5 tấm ván. Bắt đầu từ biên bên ngoài, mũi tên thứ nhất được đặt ở tấm ván thứ 5, mũi tên thứ hai ở tấm ván thứ 10 và cứ thế. Các dấu chấm tại đường phân cách cũng được đặt trên cùng một tấm ván với mũi tên, nhưng các dấu chấm nhỏ nằm cách đường phân cách 1,8 m thì được trên các tấm ván 3, 5, 8, 11 và 14. Tuy nhiên các dấu chấm trên sàn nằm cách phía trước đường phân cách từ 3m đến 4,5m lại được đặt trên các tấm ván 10, 15, 20 (dấu chấm lớn nhất nằm ở giữa), 25 và 30. Ở một số sàn chơi bowling khác, có thể có thêm các dấu chấm ở tấm ván thứ 5 và 35.

Sau đây là các ví dụ về sự liên hệ giữa dấu mũi tên và dấu chấm:

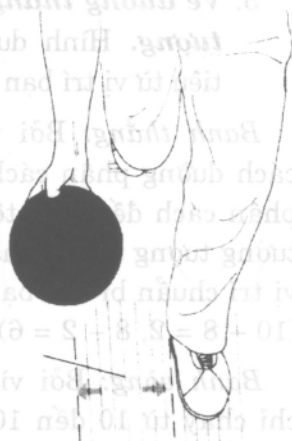
- Mũi tên thứ 2 nằm bên ngoài mũi tên thứ 3.
- Mũi tên thứ 2 nằm trên tấm ván thứ 10 tính từ ngoài vào.
- Mũi tên đứng đầu (ở giữa) nằm trên tấm ván thứ 20.
- Mũi tên giữa nằm phía trong so với đường vung banh.
- Mũi tên thứ nhất nằm trên tấm ván thứ 5.
- Mũi tên thứ 4 nằm trong so với mũi tên thứ 3.
- Mũi tên thứ 5 nằm trên tấm ván thứ 25.

2. **Xác định khoảng cách đặt chân.** Trước khi bạn học cách sử dụng mục tiêu, bạn phải xác định *khoảng cách đặt chân* (PD). Sự đo lường này được tính bằng khoảng cách các tấm ván giữa chân lướt của bạn (thường là tính từ mép trong) và điểm tiếp xúc với banh tại hoặc gần đường phân cách (xem Hình 6.3)

PD cũng phản ánh khoảng cách theo chiều ngang giữa điểm trọng tâm của bạn với điểm giữa của banh. Điều này rất quan trọng đối với bạn vì bạn có thể quyết định vị trí chuẩn

bị chính xác cho một đường mục tiêu cụ thể nào đó. Người có tạng to lớn, vai rộng thì có khoảng cách đặt chân lớn, người nhỏ hơn thì có khoảng cách đặt chân nhỏ hơn. Khoảng cách trung bình là khoảng từ 6 đến 8 tấm ván. Khoảng cách này sẽ không thay đổi với bất cứ người chơi nào mà có trọng lượng không thay đổi. Bài luyện tập 2 trong bước này sẽ giúp bạn xác định khoảng cách của riêng bạn.

3. **Chọn điểm mục tiêu.** Nơi mà bạn mong muốn banh của bạn sẽ lăn cạnh các dấu mũi tên sẽ là điểm mục tiêu của bạn. Hãy giả định điểm mục tiêu là mục tiêu hiển thị. Bây giờ, hãy nhìn vào mũi tên thứ 2 ở biên ngoài, được đặt trên tấm ván thứ 10.



4. **Chọn điểm banh rơi.** Điểm mà bạn chọn phản ánh góc mà bạn muốn lăn banh vào điểm mục tiêu.

Banh thẳng: Bạn tạm thời chọn tấm ván thứ 8 là điểm mà banh của bạn sẽ rơi xuống. Vì thế, banh thẳng có đường mục tiêu vào khoảng “8 đến 10”, đề cập đến 2 điểm tham chiếu của bạn.

Banh vòng: Bạn cần phải điều chỉnh chút ít. Đối với người chơi banh thẳng thì các điều kiện của các mặt đường lăn banh như nhau.

Tuy nhiên, với người chơi banh vòng, mỗi đường lăn banh có một lực đánh vòng riêng biệt, hay khuynh hướng để banh đi vòng. Vì vậy bạn phải lăn banh nhiều lần để biết banh của bạn đi vòng bao xa trước khi bạn có thể biết được banh của bạn nên tiếp xúc với đường lăn ở đâu để bạn đánh trọn khi

sử dụng một đường mục tiêu cụ thể nào đó. Bây giờ, bạn chọn một *đường mục tiêu đánh thử* 10 lần. Bạn sẽ đánh banh thẳng xuống tấm ván thứ 10 từ bên ngoài, “đánh xuống 10”, và quan sát banh “phản ứng” thế nào. Sau đó, bạn sẽ có cơ hội rèn luyện kỹ năng cho sắc bén bằng cách điều chỉnh đường mục tiêu với banh vòng.

5. *Vẽ đường thẳng mục tiêu nối dài tường tượng.* Hình dung một đường thẳng mục tiêu từ vị trí bạn đứng chuẩn bị trên sàn.

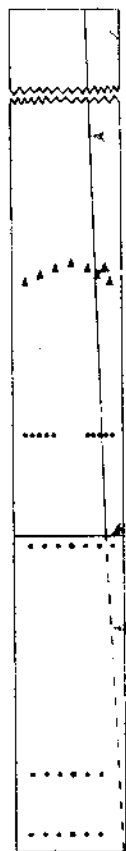
Banh thẳng: Bởi vì bạn đứng ở một điểm cách đường phân cách một khoảng bằng đường phân cách đến mũi tên thứ hai, do đó bạn hãy tưởng tượng *đường thẳng mục tiêu* đi ngang qua vị trí chuẩn bị của bạn ở khoảng tấm ván thứ 6 ($10 - 8 = 2$, $8 - 2 = 6$) (xem Hình 6.4)

Banh vòng: Bởi vì đường mục tiêu của bạn chỉ chạy từ 10 đến 10, nên đường mục tiêu nối dài cũng sẽ đi ngang qua vị trí chuẩn bị của bạn ở tấm ván thứ 10 (xem Hình 6.5)

6. *Chọn vị trí thích hợp với đường mục tiêu.* Đặt cả hai chân song song với nhau và với đường mục tiêu.

Banh thẳng: Để chọn điểm chuẩn bị cho mặt trong của bàn chân lướt, chỉ cần đơn giản thêm vào khoảng cách đặt chân con số 6. Giả sử khoảng cách đặt chân của bạn là 7, vậy: $6 + 7 = 13$ là vị trí chuẩn bị của bạn ở tấm ván thứ 13.

Khi bạn phát banh thẳng, đường tiến đánh ở vị trí chuẩn bị của bạn ở tấm ván thứ 15. Đặt cạnh bàn chân lướt ở cạnh của tấm ván thứ 13



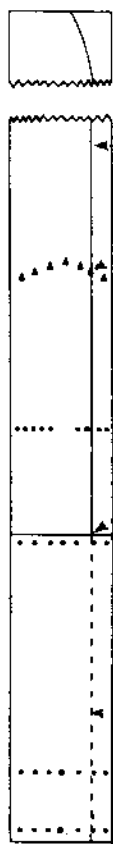
Hình 6.4: Đường thẳng mục tiêu nối dài tường tượng.

do đó bạn hoàn toàn có thể thấy tấm ván về phía vòng cung của bàn chân bạn.

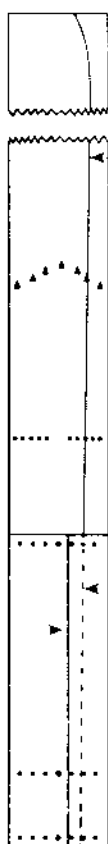
Banh vòng: vì đường thẳng mục tiêu của bạn thử đi từ 10 đến 10 nên thêm vào khoảng cách đặt chân tưởng tượng lớn hơn tám ván bạn sẽ có vị trí chuẩn bị là tấm ván thứ 17. Đường tiến đánh của bạn bắt đầu ở tấm ván thứ 17 và kết thúc ở tấm ván thứ 17 tại đường phân cách. Đặt cạnh bàn chân lướt của bạn ở cạnh của tấm ván thứ 17 do đó bạn có thể thấy được tấm ván ở phía đường cung của bàn chân bạn (xem Hình 6.6).

7. **Điều chỉnh vị trí mắt đúng với mục tiêu.**

Điều này rất quan trọng vì nó giữ cho đầu, cổ và lưng của bạn đúng vị trí trong quá trình



Hình 6.5: Đường mục tiêu kéo dài tưởng tượng của banh vòng

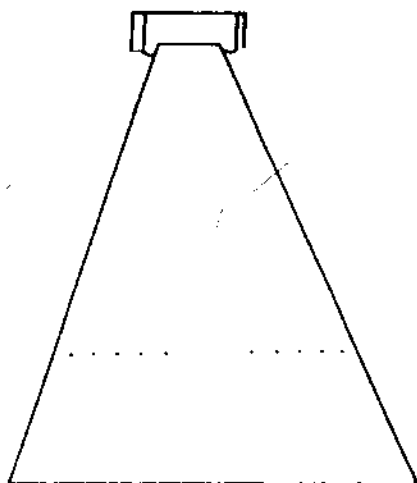


Hình 6.6: Đường tiến đánh dự định của banh vòng

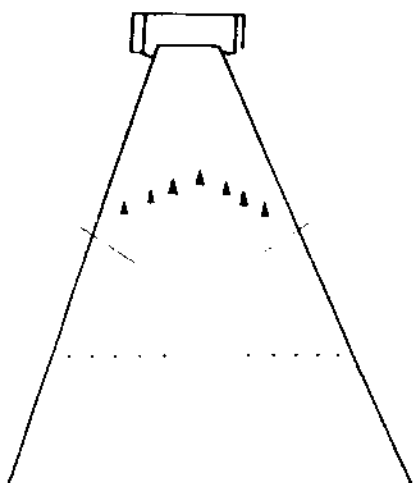
phát banh (xem hình 6.7). Hơn nữa, hành động nhắm vào mục tiêu sẽ hướng dẫn cơ thể bạn tiến về mục tiêu trên đường tiến đánh.

Mục tiêu hiển thị là một “vật nhử”. Mục tiêu hiển thị có thể sẽ không giống với điểm mục tiêu. Bạn có thể nhắm về phía bên trong hay bên ngoài mục tiêu hiển thị để lăn banh về phía điểm mục tiêu.

8. **Thực hiện cú đánh chính xác.** Hãy tập thói quen đánh giá chất lượng của cú đánh trước khi bạn hỏi, “Banh của mình đi như thế nào?”



Hình 6.7: Mục tiêu hiển thị phổ biến cho người thuận tay phải.



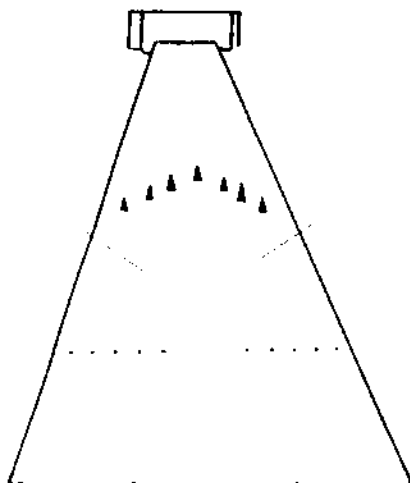
Hình 6.8: Đường banh thẳng phải đánh.

9. **Điều chỉnh cú đánh của bạn một cách thích hợp.**

Hãy chắc chắn rằng bạn quan sát đầy đủ quá trình lăn banh: banh lăn qua các mũi tên ở vị trí nào, banh chạm vào con ky ở vị trí nào. Đồng thời nhìn xuống bàn chân lướt xem nó dừng ở tấm ván thứ mấy. Banh thẳng phải đi từ tay của bạn, qua điểm mục tiêu và thẳng về phía ổ ky ở tấm ván thứ 17 hình 6.8 biểu diễn đường banh thẳng cần đánh. Banh vòng cũng đi từ tay qua điểm mục tiêu, đến vị trí bắt đầu cong. Từ điểm cong này,

banh phải tiếp tục di chuyển về phía ổ ky ở tấm ván thứ 17. Hình 6.9 biểu diễn đường banh vòng cần đánh.

Đối với cả hai đường banh thẳng và banh vòng, có hai lỗi về cách bố trí. Trong cả hai lỗi này, banh của bạn chạm một mục tiêu này nhưng lại hụt mục tiêu khác. Hướng trước có thể về phía trong hay phía ngoài (xem hình 6.10)



Hình 6.9: Đường banh vòng phải đánh

10. **Điều chỉnh cú đánh một cách thích hợp.**

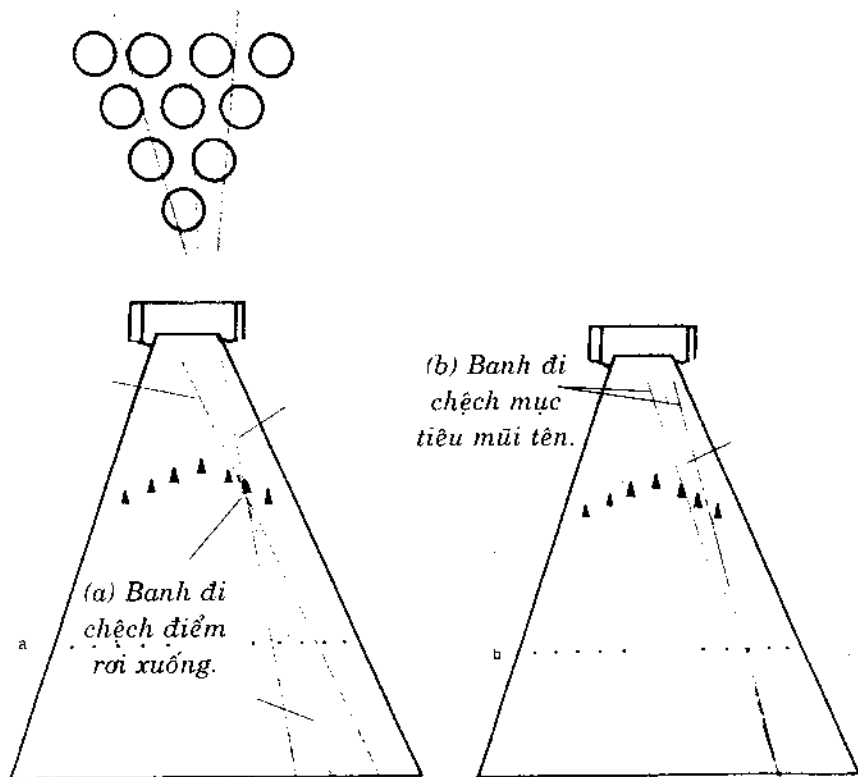
Hãy tập các động tác sau khi bạn điều chỉnh

- Nếu bạn thực hiện chính xác, nếu banh của bạn đi qua các mũi tên tại các tấm ván đúng, và nếu như nó đánh vào ổ ky (tấm ván thứ 17 từ ngoài vào), thì hãy lần tiếp các quả banh khác trên cùng đường mục tiêu đó.
- Nếu bạn thực hiện không chính xác, bất kể banh có lăn trên các tấm ván đúng tại các mũi tên hay có đánh trúng vào ổ ky hay không, thì dừng điều chỉnh đường mục tiêu cho đến khi nào bạn điều chỉnh cú đánh của bạn cho chính xác.
- Nếu bạn thực hiện chính xác, banh đi trên tấm ván đúng khi lăn qua các mũi tên, nhưng banh không trúng vào ổ ky, thì thay đổi các điều chỉnh về đường mục tiêu bằng cách lặp lại động tác 4 đến 9 và sử dụng “hệ thống 3-0-1-2” sau đây. Phải bảo đảm bạn đã thấy được banh

lăn như thế nào: quy luật là “nếu bạn không thể nhớ bánh của bạn lăn ở đâu, coi như bạn không thấy nó !”

HỆ THỐNG 3-0-1-2

Hệ thống này rất hữu dụng và dựa trên sự điều chỉnh đường mục tiêu xoay quanh mục tiêu hiển thị. Nói cách khác, nếu bạn muốn thay đổi hướng (góc) đi của đường bánh, bạn vẫn phải giữ nguyên mục tiêu hiển thị.



Hình 6.10: Lỗi: hai hướng đi lệch ổ ky

4 yếu tố của hệ thống 3-0-1-2 được gọi là “các con số của các tấm ván thay đổi” từ đường mục tiêu trước. Đây là vị trí

tiếp xúc của banh vào các con ky (số “3”), vị trí của mục tiêu hiển thị (số “0”), điểm mà banh rơi xuống với đường lăn banh (số “1”), và vị trí chuẩn bị có liên quan (số “2”)

Quy luật của hệ thống 3-0-1-2 là “Cho mỗi lần thay đổi điểm tiếp xúc của banh và ky với cự ly 3 tấm ván, thì tại vị trí chuẩn bị, bạn phải nhích người qua 2 tấm ván theo hướng ngược lại.

Giữ nguyên vị trí của mục tiêu hiển thị. Lần điều chỉnh này sẽ thay đổi vị trí rơi xuống của banh với đường lăn banh là 1 tấm ván từ đường phân cách.

Hãy xem một ví dụ: Bạn thuận tay phải và lăn banh một cách thuần thục theo đường mục tiêu 10 đến 10, nhưng banh lại trúng phốt vào hàng 4 ky về phía bên trái. Nay thì bạn làm sao dịch chuyển, theo hệ thống 3-0-1-2, để lần đánh banh sau (theo lý thuyết) sẽ trúng trực tiếp vào ổ ky.

Cách giải quyết:

1. Xác định xem điểm banh tiếp xúc với ky ở vị trí tấm ván nào. Trung điểm của hàng 4 ky là tấm ván 30, nhưng vị trí lệch có thể là tấm ván 32.
2. Lấy con số đó (32) trừ cho điểm tiếp xúc với ổ ky (17). Số lượng các tấm ván lệch hướng là 15 về phía bên trái.
3. áp dụng hệ thống 3-0-1-2, chia 15 cho 3 ta sẽ được 5. Sao đó nhân 5 với 2 ta có 10, đây là số lượng tấm ván mà bạn cần phải dịch chuyển vị trí chuẩn bị về bên trái.
4. Thử lại sự điều chỉnh này. Đứng cách vị trí cũ. Thêm 10 tấm ván về phía bên trong (hay bên trái đối với người thuận tay phải) và sử dụng cùng một mục tiêu hiển thị như trước. Nếu bạn thực hiện chính xác và lăn banh qua cùng một điểm mục tiêu tại vị trí mũi tên ở cùng mức, thì banh của bạn phải trúng vào ổ ky. Nếu banh không

trúng ở ky, thì bạn lại xác định số lượng tấm ván lệch và điều chỉnh vị trí chuẩn bị theo hệ thống 3-0-1-2.

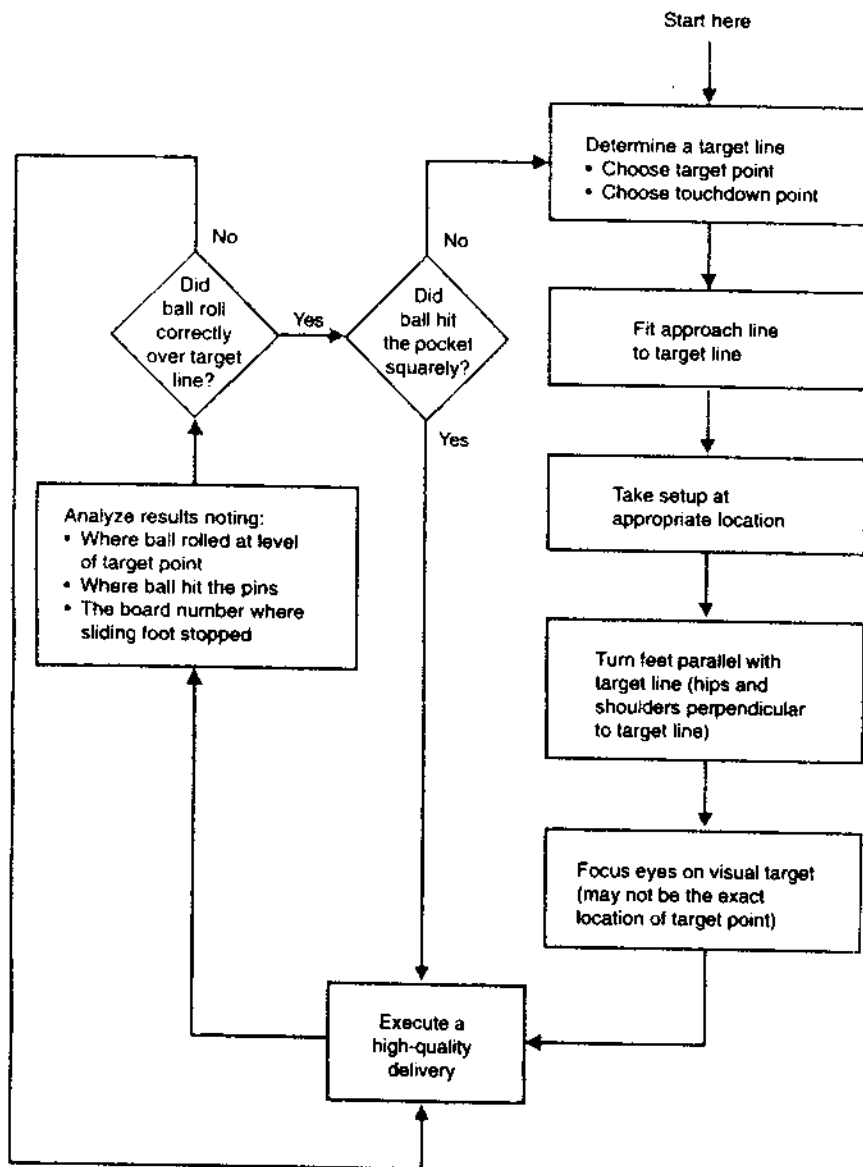
BẢNG KIỂM TRA MỤC TIÊU ĐÁNH KY

LỖI	ĐIỀU CHỈNH
<i>Banh thẳng</i>	
1. Banh đi chệch mục tiêu về phía trong và chạm vào ky đầu ở vị trí quá cao, hoặc banh hoàn toàn đi hụt qua ky về phía trong	1. Bảo đảm bạn thực hiện một cách chính xác và đường vung banh của bạn phải trùng với vai và mục tiêu. Và bạn cũng phải đảm bảo đứng nhắm vào phía trong của mục tiêu.
2. Banh đi chệch mục tiêu về phía ngoài và chạm vào ky đầu ở vị trí quá cao, hoặc banh hoàn toàn đi hụt qua ky này phía ngoài.	2. Bảo đảm bạn thực hiện một cách chính xác và đường vung banh của bạn phải trùng với vai và mục tiêu. Và bạn cũng phải đảm bảo đứng nhắm ra ngoài mục tiêu.
3. Banh lúc nào cũng chạm vào mục tiêu nhưng không đứng ở điểm tiếp xúc với ky mà bạn mong muốn, mỗi lần một tí.	3. Bảo đảm bạn thực hiện một cách chính xác và đường vung banh của bạn phải trùng với vai và mục tiêu. Nếu những kiểm tra này tốt rồi, áp dụng hệ thống 3-0-1-2 để điều chỉnh vị trí chuẩn bị.
4. Banh cứ hụt mục tiêu ở cùng một mức độ	4. Bảo đảm bạn thực hiện một cách chính xác và đường vung banh của bạn phải trùng với vai và mục tiêu.

	Nếu banh cứ đi trượt mục tiêu, bạn sẽ thấy một sai sót mà bạn cần phải sửa chữa. Dịch chuyển đường nhắm ngược lại với hướng mà sai sót xảy ra cho đến khi banh của bạn lăn qua mục tiêu. (Chú ý: Bạn có thể sẽ phải ngấm vào mục tiêu hiển thị nằm về một bên của điểm mục tiêu dự định để điều chỉnh sai sót)
5. Banh luôn chạm vào mục tiêu và ở ky nhưng không thể đánh ngã hết ky.	5. Bảo đảm bạn thực hiện chính xác, cổ tay chắc chắn, đường vung banh trùng với vai và mục tiêu. Mỗi lần điều chỉnh một nửa tấm ván ở vị trí chuẩn bị cho đến khi banh đi đúng vào ổ ky và đánh ngã hết ky. Luôn luôn nhớ vị trí chính xác mà bạn di chuyển chân đến, và đừng chuyển xa quá đến nỗi banh trượt mục tiêu.
<i>Banh vòng</i>	
1. Banh chạm mục tiêu nhưng lại trượt ổ ky về phía bên trong, chạm vào ky đầu quá cao hoặc hoàn toàn hụt khỏi ky này và đi vào bên trong ổ ky	1. Thử đánh lại cho thật chính xác với mục tiêu hiển thị đúng. Nếu lần thứ hai cũng không có kết quả tốt áp dụng hệ thống 3-0-1-2 để điều chỉnh vị trí chuẩn bị về phía trong.

2. Bánh chạm điểm mục tiêu nhưng lại trượt ô ky về phía ngoài, chạm vào ky đầu quá <i>nhẹ</i> hay hụt hoàn toàn.	2. Thử đánh lại cho thật chính xác với mục tiêu hiển thị đúng. Nếu lần thứ hai cũng không được, áp dụng hệ thống 3-0-1-2 để điều chỉnh vị trí chuẩn bị về phía ngoài.
3. Bánh thường xuyên trượt điểm mục tiêu	3. Bảo đảm bạn thực hiện chính xác và sử dụng mục tiêu hiển thị đúng. Nếu bánh cứ tiếp tục trượt mục tiêu, bạn có thể sẽ có một sai sót nào đó cần sửa chữa. Xem bánh thẳng sửa lỗi số 4.
4. Bánh thường xuyên chạm mục tiêu và ô ky nhưng không thường đánh ngã hết ky.	4. Bảo đảm bạn thực hiện chính xác và đường vung bánh trùng với vai và mục tiêu. Điều chỉnh nhỏ ở vị trí ngón tay. Ví dụ, 30 hay 60 độ, để tạo ra phản ứng bánh khác nhau. Bạn cũng có thể áp dụng hệ thống 3-0-1-2 để dịch chuyển vị trí chuẩn bị tùy thuộc sự khác nhau về đường cong của bánh. Nếu đường cong lớn, bạn phải dịch chuyển chân về hướng bên trong; nếu đường cong nhỏ, bạn phải dịch chuyển chân về bên ngoài.

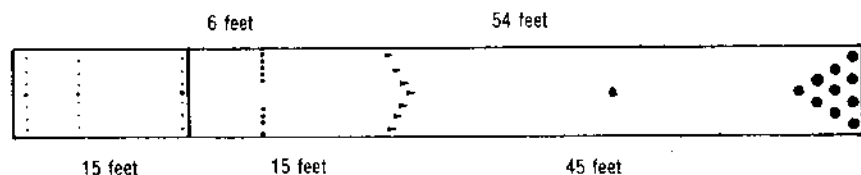
HỆ THỐNG ĐÁNH MỤC TIÊU



CÁC BÀI LUYỆN TẬP

1. Bài toán về mục tiêu

Hãy học các trợ giúp khác nhau về mục tiêu trên sân và trên đường lăn banh. Học các hình vẽ hiển thị vị trí của ky, các dấu chấm, các mũi tên. Thêm vào đó, học hình vẽ sau đây – nó biểu thị độ dài từng phần của đường lăn banh. Khi bạn đã sẵn sàng, đóng sách lại và trả lời những câu hỏi sau. Tự cho điểm, so sánh những câu trả lời của bạn với đáp án ở cuối bài tập này.



BÀI TOÁN VỀ CÁC DẤU HIỆU MỤC TIÊU

- Hãy chỉ ra theo thứ tự các con số của những tấm ván mà trên đó đặt các con ky sau (10 số): ky 1, ky 7, ky 10, ky 5, ky 8, ky 9, ky 2, ky 3, ky 4, ky 6.
- Hãy chỉ ra các con số của những tấm ván mà trên đó có đặt các mũi tên mục tiêu, từ ngoài vào trong (7 số)
- Hãy chỉ ra các con số của những tấm ván mà trên đó có đặt các dấu chấm ở đường phân cách, từ ngoài vào trong (7 số)
- Hai hàng dấu chấm cách đường phân cách là bao nhiêu (2 đáp án)
- Đường phân cách cách ky đầu bao nhiêu? Các mũi tên cách đường phân cách bao nhiêu? Các mũi tên cách ky đầu bao nhiêu? Hàng dấu chấm nhỏ trên đường lăn banh cách đường phân cách bao nhiêu? (4 đáp án chỉ mang tính tương đối).

- f) Hãy chỉ ra các con số của những tấm ván mà trên đó có các dấu chấm nhỏ trên đường lăn bánh, từ ngoài vào trong (5 đáp án).

Mục tiêu thành công: Trả lời đúng cả 35 đáp án.

Kiểm tra sự thành công

- Nghiên cứu sơ đồ ky, dấu chấm, và đường mũi tên
- Trả lời các câu hỏi

Tăng độ khó

- Không có sự gợi ý nào, vẽ sơ đồ các dấu chấm trên đường lăn bánh và sân, và các mũi tên trên đường lăn bánh.
- Dán các sơ đồ với các con số tấm ván thích hợp.

Giảm độ khó

- Nhìn vào các sơ đồ khi bạn làm bài tập
- Nhờ người cùng chơi nhắc nhở.

Đáp án

a) Người thuận tay phải: 20, 35, 5, 20, 25, 15, 30, 10.

Người thuận tay trái: 20, 5, 35, 20, 15, 25, 10, 30

b) 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35

c) 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35.

d) 12 feet và 15 feet

e) 60 feet, 15 feet, 45 feet, 6 feet.

f) 3, 5, 8, 11, 14.

2. Xác định khoảng cách đặt chân

Xác định khoảng cách đặt chân cá nhân (PD), là khoảng cách giữa chân lướt và vị trí bánh rơi trong quá trình thả

banh. Khoảng cách này chỉ nên xác định một lần. Tuy nhiên, bạn có thể lặp lại việc xác định này nếu trọng lượng cơ thể của bạn thay đổi.

Giữ cơ thể ở tư thế kết thúc “ngồi cao” tay dùng đưa banh bên phía vùng banh. Bảo đảm tay thẳng bằng ở đúng vị trí, vai song song với sàn. “Ngồi xuống” thêm một tí cho banh chạm sàn; giữ cho lưng thẳng và chân bên phía vùng banh ở phía sau để bạn có thể giữ thẳng bằng trên bàn chân lướt, đặt nó ngay phía dưới trọng tâm của bạn.

Nhờ một người khác đo khoảng cách từ mép trong của bàn chân đến điểm tiếp xúc của banh với sàn (tâm của banh). Hãy đo 5 lần tính bằng inch ghi lại trong bảng mục tiêu thành công. Lấy số trung bình làm số đo PD của bạn và chuyển số đo inch này lên các tấm ván bằng cách chia số đo này cho 1.1 (40%).

Áp dụng PD vào các tấm ván trong tất cả quá trình điều chỉnh vị trí được phát họa trong quyển sách này, cũng như trong tất cả các hoạt động của bạn sau này trong trò chơi bowling.

Mục tiêu thành công: điền thông tin vào sơ đồ sau để xác định PD trên các tấm ván sau 5 lần đo.

Kiểm tra sự thành công

- Chọn tư thế kết thúc “ngồi cao”
- Đo khoảng cách giữa banh và bàn chân.
- Chuyển các số đo inch thành các tấm ván.

Đo lường

PD (inch) = số lượng đo

Trung bình = Tổng / 5 =; PD trên tấm ván = trung bình / 1.1 =

1	2	3	4	5	Tổng cộng
---	---	---	---	---	-----------

3. Nhắm đánh banh thẳng

Bạn đánh banh thẳng chính xác đến độ nào? Bây giờ bạn chơi thử một lượt 10 lần phát banh có ghi điểm. Bạn sẽ sử dụng banh thẳng và đường mục tiêu 8 đến 10.

Người cùng chơi sẽ ghi thông tin vào bảng điểm nhưng không ghi số ky bị đánh ngã lần đầu hay ở đánh banh thứ hai. Sau khi trò chơi bắt đầu, đừng nói chuyện với người cùng chơi trừ khi bạn được hướng dẫn. Bạn chuẩn bị bảng điểm như sau.

Bảng kết quả mẫu 1

Tên	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Vị trí chuẩn bị										
2. Vị trí lướt										
3. Tấm ván mục tiêu										
4. Tấm ván tiếp xúc										

Mỗi lần chuẩn bị đứng trên cùng một tấm ván, báo cho người cùng chơi biết đây là tấm ván thứ mấy trước khi bắt đầu, vì vậy bạn có thể điền vào các ô của phần “vị trí chuẩn bị”. Sau mỗi lần phát banh, hãy nhìn xuống chân lướt và xem tấm ván đầu tiên thấy được nằm ở mép trong bàn chân bạn là tấm ván thứ mấy. Báo cho người cùng chơi biết số này để có thể điền vào các ô của dòng “vị trí lướt.”

Người cùng chơi phải quan sát phản ứng của banh để tập hợp những thông tin cuối cùng. Vì vậy, trong khi bạn đứng ở vị trí chuẩn bị, người cùng chơi phải nhìn vào mũi tên thứ

hai, là mục tiêu dự định của bạn. Khi banh lăn, người cùng chơi phải xem banh đi ngang qua mũi tên ở tấm ván số mấy và ghi vào bảng kết quả ở dòng “tấm ván mục tiêu” và banh chạm vào các con ky ở tấm ván số mấy và ghi vào dòng 4 “tấm ván tiếp xúc”

Người cùng chơi phải ghi lại điểm kiểm tra mỗi khi điểm đạt mức lý tưởng (không bao gồm vị trí chuẩn bị). Mức lý tưởng cho các lần ghi điểm là: Vị trí lướt = tấm ván 8 + khoảng cách (PD); tấm ván mục tiêu = tấm ván 10; tấm ván tiếp xúc = tấm ván 17. (Có thể bạn không đánh trọn, nhưng đánh đúng vào tấm ván thứ 17 cũng là tuyệt vời ! và điểm này được đánh dấu bằng dấu kiểm tra (checkmark).

Mục đích thành công: Hoàn thành 3 lần chơi thử và điền vào biểu đồ sau đây, lấy thông tin từ bảng kết quả của bạn. Số điểm cao nhất là 90.

Kiểm tra sự thành công

- Đứng chuẩn bị ở vị trí đúng.
- Đánh banh vòng bình thường
- Mục tiêu mũi tên thứ hai
- Cố gắng đánh cho chính xác.

Chơi thử

Các thông số	1	2	3
Vị trí lướt (8 + PD)			
Tấm ván mục tiêu (10)			
Tấm ván tiếp xúc (17)			
Tổng điểm			

Tăng độ khó

- Chỉ ghi 1 điểm khi bạn đánh trúng tám ván thứ 17.

Giảm độ khó

- Chỉ chơi thử hai lần
- Ghi 1 điểm nếu bạn đánh trúng ky đầu.

Đánh giá thực hiện

Khi chơi xong, thảo luận với người cùng chơi. Dựa trên những tiêu chuẩn sau:

- a. Nếu các con số được ghi trong dòng “vị trí lướt” có vẻ không thay đổi mấy có nghĩa là không xê dịch hơn một tám ván, thì coi như bạn phát banh tốt.
- b. Nếu các con số ghi trong dòng “tám ván mục tiêu” luôn luôn là “10”, thì xin chúc mừng bạn ! Nếu không như thế, hãy xem lại mục tiêu “tìm kiếm các lỗi nhắm mục tiêu trong đánh banh thẳng” được trình bày ở phần trước trong bước này.
- c. Nếu các con số ghi trong dòng “tám ván tiếp xúc” luôn là “17”, thì xin chúc mừng bạn ! Nếu không như thế, hãy xem lại các động tác của bạn và áp dụng hệ thống 3-0-1-2 để điều chỉnh đường mục tiêu

4. Nhắm mục tiêu trong banh vòng

Hãy sử dụng hệ thống nhắm mục tiêu để điều chỉnh vị trí cơ thể khi đánh banh vòng. Luôn luôn nhớ rằng bạn phải bước song song với đường mục tiêu để luôn đánh trúng vào ổ ky. Đừng quan tâm đến việc bạn có thể bước xéo đến đường phân cách (cách xa điểm tiếp xúc) khi đánh banh vòng. Chơi thử một lần với 10 lần đánh. Người cùng chơi sẽ quan sát và cho bạn biết banh có lăn qua đường mục tiêu hay không. Làm

nóng, sau đó tập lần banh trên đường mục tiêu 10 lần. Người cùng chơi sẽ dùng bảng có hai dòng để ghi lại thông tin thực hiện của bạn, nhưng không ghi số ky ngã lần đầu hay lượt banh thứ hai.

Bảng kết quả mẫu 2

Tên	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Đường mục tiêu	$\frac{10}{10}$									
2. Điểm tiếp xúc										

Tìm một đường: Trước khi bạn lần banh đầu tiên của mỗi lượt lần banh trong lần chơi đầu, thông báo cho người quan sát biết đường mục tiêu dự định của bạn để ghi vào bảng và sau đó cho anh ta biết độ chính xác sau khi thực hiện. Người quan sát sẽ nói “chính xác” hay “không.” Bạn phải phân tích tại sao không chính xác, phải thành thật với chính mình.

Ghi chú: Có thể bạn sẽ lần banh đầu tiên của mỗi lượt đánh nhiều lần để trùng vào đường mục tiêu đã định (dịch chuyển vị trí chuẩn bị theo hệ thống 3-0-1-2) và phải bảo đảm thực hiện thật tốt.

Sau mỗi lần bạn đánh thành công, người cùng chơi sẽ ghi vào ô thích hợp của dòng thứ 2 con số vị trí tám ván mà banh lần qua khi chạm vào các con ky. Sau đó người quan sát lại ghi tiếp vào ô tiếp theo của dòng thứ nhất đường mục tiêu mà bạn dự định lần banh. Khi bạn đánh trúng vào mục tiêu một cách thành công, người quan sát sẽ ghi kết quả vào ô thứ hai của dòng thứ hai.

Sử dụng đường ngắm: Lập lại quy trình này cho đến khi bạn tìm được đường ngắm để đánh trúng vào điểm tiếp xúc,

tám ván thứ 17. Sau đó cố gắng đánh trúng vào điểm tiếp xúc bốn lần liên tiếp trước khi kết thúc bằng điểm chơi thử. Người cùng chơi sẽ kiểm tra cho bạn. Bạn có thể dừng chơi ngay khi đánh trúng vào điểm tiếp xúc bốn lần liên tiếp trong một ván hay khi hoàn tất 10 lượt chơi, cái nào trước cũng được.

Mục đích thành công: 4 lần đánh trúng liên tiếp điểm tiếp xúc, hoặc hoàn thành 3 lần chơi thử.

Kiểm tra sự thành công:

- Đứng chuẩn bị ở vị trí đúng.
- Đánh banh vòng bình thường
- Mục tiêu mũi tên thứ hai
- Cố gắng đánh cho chính xác.

Các lần chơi thử

1

2

3

Tăng độ khó

- Sau khi đánh trúng điểm tiếp xúc liên tiếp 4 lần, đánh thêm vào điểm tiếp xúc càng nhiều càng tốt. Bạn phải đánh trước điểm này trước khi bắt đầu lần chơi tiếp theo.

Giảm độ khó

- Chuyển sang lần chơi tiếp theo sau 2 hay 3 lần đánh trúng điểm tiếp xúc.

TÓM TẮT

Sự thành công của hệ thống canh mục tiêu tùy thuộc vào các động tác của bạn có chuẩn xác hay không. Để có thể kiểm

tra việc sử dụng các mục tiêu, hãy hỏi huấn luyện viên hay người cùng chơi đánh giá kỹ thuật của bạn dựa theo sơ đồ ở hình 6.11. Bởi vì đây chỉ là bảng kiểm tra mang tính tượng trưng, bạn cần phải nói rõ sự lựa chọn và dự định của bạn cho người quan sát biết trong suốt quá trình đánh giá của bạn.

NHẮM ĐÁNH CHO BANH THỨ 2: ĐÁNH NGÃ HẾT CÁC KY CÒN LẠI

Banh thứ hai quan trọng như thế nào? Bạn hãy thử suy nghĩ: Nếu banh đánh trọn ở mỗi lượt số lẻ trong một lần chơi 1 game và không đánh trọn ở các lượt số chẵn, cần phải đánh thêm banh thứ hai, bạn không thể nào ghi được 200 điểm ngay cả khi bạn đánh trọn trong một nửa thời gian. Điểm của bạn cao lắm cũng chỉ 140! Nếu bạn không có lượt nào đánh trọn trong 1 game, mà phải đánh banh thứ hai khi chỉ còn một ky trên ổ ky, thì điểm của bạn có thể sẽ là 190!

Bạn đã quen với việc đánh banh thẳng tay hay banh vòng dọc theo đường mục tiêu. Bây giờ là lúc bạn áp dụng chúng để đánh ngã hết những ky còn sót lại sau khi đánh lượt banh đầu. *Nhắm đánh banh thứ hai* về cơ bản cũng giống như nhắm đánh banh thứ nhất, chỉ có một điểm khác biệt quan trọng: điểm tiếp xúc luôn thay đổi trong một tình huống banh thứ hai.

TẠI SAO NHẮM ĐÁNH BANH THỨ HAI LẠI QUAN TRỌNG?

Để trở thành một người chơi hoàn hảo, bạn phải có khả năng tận dụng các banh thứ hai để đánh ngã hết các ky còn lại, bạn phải tập trung tư tưởng vào banh thứ hai giống như là banh thứ nhất. Bất kể bạn đang chơi hay thi đấu, nếu bạn kiên trì tận dụng banh thứ hai vẫn có thể tránh được điểm số thấp và càng lúc bạn sẽ ghi được nhiều điểm đánh trọn hơn.

Các kiểu banh thứ hai rất đa dạng, bạn phải xem chúng như là cơ hội để bạn tập đánh chính xác hơn và đa năng hơn.

Nếu bạn luôn nghĩ theo hướng này và nhớ một số nguyên tắc và những con số đơn giản, bạn sẽ trở thành người đánh banh thứ hai thượng hạng.

LÀM THẾ NÀO NHẪM ĐÁNH BANH THỨ HAI?

Có khoảng 250 trường hợp banh còn sót lại mà bạn có thể gặp phải, nhưng bạn có thể làm chủ được những con số này khi bạn biết được chỉ có vài góc độ mà bạn có thể đánh ngã được tất cả ky. Một khi bạn chọn Kiểu đánh thích hợp, banh thẳng hay banh vòng, thì cách điều chỉnh banh cũng tương tự như khi đánh banh đầu tiên. Nói cách khác, vấn đề là bạn lăn banh thẳng hay vòng; còn điều chỉnh banh thứ hai thì cũng tương tự.

Bạn có thể đánh những banh thứ hai, gọi là đánh vào điểm Pocket (là điểm tiếp xúc giữa banh và con ky nằm trên tấm ván thứ 17, mà khi con ky này ngã sẽ làm ngã toàn bộ các ky khác bằng cách đánh theo đường mục tiêu của banh đầu và không cần phải điều chỉnh gì. Có một vài trường hợp, khi đánh banh thứ hai, tốt hơn hết, bạn phải dời sang vị trí chuẩn bị khác; có một vài trường hợp bạn phải dời điểm mục tiêu (và vì vậy, bạn cũng dời mục tiêu hiển thị) và vị trí bàn chân bạn.

Trong bước này, bạn sẽ vẫn sử dụng mũi tên thứ hai như khi đánh banh đầu. Tuy nhiên, khi bạn chơi một mình bạn có thể sẽ phải sử dụng một mục tiêu hoàn toàn khác, ví dụ, mũi tên đầu tiên, mũi tên thứ ba, tấm ván giữa hai mũi tên, hoặc thậm chí một trong những dấu chấm nằm giữa đường phân cách và các mũi tên. Bất kể mục tiêu của bạn là gì, bạn cũng phải sử dụng đường mục tiêu cho banh đầu tiên.

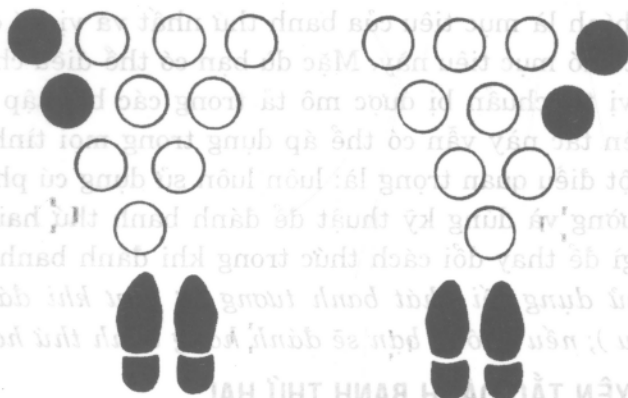
Trước khi bạn đánh banh thứ hai, bạn phải đánh banh thứ nhất cho thật tốt. Các điểm tham khảo trong lượt đánh banh

thứ hai chính là mục tiêu của banh thứ nhất và vị trí chuẩn bị chính xác chỗ mục tiêu này. Mặc dù bạn có thể điều chỉnh nhỏ nhỏ cho vị trí chuẩn bị được mô tả trong các bài tập sau, thì các nguyên tắc này vẫn có thể áp dụng trong mọi tình huống. Chỉ có một điều quan trọng là: luôn luôn sử dụng cú phát banh thông thường và đúng kỹ thuật để đánh banh thứ hai. Không có lý do gì để thay đổi cách thức trong khi đánh banh thứ hai cả. *Chỉ sử dụng lối phát banh tương tự như khi đánh trọn (banh đầu); nếu không bạn sẽ đánh hỏng banh thứ hai.*

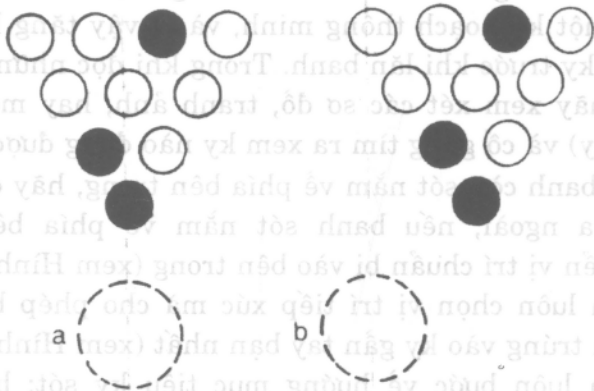
CÁC NGUYÊN TẮC ĐÁNH BANH THỨ HAI

Hãy học các nguyên tắc sau thật kỹ. Chúng sẽ cho bạn cơ hội trở thành người chơi xuất sắc bằng cách đánh banh thứ hai theo một kế hoạch thông minh, và vì vậy tăng khả năng đánh ngã ky trước khi lăn banh. Trong khi đọc những nguyên tắc này, hãy xem xét các sơ đồ, tranh ảnh, hay một giá ky (toàn bộ ky) và cố gắng tìm ra xem ky nào đang được nói đến.

1. Nếu banh còn sót nằm về phía bên trong, hãy chuyển vị trí ra ngoài; nếu banh sót nằm về phía bên ngoài, chuyển vị trí chuẩn bị vào bên trong (xem Hình 7.1).
2. Luôn luôn chọn vị trí tiếp xúc mà cho phép bạn đánh banh trúng vào ky gần tay bạn nhất (xem Hình 7.2).
3. Luôn luôn bước về hướng mục tiêu ky sót; bước song song với đường mục tiêu ky sót (xem Hình 7.3).
4. Luôn chọn điểm tiếp xúc cho phép banh của bạn tiếp xúc với tất cả các ky. Bài luyện tập này giảm thiểu khả năng chỉ tiếp xúc với ky đứng đầu mà lại hụt hết các ky hơn ở phía sau (được gọi là *chẻ*). Trừ khi bạn cố gắng đánh một đòn *tỉa* (một thế ky sót mà có nhiều hơn một ky mất đi giữa hai ky đang đứng), đừng cố gắng đánh *casom* (banh trúng ky này rồi lại trúng ky kia) để cho các ky này trùng vào các ky kia để ngã hết (xem Hình 7.4).

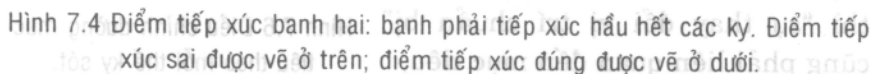
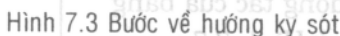


Hình 7.1 Chuyển sang vị trí thích hợp để đánh banh hai



Hình 7.2 Điểm tiếp xúc banh hai (a): đúng (b) sai

5. Luôn luôn chuyển tình huống kỹ sút về một tình huống đơn giản trước khi quyết định đánh chúng. Thể kỹ được chuyển đổi sang thậm chí không phải là một phần của thể kỹ hiện tại; thể kỹ được chuyển đổi có thể sẽ ít khó hơn về mặt tâm lý. Ví dụ, một thể kỹ sút 3- 10 (kỹ 3 và kỹ 10) sẽ được chuyển sang thể dễ hơn là thể kỹ sút 6 (chỉ còn một kỹ 6) vì banh của bạn dù sao thì cũng phải



6. Sau khi bạn đã chuyển thế ký sốt, gắn với 1 trong 7 đường mục tiêu banh hai (xem chi tiết ở phần các bài luyện), sau đó điều chỉnh đường mục tiêu cho chính xác và vị trí chuẩn bị từ đường mục tiêu đánh tròn (banh đầu) ban đầu (xem Hình 7.6).



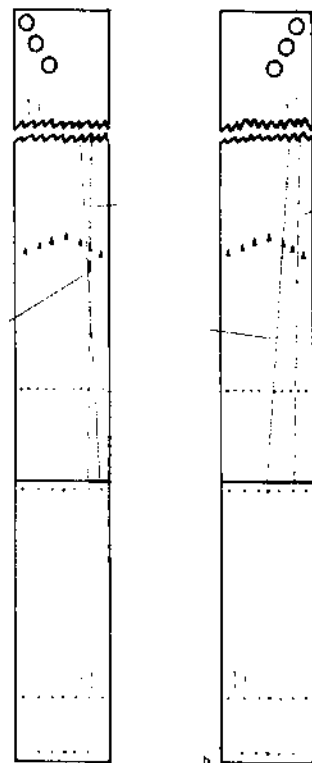
Hình 7.5 Chuyển thế ký sốt sang thế dễ hơn.

Việc nhắm đánh banh hai một cách hiệu quả sử dụng hệ thống đường mục tiêu sẽ làm bạn tăng kỹ năng thực hiện các động tác của băng kiểm tra được mô tả ở Hình 7.7

Nhắm đánh banh hai

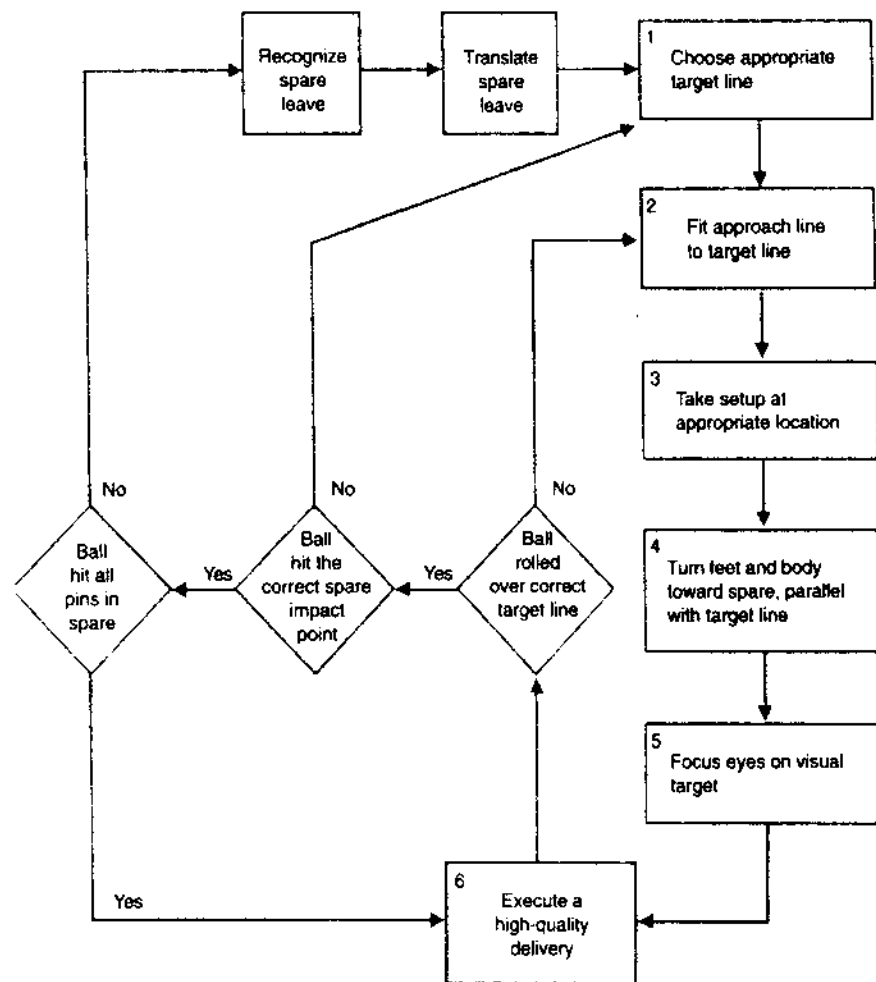
CÁC BÀI LUYỆN

Trong các bài luyện sau đây, mục tiêu hiển thị cho banh đánh tròn (banh đầu trên) là mũi tên thứ hai bên phía vùng banh. Với những ai đánh banh thẳng, những điều chỉnh sẽ trở nên hiệu quả. Đối với ai đánh banh vòng, mục tiêu hiển thị cho banh đầu tiên có thể là mũi tên đầu tiên, thứ hai, thứ ba, v.v... Bất kể mục tiêu hiển thị nào của banh đầu được sử dụng, thì “sự thay đổi vị trí chuẩn bị” cũng phải liên quan đến mục tiêu,



Hình 7.6 Điều chỉnh đường mục tiêu theo mỗi thế ký sốt.

miễn là điều kiện độ ma sát bề mặt đường lăn banh đồng nhất từ bên này sang bên kia.



Chú ý: Bề mặt đường lăn banh như hiện nay được bôi nhiều dầu để (do đó sẽ làm giảm độ ma sát) ở giữa nhiều hơn ở hai bên, đòi hỏi banh vòng phải được đánh một cách khéo

léo. Trong trường hợp này, không cần biết bạn sử dụng mục tiêu hiển thị nào để đánh banh đầu, thì bạn phải nghĩ rằng bạn đang điều chỉnh từ mục tiêu mũi tên thứ hai. *Sử dụng mục tiêu mũi tên thứ hai để đánh những quả banh thứ hai từ điểm tiếp xúc (tám ván 17) hướng vào trong và mục tiêu mũi tên thứ ba cho những quả banh phải đánh ra phía ngoài của điểm tiếp xúc.* Sử dụng banh thẳng hay đánh banh hơi vòng (chỉ thay đổi tư thế của bàn tay) cho tất cả banh thứ hai. Kỹ thuật này sẽ mang lại kết quả cao cho bạn.

1. Đánh banh hai vào điểm xúc banh

Người thuận tay trái

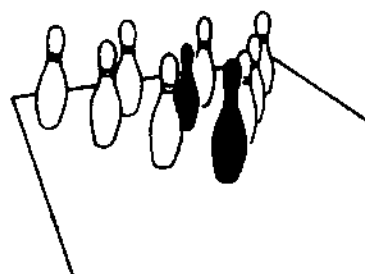
Kiểu: Ky 1 hoặc ky 5 còn sót riêng lẻ hay còn sót với ky khác.

Các ví dụ cụ thể: 1, 5, 1- 5, 1- 10, 1- 8, 1- 3- 5, 1- 3 - 8, 1- 2- 5, 1- 2- 4, 1- 2- 8, 1 - 2 - 4 - 7, 2 - 5, 5 - 8, 5 - 9.

Điểm tiếp xúc banh hai: điểm tiếp xúc banh đầu.

Điểm tiếp xúc banh hai: điểm tiếp xúc ban đầu.

Người thuận tay trái

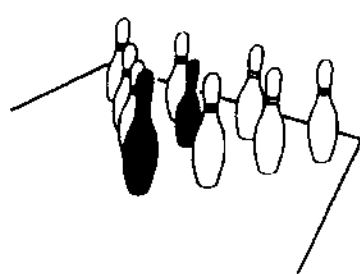


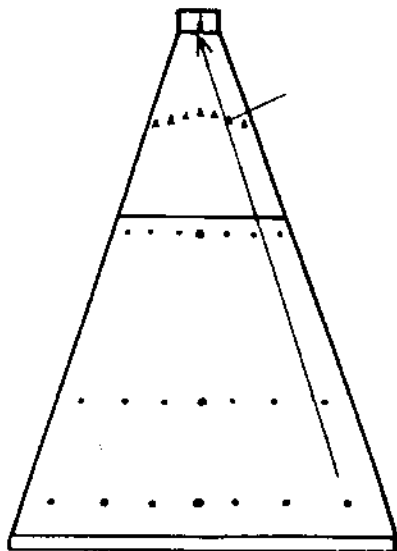
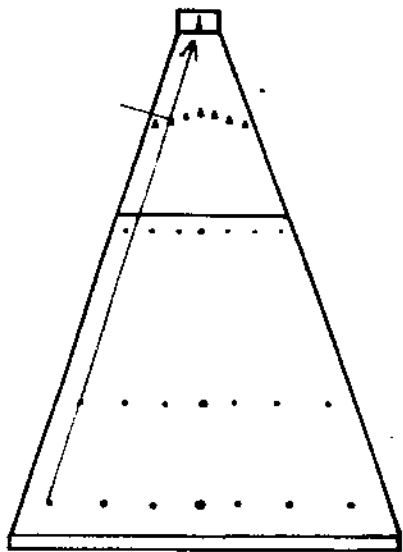
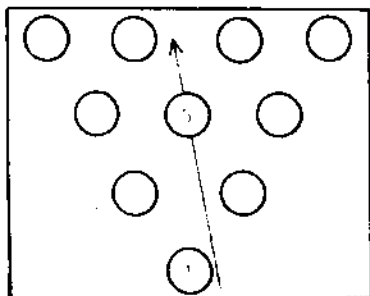
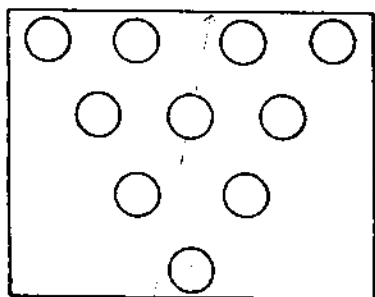
Người thuận tay phải

Kiểu: Ky 1 hoặc ky 5 còn sót riêng lẻ hay còn sót chung với ky khác.

Các ví dụ cụ thể: 1,5, 1 - 3, 1 -5, 1-7, 1-9, 1-2-5, 1-2-9, 1-3-5, 1-3-6, 1-3-9, 1-3-6-10, 3-5, 5-8, 5-9.

Người thuận tay phải





Vị trí chuẩn bị như bánh dầu Vị trí chuẩn bị như bánh dầu

Tất cả các người chơi

Điểm tiếp xúc bánh hai: Điểm tiếp xúc bánh một

Thay đổi mục tiêu hiển thị: Không (vẫn là mũi tên thứ hai)

Thay đổi vị trí chuẩn bị: Không

Chuẩn bị một bảng kết quả, sử dụng bảng kết quả mẫu như trước.

BẢNG KẾT QUẢ MẪU

Phát banh vào giá banh đầy đủ, không quan tâm đến phần ứng của ky. Nếu bạn đánh vào điểm tiếp xúc một cách trực tiếp, hãy ghi một dấu (+) vào ô nhỏ ở góc phải trên của khung thích hợp trên bảng kết quả; nếu không, ghi dấu (-). Tuy nhiên, đừng ghi bất cứ điểm nào cho đến khi bạn phát banh tốt và đánh đúng đường mục tiêu banh hai. Nếu cần thì nhờ người cùng chơi giám sát.

Có thể điều chỉnh vị trí chuẩn bị thêm 1 tấm ván nếu cần thiết và ghi lại vị trí chuẩn bị mới vào ô thích hợp. Trong phần ô trống, viết ra số của tấm ván ở vị trí chuẩn bị mà bạn đánh chính xác nhất.

Lặp lại qui trình này cho đến khi bạn đánh trúng trực tiếp vào điểm tiếp xúc 3 lần liên tiếp, sau đó chuyển sang bài tập tiếp theo. Bởi vì bạn sử dụng cùng một bảng điểm và tập các bài tập liên tiếp nhau trong một trò chơi, cho nên bạn phải cố gắng đạt được tất cả những dấu “+” trong tất cả các bài tập.

Mục tiêu thành công

- a. Trong khoảng trống sau đây, _____ hãy viết số của tấm ván ở vị trí chuẩn bị chính xác nhất của bạn tính từ vị trí chuẩn bị để đánh banh đầu.
- b. Cố gắng đánh trúng điểm tiếp xúc của ky để chọn: 3 lần trong cả 3 lần đánh.

Kiểm tra sự thành công

- Chuyển đổi banh thứ hai
- Mục tiêu hiển thị của banh thứ nhất
- Vị trí chuẩn bị của banh thứ nhất
- Phát banh bình thường.

Tăng độ khó

- Đánh trúng 4 – 5 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập tiếp theo.

Giảm độ khó

Chỉ cần đánh trúng 2 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài Tập tiếp theo

* Chỉ cần đánh trúng ky chủ trong số ky sót là được

2. Đánh bánh hai gần vào bên trong (Bên phía thẳng bằng)

Người thuận tay trái

Người thuận tay phải

Phân loại: Đánh đơn ky -3 và đánh Phân loại: Đánh đơn ky -2 và đánh

Kết hợp các dạng khác kết hợp các dạng khác

Các ví dụ: 1,3,9, 1-7, 3-5, 3-6, 3-9 Các ví dụ: 1,2,8, 1-10, 2-4, 2-5, 2-8 1-3-6, 1-3-7, 1-3-9, 1-3-10, 3-5-6, 1-2-4, 1-2-7, 1-2-8, 1-2-10, 2-4-5, 1-3-6-7, 1-3-6-10, 3-5-6-9, 5-6 1-2-4-7, 1-2-4-10, 2-4-5-8, 4-5

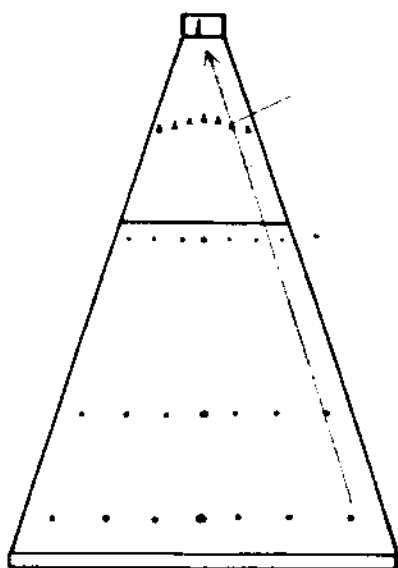
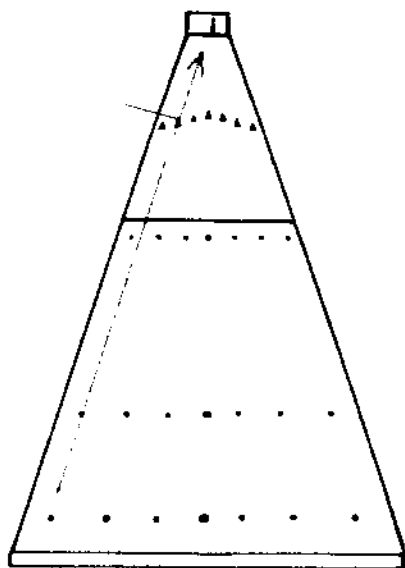
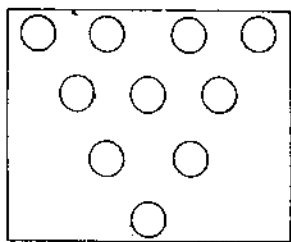
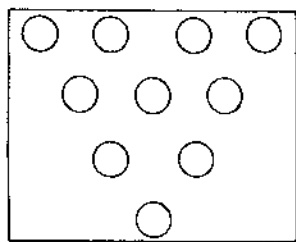
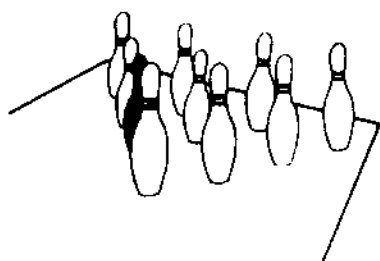
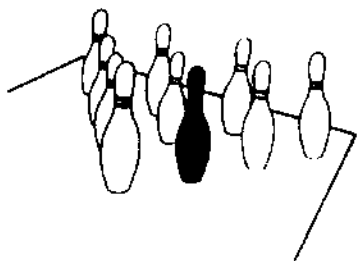
Điểm tiếp xúc: ky 3 Điểm tiếp xúc: ky 2

Cho tất cả người chơi

Thay đổi mục tiêu hiển thị: Không (vẫn là mũi tên thứ hai)

Thay đổi vị trí chuẩn bị: Ra ngoài 4 tấm ván (- 4)

Vẫn tiếp tục sử dụng bảng điểm của bài tập trước, vẫn theo cách ghi điểm đó. Với ky tiếp xúc là 2 (Tay phải) hoặc 3 (Tay trái), sử dụng mũi tên thứ hai làm điểm mục tiêu trên đường lăn banh và dời vị trí chuẩn bị ra ngoài 4 tấm ván từ vị trí chuẩn bị banh thứ nhất. Ghi lại điểm tiếp xúc banh hai và số của tấm ván ở vị trí chuẩn bị mới như trước. Phát banh chính xác đến giá ky, ghi “+” cho banh trúng trực tiếp vào khi tiếp xúc, và ghi “-” cho các kiểu tiếp xúc khác.



Thay đổi vị trí chuẩn bị đi một tấm ván nếu cần thiết, và ghi lại vị trí chuẩn bị mới vào ô thích hợp. Ở phần trống, ghi lại con số của tấm ván của vị trí chuẩn bị mà ở đó bạn đánh chính xác nhất.

Lập lại bài tập này cho đến khi bạn đánh trúng trực tiếp vào ky 3 lần liên tiếp, sau đó tập bài tập tiếp theo. Bạn sẵn sàng chưa?

Mục tiêu thành công

- a. Ghi lại những tấm ván có vị trí huấn bị thích hơn (+ hoặc -) tính từ vị trí chuẩn bị ban đầu

Vào phần trống sau đây

- b. Cố gắng đánh vào điểm tiếp xúc ky đã chọn 3 lần trong cả 3 lần đánh

Kiểm tra sự thành công

- Chuyển đổi ban hai
- Mục tiêu hiển thị mũi tên thứ hai
- Dịch qua 4 tấm ván phía ngoài của
- Vị trí chuẩn bị ban thứ nhất.
- Phát ban bình thường.

Tăng độ khó

- Đánh trúng mục tiêu 4-5 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập kế.
- Giảm độ khó
- Chỉ cần đánh trúng hai lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập kế.
- Chỉ cần đánh trúng ky chủ trong trong số các ky sót là được.

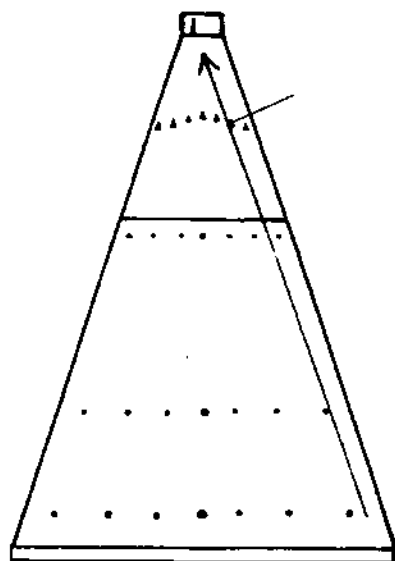
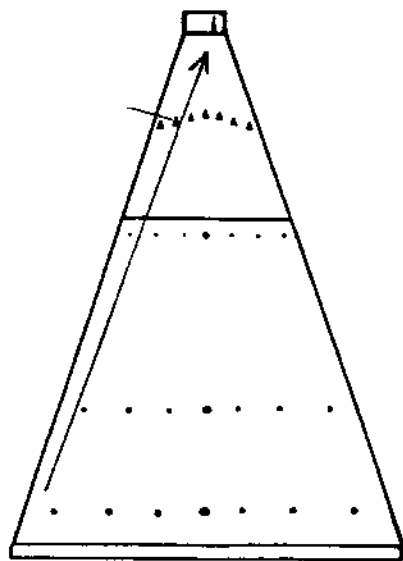
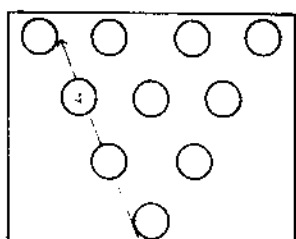
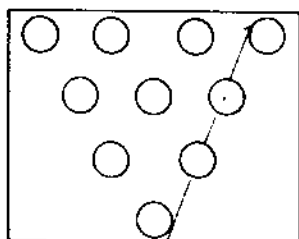
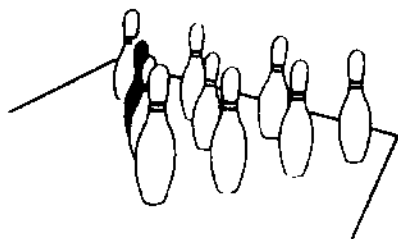
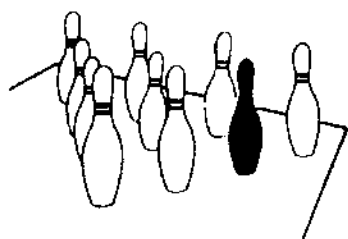
3. Đánh ban hai ở giữa (Bên tay thẳng bằng)

Người thuận tay trái Người thuận tay phải

Phân loại: Đánh đơn ky -6 và đánh kết hợp Phân loại:
Đánh đơn ky -4 và đánh kết hợp

Các ví dụ: 6, 6-9, 6-10, 3-7, 3-10, 3-5-6 Các ví dụ: 4, 4-7, 4-8, 2-7, 2-10, 2-4-5

Điểm tiếp xúc: Ky 6 Điểm tiếp xúc: Ky 4



Với tất cả người chơi

Thay đổi mục tiêu hiển thị: Không (vẫn sử dụng mũi tên thứ hai)

Thay đổi vị trí chuẩn bị: Dịch 8 tấm ván về phía ngoài.

Với ky tiếp xúc dự định của bạn là 4 (Tay phải) hay 6 (Tay trái), sử dụng mũi tên thứ hai làm điểm mục tiêu trên đường lăn banh và dịch chân của bạn qua phía ngoài 8 tấm ván tính từ vị trí chuẩn bị banh đầu. Ghi lại điểm tiếp xúc với ky và số của tấm ván của vị trí chuẩn bị mới. Phát banh và ghi điểm như trước. Tìm vị trí chuẩn bị mới và ghi lại.

Lập lại bài tập này thật nhuần nhuyễn cho đến khi bạn đánh chính xác trực tiếp vào ky ba lần liên tiếp, sau đó chuyển sang bài tập kế tiếp.

Mục tiêu thành công

a. Trong phần trống sau đây _____ ghi lại tấm ván có vị trí chuẩn bị tốt nhất

(+ hay -)

b. Đánh trúng điểm tiếp xúc đã chọn 3 lần liên tiếp trong cả 3 lần phá banh

Kiểm tra thành công

- Chuyển đổi banh hai
- Mục tiêu chuẩn bị mũi tên thứ hai
- Dịch sang vị trí chuẩn bị mới là 8 tấm ván về phía ngoài
- Phát banh bình thường.

Tăng độ khó

- Đánh trúng 4-5 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập sau.

Giảm độ khó

- Chỉ cần đánh trúng mục tiêu 2 lần liên tiếp rồi chuyển sang bài tập tiếp theo.
- Chỉ cần đánh trúng ky chủ trong số ky sót là được

4. Đánh banh hai vào ky ở góc, xa vào bên trong (*Bên phía thẳng bằng*)

Người thuận tay trái

Người thuận tay phải

Phân loại: Đánh đơn ky -10 ***Phân loại:*** Đánh đơn ky -7

Các ví dụ: 10,6-7, 6-8, 6-7-10, ***Các ví dụ:*** 7, 4-9, 4-10, 4-7-9, 6-8-10 4-7-10

Điểm tiếp xúc: Ky 10 ***Điểm tiếp xúc:*** Ky 7

Với tất cả các người chơi

Thay đổi mục tiêu hiển thị: Không (vẫn là mũi tên thứ hai)

Thay đổi vị trí chuẩn bị: Dời ra ngoài 12 tấm ván (-12)

Với ky tiếp xúc dự định là 7 (tay phải) hoặc 10 (tay trái), sử dụng mũi tên thứ hai làm điểm ngắm trên đường lăn banh và dịch chuyển vị trí chuẩn bị ra ngoài 12 tấm ván so với vị trí chuẩn bị đánh banh đầu.

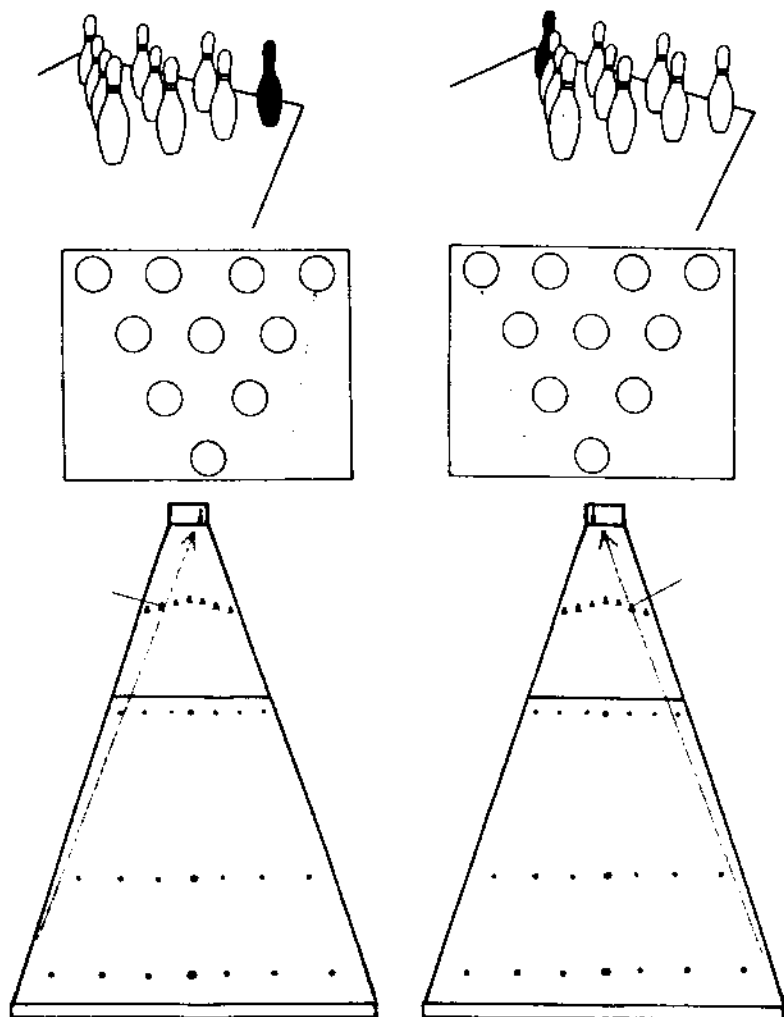
Ghi lại điểm tiếp xúc banh hai và số của tấm ván ở vị trí chuẩn bị mới. Phát banh vào giá banh đầy đủ, ghi điểm như bình thường. Điều chỉnh và ghi lại vị trí chuẩn bị mới như trước.

Lập lại bài tập này cho đến khi bạn đánh trúng trực tiếp vào mục tiêu trong 3 lần liên tiếp, sau đó chuyển sang bài tập mới.

Mục tiêu thành công

- a. Ở phần trống sau đây ____, ghi lại con số của những tấm ván vị trí chuẩn bị mới chính xác nhất của bạn với vị trí cũ.

- b. Đánh trúng điểm tiếp xúc banh hai 3 lần trong cả 3 lần đánh.



Kiểm tra sự thành công

- Thay đổi banh hai.
- Mục tiêu hiển thị mũi tên thứ hai.

- Dịch ra phía ngoài 12 tấm ván so với vị trí cũ.
- Phát banh bình thường.

Tăng độ khó

- Đánh trúng mục tiêu 4-5 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập mới.

Giảm độ khó

- Đánh trúng mục tiêu hai lần trước khi chuyển sang bài tập mới. Chỉ cần đánh trúng ky chủ trong số ky sót là được.

5. Đánh banh hai gần phía ngoài (*Bên phía vung banh*)

Người thuận tay trái

Người thuận tay phải

Phân loại: Đánh đơn ky 2 và phối hợp Phân loại: Đánh đơn ky 3 và phối hợp

Các ví dụ: 2,8, 2-4, 2-5, 2-8, 4-5, 5-10 Các ví dụ: 3,9, 3-5, 3-6, 3-9, 5-6, 5-7 2-4-5, 2-4-7, 2-4-8, 2-5-8 3-5-6, 3-5-9, 3-6-9, 3-6-10 2-4-5-8. 3-5-6-9.

Điểm tiếp xúc banh 3: Ky 2 Điểm tiếp xúc banh 2: Ky 3

Với tất cả người chơi

Thay đổi mục tiêu hiển thị, chuyển đến mũi tên thứ 3 (+5)

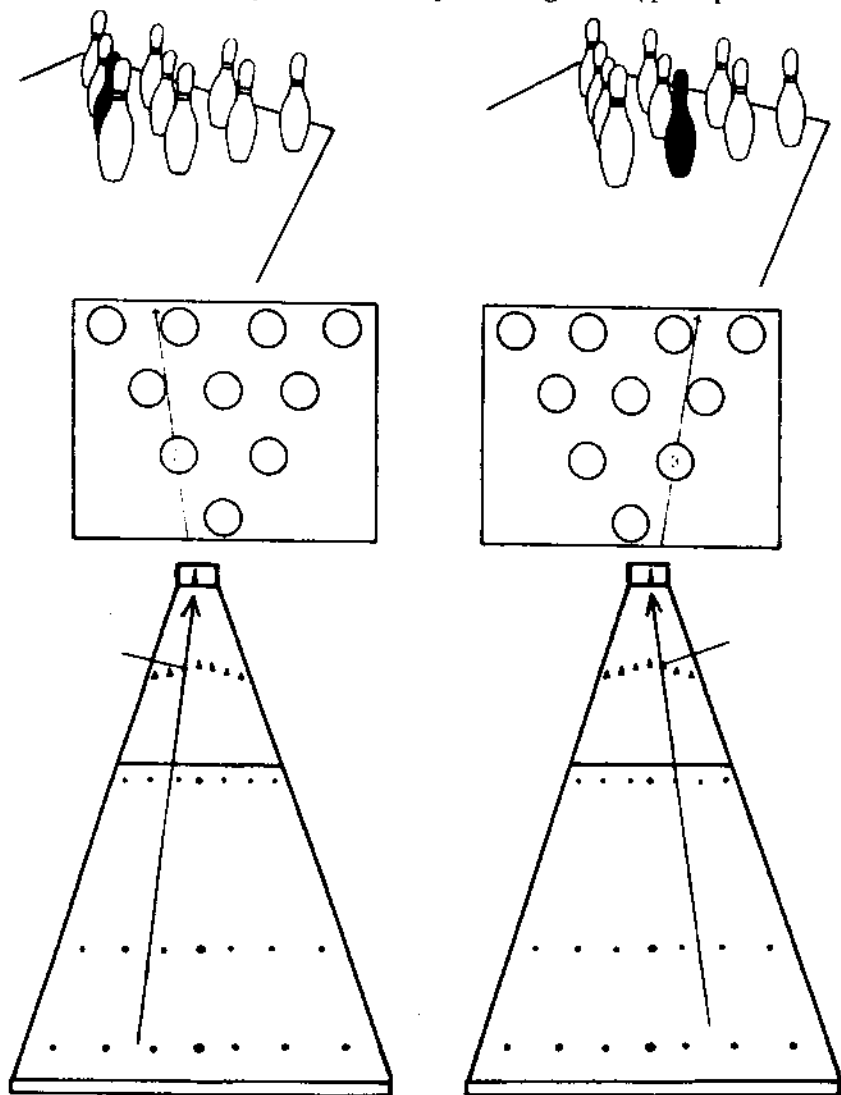
Thay đổi vị trí chuẩn bị: Dịch vào 7 tấm ván (+7)

Với ky tiếp xúc dự định là 3 (Tay phải) và 2 (Tay trái), sử dụng mũi tên thứ 3 làm điểm ngắm trên đường lăn và chuyển sang vị trí chuẩn bị mới 7 tấm ván cách vị trí cũ về phía trong. Ghi lại điểm tiếp xúc banh hai và con số của tấm ván vị trí chuẩn bị mới.

Phát banh vào giá banh đầy đủ, ghi lại điểm như bình thường.

Điều chỉnh và ghi lại vị trí chuẩn bị.

Lặp lại bài tập này cho đến khi bạn đánh trúng trực tiếp 3 lần liên tiếp vào ky, sau đó chuyển sang bài tập tiếp theo.



Mục tiêu thành công

- Ở phần trống sau ____, ghi lại con số của những tấm ván vị trí chuẩn bị mới chính xác nhất của bạn so với vị trí chuẩn bị ban đầu.
- Đánh trúng điểm tiếp xúc dự định 3 lần trong cả 3 lần đánh.

Kiểm tra

- Chuyển đổi banh hai
- Mục tiêu hiển thị mũi tên thứ ba
- Dịch vào bên trong 7 tấm ván so với vị trí chuẩn bị ban đầu
- Phát banh bình thường.

Tăng độ khó

- Đánh trúng 4-5 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập kế.

Giảm độ khó

- Đánh trúng 2 lần liên tiếp trước khi chuyển sang bài tập kế
- Chỉ cần đánh trúng ky chủ trong số ky sót là được

6. Đánh banh hai hơi xa về phía ngoài (Bên phía vung banh)

Người thuận tay trái

Người thuận tay phải

Phân loại: Đánh đơn ky -4 và phối hợp Phân loại: Đánh đơn ky 6 và phối hợp

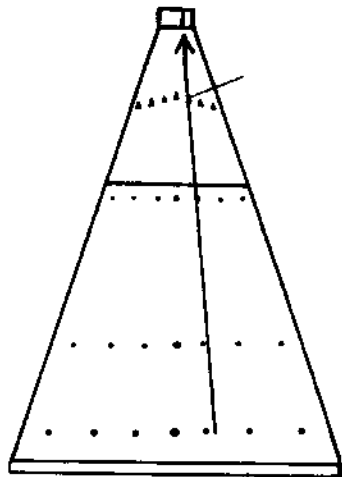
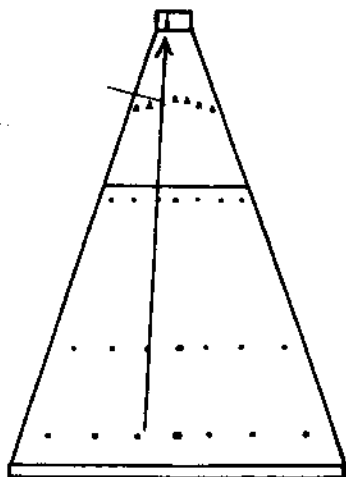
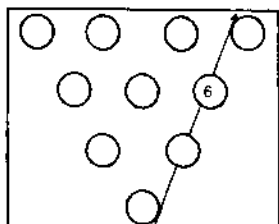
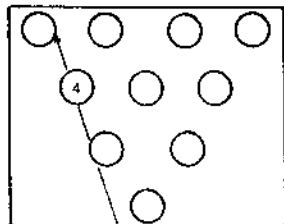
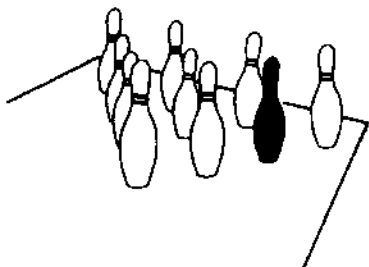
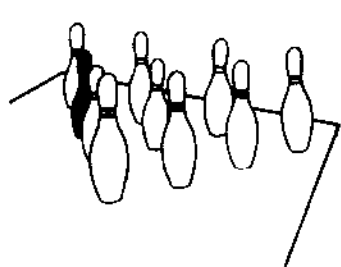
Các ví dụ: 4, 2-7, 2-10, 4-7, 4-8 Các ví dụ: 6, 3-7, 3-10, 6-9, 6-10, 2-7-10 3-7-10

Điểm tiếp xúc banh hai: Ky 4 Điểm tiếp xúc banh hai: Ky 6

Với tất cả người chơi

Thay đổi mục tiêu hiển thị: Mũi tên thứ 3 (+5)

Thay đổi vị trí chuẩn bị: Dịch vào 11 tấm ván (+11)



7. Đánh banh hai vào ky góc, ở xa về phía ngoài. (Bên phía vung banh)

Dừng lại! Bạn hãy hoàn thành biểu đồ. Vị trí chuẩn bị được điều chỉnh trước khi chuyển sang bài tập mới. Chuyển

vào các ô thích hợp các vị trí chuẩn bị chính xác nhất mà bạn đã xác định được trong phần **Mục tiêu thành công** trong các bài tập từ 1-7. Sử dụng các vị trí chuẩn bị mới và đáng tin cậy trên biểu đồ vị trí chuẩn bị được điều chỉnh khi đánh vào các thế đánh sót theo các đường mục tiêu khác nhau trong bài tập “Vui” sau đây.

Biểu đồ vị trí chuẩn bị được điều chỉnh

Spare	Most accurate setup location
Pocket qares	No change
Near inside	
Far – inside corner pin	
Near outside	
Medium outside	
Far-outside corner pin	

* Biểu thị bằng con số tám ván dịch chuyển vào bên trong (+) hay ngoài (-) so với vị trí chuẩn bị ban đầu.

8. Dọn sạch kị sót

Chơi ba ván với bạn chơi. Ở lượt đầu của ván thứ nhất, người cùng chơi sẽ phát banh đầu tiên, luyện tập kỹ thuật nhằm mục tiêu banh một cho thật tốt. Còn bạn thì cố gắng đánh ngã hết các banh còn sót. Trong lượt thứ hai, bạn đánh banh đầu tiên, còn người kya thì cố gắng đánh ngã hết các kị còn sót. Cứ thế thay đổi cho đến hết ván thứ ba.

Sau mỗi ván, chia đều số điểm ghi được cho số lần đánh banh hai. Nhân con số này với 100 để tính tỉ lệ phần trăm và giúp bạn theo dõi được sự tiến bộ của bạn.

Mục tiêu thành công: trong mỗi ván phải đạt được 80% số điểm; sử dụng sơ đồ sau để ghi nhận mức độ thành công của bạn.

Số ván chơi

Tỷ lệ thành công	1	2	3
(%) điểm	_____	_____	_____

Kiểm tra sự thành công

- Chơi 3 ván
- Phát banh bình thường
- Sử dụng kỹ thuật nhằm mục tiêu chính xác cho banh đầu
- Sử dụng kỹ thuật nhằm mục tiêu chính xác cho banh hai
- Cố gắng đánh chính xác

Tăng độ khó

- Thử thay đổi khác nghiệt – ở mỗi lần đánh banh đầu, cố gắng chữa banh sót ở thế khó khăn nhất cho người kya đánh. Cố gắng đánh bại người cùng chơi. Những banh nào người kya đánh vào rãnh thì bạn được tính banh đánh trọn!

9. Đánh chắc vào ky góc

Ván chơi này liên quan đến độ chính xác cao của việc đánh ngã các ky sót và thi đấu ở mức cao. Bạn có thể áp dụng bài tập này trong lúc thi đấu với đối thủ, hoặc bạn cũng có thể kết nhóm với một người chơi khác để thi đấu với hai đối thủ khác, cộng điểm của hai ván thành điểm của một đội đôi. Bạn cũng có thể thay đổi theo Kiểu khác; bạn cũng có thể tạo ra Kiểu chơi của riêng bạn. Ghi điểm vào bảng điểm bình thường, nhưng chỉ ghi điểm (như sau đây) – Không ghi điểm đánh trọn, điểm đánh banh hai, hoặc điểm đánh banh ngã bình thường vào các khung.

Giá trị của điểm

- Ky 7 và ky 10 = 10 điểm mỗi ky

- Ky 4-7-8 và 6-9-10 = 5 điểm cho mỗi 3 ky
- Đánh ngã bất cứ một ky nào khác = 0 điểm (bao gồm cả đánh banh một hai banh hai)
- Banh lăn vào rãnh = -20 điểm

Mục đích của mỗi lượt chơi là đánh banh thứ nhất và banh thứ hai cho ngã ky 7 và ky 10 thôi; phương pháp này sẽ cho bạn 20 điểm.

Nếu đánh thiếu chính xác hơn, có thể bạn sẽ đánh trúng nhóm 3 ky 4-7-8 và 6-9-10 và chỉ được 10 điểm. Nếu bạn đánh ngã ky 10 và sau đó là nhóm 4-6-8 thì bạn sẽ được 15; tuy nhiên, nếu đánh ngã ky 10 và sau đó là 6-9 thì điểm sẽ giảm từ 10 xuống còn 5 (5 là số điểm của nhóm 3 ky 6-9-10).

Nếu lăn banh đầu tiên vào rãnh (-20), sau đó đánh ngã ky 7 (+10) thì bạn sẽ được tính -10 (-20-10) trong lượt đó. Chỉ cho phép 2 banh rơi vào rãnh trong vòng 10 lượt chơi (xem bảng ví dụ dưới đây).

Bảng ví dụ các lượt chơi được tính điểm

<i>Bilca</i>	10 ¹⁰	5 ¹⁰	10 ¹⁰	10 ¹⁰	5 ¹⁰	-20 ¹⁰	10 ¹⁰	10 ¹⁰	10 ⁵	5 ⁵	5 ⁵
<i>rla</i>	20	25	45	35	45	30	50	65	80	90	
<i>hollyk</i>	-20 ¹⁰	10 ¹⁰	10 ¹⁰	10 ¹⁰	0 ⁵	5 ¹⁰	5 ¹⁰	10 ¹⁰	-20 ¹⁰	10 ¹⁰	5 ⁵
<i>im</i>	-10	5	20	40	45	55	60	80	70	85	

Mục tiêu thành công = Ghi điểm cao hơn đối thủ của bạn càng cao càng tốt (Nhiều nhất là 200 điểm). Sử dụng biểu đồ sau để ghi điểm.

Số ván chơi

1 2 3 4

Điểm của bạn

Điểm của đối thủ

Kiểm tra sự thánh công

- Chơi 4 ván
- Phát banh bình thường
- Sử dụng kỹ thuật nhắm đánh banh đầu đúng
- Chỉ đánh trúng ky ở góc
- Cố gắng đánh chính xác.

Tăng độ khó

- Người thuận tay phải có thể đánh ngã ky 7 trước hoặc không được tạo điều kiện để đánh ky 10.
- Người thuận tay trái có thể đánh ngã ky 10 trước hoặc không được tạo điều kiện để đánh ky 7.
- Trừ bớt 5 điểm mỗi khi banh chạm vào nhóm 4-7-8 hay 6-9-10

Giảm độ khó

- Chơi 2 hay 3 ván thôi

10. Đánh Bingo

Kiểu chơi này có đặc điểm là số ky ngã ở banh đầu tiên là số điểm được ghi vào ô vuông trên bảng điểm.

Chuẩn bị bảng điểm: Một đường thẳng đậm được kẻ giữa khung thứ năm và thứ sáu, và một đường thẳng đậm khác được vẽ ván thứ năm và thứ sáu (xem bảng điểm phần phụ lục). Kết quả là bạn sẽ có bốn “Thẻ Bingo Bowling”, mỗi thẻ có 25 ô. Đánh dấu các ô như trong bảng điểm mẫu.

2	Free	10	14	20
4	7	12	16	Free
2	6	Free	15	17

Free	5	9	13	18
3	8	11	Free	19

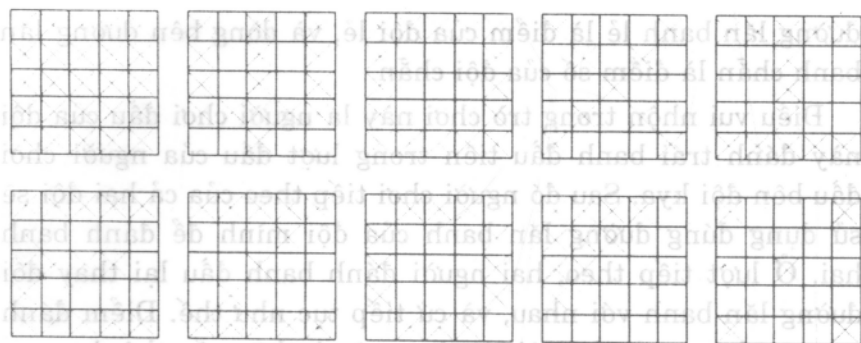
Luật chơi

Hai đội chơi ở hai đường lăn banh hợp thành một và đấu với một đội đôi khác. Các đội ở đường lăn 1 và 2 được gọi là “Đôi 1”, hai đội kia được gọi là “Đôi 2”, v.v. Mỗi đôi sử dụng một thẻ Bowling Bingo cho mỗi ván. Tất cả các người chơi chỉ tính điểm bằng số ky bị đánh ngã ở banh đầu. Các ky còn sót lại sẽ được gạt bỏ khỏi giá ky. Các người chơi không nên đua nhau; mà chỉ chơi ở tốc độ bình thường.

Con số trong các ô vuông của thẻ Bowling Bingo là từ 2 đến 20. Các người chơi dẫn đầu của cả hai đội sẽ đánh banh đầu tiên, và người ghi điểm sẽ cộng hai số ky ngã lại với nhau. Nếu số điểm cộng này trùng với một trong những con số trong thẻ Bingo, người ghi điểm sẽ gạch con số đó bằng một dấu X đậm.

Kế đến là đôi tiếp theo đánh những quả banh đầu tiên, so sánh tổng điểm của hai banh đầu này với số trên thẻ Bowling Bingo; người ghi điểm sẽ gạch chéo con số kế tiếp. Tiếp tục luân phiên cho đến khi một đội có các dấu X – hoặc theo đường ngang, xuống chéo hay một trong những Kiểu được trình bày dưới đây. Khi một đôi đã ghi đầy thẻ của mình, một vài (hay tất cả) các thành viên nên hô lên “Bingo!” Trò chơi kết thúc.

Các mẫu thẻ Bingo



Mục tiêu thành công = chơi 2 ván Bowling Bingo

Kiểm tra sự thành công

- Phát banh bình thường
- Sử dụng kỹ thuật nhắm đánh banh hai đúng
- Chỉ đánh vào số ky cần thiết
- Ghi điểm chính xác

Tăng độ khó

- Có thể sử dụng thêm các mẫu khác để tạo thêm sự đa dạng (Xem các mẫu Bingo ví dụ).

Giảm độ khó

- Cho phép chấp nhận độ sai lệch + hay - 1ky. Ví dụ, nếu lượt đánh đòi hỏi số điểm của 3 ky, thì có thể chấp nhận điểm của 2 hay 4 ky.

11. Loại trừ khắc nghiệt

Đây là trò chơi vui về chiến lược để đối thủ. Nó cũng liên quan đến các kỹ năng đa dạng về đánh banh hai.

Luật chơi

Hai đội thi với nhau trên hai đường lăn banh. Tất cả các người chơi của một đội chỉ ghi điểm trên một dòng. Dòng của

đường lăn banh lẻ là điểm của đội lẻ, và dòng bên đường lăn banh chẵn là điểm số của đội chẵn.

Điều vui nhộn trong trò chơi này là người chơi đầu của đội này đánh trái banh đầu tiên trong lượt đầu của người chơi đầu bên đội kya. Sau đó người chơi tiếp theo của cả hai đội sẽ sử dụng đúng đường lăn banh của đội mình để đánh banh hai. Ở lượt tiếp theo, hai người đánh banh đầu lại thay đổi đường lăn banh với nhau, và cứ tiếp tục như thế. Điểm đánh trọn sẽ được tính cho đội bên kya, vì vậy hãy cẩn thận!

Mục tiêu

Là để ghi được nhiều điểm hơn đội kya. Có một qui luật quan trọng là: Trái banh đầu tiên nào lăn vào rãnh sẽ được tính thành banh đánh trọn cho bên đội nào mà banh đang lăn. Vì vậy đừng nên cố gắng hạ điểm của bên kya. Lúc nào cũng giữ cho banh chạy trên đường lăn. Người chơi hay sẽ cố gắng đánh ky ở góc, chứa lại 9 ky cho người chơi đội bên kya. Người chơi đầu tiên nếu can đảm có thể tạo ra một thế banh chẻ với khả năng là nhiều ky bị đánh ngã hoặc ngay cả đánh hỏng.

Mục tiêu thành công = chơi hai ván, thắng cả hai.

Ván chơi

	1	2	Tổng cộng
Số điểm của đội bạn	_____	_____	
Số điểm của đối phương	_____	_____	

Kiểm tra sự thành công

- Chơi ở hình thức đội
- Sử dụng kỹ thuật nhắm mục tiêu đúng
- Phát banh bình thường
- Đánh banh đầu tiên của đội bạn

12. Đánh banh nhanh (*Tic- Tac- Bowl*)

Đây là một trò chơi vui khác dựa vào khả năng đánh banh đầu và banh hai của các người chơi. Mục tiêu là đạt được 3X hay O theo một đường, ngang, dọc, hay chéo trên bảng điểm. Quyền được ghi X hay O lên bảng điểm có được bằng cách đánh banh đầu hay banh hai chính xác, có nghĩa là tạo được điểm. Trò chơi này có thể kết thúc nhanh, có khi chỉ trong 3 lần đánh.

Luật chơi

Thi đấu trên hai đường lăn banh, chơi theo đội hay cá nhân. Người chơi chọn dấu X được gọi là người chơi X, hoặc chỉ đơn giản là X; và người kia là người chơi O hay O. Các người chơi có thể ở trên một đường lăn banh hay thay đổi đường lăn.

Ném một đồng xu xem ai đánh banh trước. Sau đó X và O thay đổi hai banh, cả hai đều cố gắng đánh trọn. Người nào đánh banh trọn trước hay đánh ngã hết ky ở banh hai trước sẽ ghi dấu của mình vào bảng điểm Tic- Tac- Bowl.

Mục tiêu thành công: Chơi 3 ván hay nhiều hơn, cố gắng ghi được 3X hay 3 ông già pha trà theo đường ngang, thẳng hay chéo.

Kiểm tra sự thành công

- Phát banh bình thường
- Sử dụng kỹ thuật nhắm mục tiêu banh đầu chính xác
- Sử dụng _____ banh hai chính xác
- Cố gắng đánh trọn banh đầu và đánh ngã hết ky ở banh hai.
- Ghi X hay ông già pha trà thay cho điểm.

Tăng độ khó

- Chỉ tính đối với banh hai ghi được 8 điểm trở lên. Chơi lại nếu cả hai người chơi không ghi được ít nhất 8 điểm ở banh đầu tiên.

Giảm độ khó

- *Chấp nhận banh tốt hơn trong một lượt để ghi X hay O. Cả hai người chơi đều đánh ở mỗi lượt, so sánh số ky ngã ở banh đầu hay tổng số ky ngã sau hai lần banh. Theo lẽ tự nhiên thì lần đánh trọn sẽ ăn lần đánh banh hai, mặc dù cả hai đều đánh ngã 10 ky.

TÓM TẮT

Sự thành công của bạn trong việc sử dụng hệ thống ngắm đánh banh hai dựa vào hai yếu tố (1) liệu bạn có chọn đường mục tiêu cho banh hai không, và (2) bạn đánh banh hai tốt như thế nào. Để kiểm tra khả năng thực hiện của bạn, hãy nhờ thầy huấn luyện viên đánh giá kỹ thuật của bạn dựa theo nguyên tắc đánh banh hai và đường mục tiêu cụ thể được tìm ra trong các bài tập của bước này.

SỰ THÍCH NGHI CỦA CƠ THỂ: VƯỢT QUA NHỮNG TRỞ NGẠI CỦA MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH

Bạn có bao giờ thấy một nhóm các tay chơi Bowling chuyên nghiệp thi đấu vất vả trong một trung tâm náo nhiệt với điều kiện mặt đường lăn banh rất khó chưa? Bạn sẽ thấy rằng một số người sẽ chơi rất vất vả và bỏ cuộc, trong khi những người khác thì vẫn tiếp tục ngay cả khi họ không ghi được điểm cao lắm. Những người chơi hay trong những điều kiện đó biết mình phải làm gì và tiếp tục phấn đấu để vượt lên dần dần.

Từ trước đến giờ, bạn đã tập luyện rất chăm chỉ các bộ phận của cơ thể trong việc thực hiện các động tác. Mặc dù bạn chưa thể trở thành một người chơi có nhiều kỹ năng,, bạn cũng có thể học được những kỹ năng đã được rèn luyện mà sẽ cho phép bạn thích nghi được với những trở ngại đầy thách thức của môi trường xung quanh, trong khi vẫn duy trì được cú phát banh hiệu quả.

VÌ SAO SỰ THÍCH NGHI CỦA CƠ THỂ LẠI QUAN TRỌNG?

Hầu hết các trở ngại môi trường trong môn Bowling không thể được kiểm soát hết. Sự thay đổi bề mặt đường lăn banh, sự lao động nhiệt độ trong khu vực chơi, và độ ma sát của các mặt sàn cũng khác nhau. Tuy nhiên bạn lại hoàn toàn có khả năng điều khiển phản ứng của bạn đối với những thay đổi này. Nếu bạn không nhanh chóng thích nghi, bạn sẽ ghi được điểm thấp, sẽ bực bội, mất tự tin, và những điều này sẽ ảnh

hưởng xấu đến các lần chơi tiếp theo của bạn. Nhiều người chơi ở mức độ trên trung bình đã nghỉ chơi một cách không cần thiết bởi vì họ không thể thích nghi được với môi trường mới, không quen với các điều kiện mặt đường lăn banh khi họ vẫn có thể xoay sở được bằng một kế hoạch hợp lý và xây dựng lại các kỹ thuật thực hiện khi đánh banh để đáp ứng với những điều kiện đó

LÀM THẾ NÀO THÍCH ỨNG VỚI HOÀN CẢNH?

Một số những yếu tố cơ thể nào đó của môi trường Bowling sẽ có ảnh hưởng xấu đến khả năng thực hiện của bạn, thay đổi kế hoạch di chuyển của bạn thành kém hiệu quả. Bạn cần phải nhận biết được những trở ngại này và phải áp dụng những chiến lược thích ứng đúng đắn, nếu không những thay đổi này sẽ đeo bám bạn và sẽ làm cho bạn trở thành người chơi Bowling có những thói quen kém hiệu quả. Lúc nào bạn cũng phải chú ý cao độ bằng cách là để ý đến những thay đổi về môi trường cơ thể khi chúng xảy ra, (b) biết được những thay đổi này ảnh hưởng đến bạn như thế nào và (c) áp dụng những chiến thuật thích ứng cơ thể hiệu quả để loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực.

Bạn không bao giờ được thay đổi phần quan trọng nhất của động tác phát banh để thích ứng với một điều kiện nhất thời. Để không phải thay đổi kế hoạch di chuyển của bạn, bạn phải biết có những đặc điểm nào của động tác phát banh mà khi bạn thay đổi có thể ảnh hưởng đến toàn bộ quá trình này. Sự thích ứng an toàn có sự trợ giúp của kỹ thuật sẽ cho phép bạn duy trì động tác thể hiện tốt trong khi đối phó với điều kiện của môi trường. Tuy nhiên nếu bạn điều chỉnh động tác không an toàn, không đúng kỹ thuật, bạn sẽ làm giảm khả năng thực hiện của cơ thể, và tạo những thói quen kém hiệu quả sau này. Sau đây là 3 ví dụ minh họa cho quan điểm này.

An toàn

1. Thay đổi đường ngắm bằng cách di chuyển bàn chân và điểm mục tiêu.
2. Thay đổi vị trí ngón tay để làm cho banh văng xa hơn và xoáy sớm hơn.
3. Thay đổi vận tốc banh bằng cách thay đổi độ dài của đường vung banh trong khi vẫn duy trì động tác đẩy tay đúng kỹ thuật.

Không an toàn

1. Thay đổi hướng đẩy tay so với đường tiến đánh do đó vung banh không song song với đường tiến đánh.
2. Co ngón tay cái để nâng banh ít hơn lúc thả banh.
3. Gồng các cơ để nâng banh nhiều hơn lúc thả banh.

CÁC TRỞ NGẠI VỀ MÔI TRƯỜNG PHỔ BIẾN

Nếu cho rằng điều kiện làm việc của cơ thể và tinh thần trong tình trạng tốt thì những sai sót thường xảy ra là do không thể thích ứng một cách hiệu quả với môi trường vật lý theo cách nào đó. Khi môi trường xung quanh gây ra những trở ngại, bạn vẫn có thể thực hiện tốt các động tác bằng việc có thể dự đoán những vấn đề sau đây và vẫn có thể giải quyết chúng một cách hiệu quả. Bạn đừng nghĩ rằng mình sẽ hoàn hảo khi học những kỹ năng trong phần này; Các tình huống khó khăn khác nhau luôn diễn ra, và bạn phải rút ra được kinh nghiệm cho bản thân, học hỏi từ kinh nghiệm, để lần sau thực hiện tốt hơn.

Còn bây giờ, hãy tập phân tích và giải quyết những khó khăn thường gặp, rồi bạn sẽ có khả năng phát triển các kỹ năng để có thể khuất phục các trở ngại khi chúng xảy ra.

Trong mỗi vấn đề, thường có liệt kê nguyên nhân, cách giải quyết an toàn và giải quyết không an toàn.

Vấn đề 1

Ngón cái vươn trong lỗ bấm banh lúc bạn thả banh, làm cho bạn phải gồng cơ khi banh đang được vung về trước và phát banh vòng lên.

Nguyên nhân tay của bạn sẽ nở to hơn trọng điều kiện phòng tập nóng bức và ẩm.

An toàn Giữ cho lỗ bấm banh của ngón cái khô ráo; nếu bạn có thời gian, hỏi chuyên gia để được giúp đỡ.

Không an toàn Đừng đánh giầy nhám hay làm cho các lỗ banh rộng ra từ khi thật cần thiết; sau đó banh sẽ không còn phù hợp với bạn nữa.

Vấn đề 2

Bạn làm rơi banh vì các lỗ bấm banh rộng quá.

Nguyên nhân Tay của bạn sẽ teo lại bớt khi nhiệt độ xuống thấp.

An toàn Thoa bột rosin lên bề mặt bấm của các ngón tay, đừng thoa lên lưng ngón tay cái. Chèn thêm một ít băng vinyl vào phần lưng của lỗ bấm banh để làm cho nó nhỏ lại. Khi các ngón tay nở ra thì bạn bỏ bớt các miếng băng này ra.

Không an toàn Đừng bao giờ làm rơi bột vào lỗ bấm banh; động tác này có thể làm cho ngón cái và hai ngón con bị vướng vào lỗ bấm banh và có thể gây phỏng da.

Vấn đề 3

Đôi giầy của bạn rít quá, làm cho bạn không thể lướt xa được.

Nguyên nhân Mặt sàn trở nên rít hơn trong điều kiện nhiệt độ cao và ẩm ướt.

An toàn Dùng xà phòng cục thoa lên đế giày . Bước chân chậm lại để giảm áp lực lên hông của chân lướt.

Không an toàn Đứng bao giờ thoa bột lên sàn; luôn luôn yêu cầu người quản lý sàn giúp giải quyết vấn đề.

Vấn đề 4

Bạn bị trượt trên sàn, làm cho bước chân bạn không vững vàng. Bạn lướt quá xa về phía đường ngăn cách.

Nguyên nhân Mặt sàn bị trơn do bụi nhiều, độ ẩm thấp, hoặc ai đó đã thoa bột lên sàn.

An toàn Thường xuyên dùng khăn lau sạch đế giày. Gọi cho người quản lý sàn lau sạch sàn.

Không an toàn Đứng bao giờ bôi bất cứ thứ gì lên mặt sàn.

Vấn đề 5 Bánh của bạn đi cong quá.

Nguyên nhân Mặt đường lăn bánh có độ ma sát cao.

An toàn Xem hình 8.1 Thông tin này chỉ liên quan đến phát bánh vòng thôi. Lực đánh bánh thẳng sẽ không ảnh hưởng, vì vậy sự điều chỉnh sau đây sẽ không có liên qua gì đến bánh thẳng. Bạn có thể áp dụng một hay kết hợp nhiều cách sau, nhưng tốt nhất là thực hiện theo trình tự.

a. Thay đổi đường ngắm bằng cách.

- Dời chân vào vị trí chuẩn bị mới ở bên trong khi vẫn giữ nguyên điểm mục tiêu
- Di chuyển điểm mục tiêu ra phía ngoài trong khi vẫn duy trì vị trí chuẩn bị cũ.
- Di chuyển điểm mục tiêu ra phía ngoài và vị trí chuẩn bị vào bên trong.

b. Thay đổi các đặc điểm động lực, độ cong của bánh bằng một trong hai cách sau:

- Thay đổi vị trí ngón tay- chỉ nằm trong khoảng vị trí 10 giờ đến 2 giờ (cho cả người chơi tay phải và tay trái) – vì vậy ngón tay nâng banh chỉ thẳng về phía các con ky.
- Tăng vận tốc banh, nhưng chỉ bằng cách đưa tay ra cao hơn vị trí bình thường để tăng độ dài của đường vung banh. Bạn cần phải bước chậm lại một tí để kịp với đường đi dài của banh.

Không an toàn Đừng bao giờ gồng cơ khi banh đi xuống hay đi lên để tăng vận tốc của banh, vì làm như vậy sẽ làm cho banh không dao động tự nhiên được. Một lý do phổ biến làm cho banh cong quá mức là bước quá nhanh kết hợp với vung tay mạnh và căng. Động tác này làm cho chân bước nhanh hơn banh, làm cho banh được nâng cao hơn, dẫn đến kết quả cuối cùng là đường đi của banh quá cong.

Vấn đề 6 Banh của bạn không vòng đủ, dường như chỉ trượt mà thôi.

Nguyên nhân Mặt đường lăn banh có độ ma sát thấp.

An toàn Mời bạn xem lại hình 8.1. Thông tin này chỉ liên quan đến banh vòng mà thôi. Bạn có thể áp dụng một hay kết hợp nhiều cách sau nhưng tốt nhất là kết hợp theo trình tự.

a. Thay đổi đường ngắm bằng cách.

- Dịch chuyển sang vị trí chuẩn bị phía ngoài trong khi vẫn duy trì điểm mục tiêu.
- Di chuyển điểm mục tiêu vào trong, trong khi vẫn duy trì vị trí chuẩn bị cũ.
- Di chuyển điểm mục tiêu vào bên trong và vị trí chuẩn bị ra ngoài.

b. Thay đổi các đặc điểm động lực và độ vòng của banh bằng cách:

- Điều chỉnh vị trí của ngón tay – chỉ ở khoảng giữa vị trí 10 giờ và 2 giờ (cho cả người chơi tay phải và tay trái) – vì vậy các ngón tay nâng banh sẽ chỉ thẳng về hướng người của bạn.
- Làm giảm vận tốc của banh, nhưng chỉ bằng cách đưa tay thẳng ra thấp hơn vị trí bình thường để giảm độ dài của đường vung banh. Bạn phải bước nhanh hơn một tí cho kịp với vận tốc của banh.

Không an toàn Đừng bao giờ kìm banh đi xuống hay đi lên để làm giảm vận tốc của banh, và đừng bỏ động tác đẩy tay ra trước. Một nguyên nhân phổ biến làm cho banh vòng không đủ là thiếu động tác đẩy banh ra trước, là động tác then chốt trong quá trình vung banh. Đưa banh ra trước không đủ độ cao cần thiết làm cho bạn phải kéo banh lên về phía sau, gập người ở eo và nâng banh yếu khi banh ở phía trước, làm mất đi độ xoáy, là một yếu tố quan trọng đánh ngã ky. Bất kể độ dài của đường vung banh, banh dao động là cách tốt nhất để tăng độ nâng banh hiệu quả.

Vấn đề 7

Bạn cứ luôn đánh hụt điểm tiếp xúc ky chủ, ky sót, mục tiêu về bên trong.

Các nguyên nhân tức thì

- Bạn giữ banh quá gần người
- Bạn đẩy banh ra theo vòng tròn. Banh dường như quá nặng
- Bạn gập người hơi quá ở chỗ eo lúc banh đi vòng xuống dưới, làm cho banh chậm so với nhịp chân.
- Lúc tay vung banh đang xoay mà tay thẳng bằng không đánh theo Kiểu thẳng ra, đi xuống và ra sau.
- Để cho vai vung banh kéo ngược ra sau trong khi banh đang đi ra trước. Động tác này được gọi theo thuật ngữ

là “mở ra” và thường có tác dụng là kéo banh đi vào bên trong và bạn không thể lao theo đà được.

- Làm cho hai chân bạn quá thẳng ở bước cuối cùng và ở động tác lướt.

Nguyên nhân Bạn quá mệt.

An toàn Chú ý đặc biệt đến kỹ thuật đúng. Ở mỗi lần đánh banh nên thực hiện những điều căn bản. Điều dễ thực hiện nhất là chọn banh nhẹ.

Không an toàn Không bao giờ được thay đổi các động tác kỹ thuật để đối phó với sự mệt mỏi: luôn luôn di chuyển đường ngắm nếu banh của bạn vòng quá sớm, nhưng bạn phải bảo đảm thực hiện các động tác đúng kỹ thuật trước khi điều chỉnh đường ngắm.

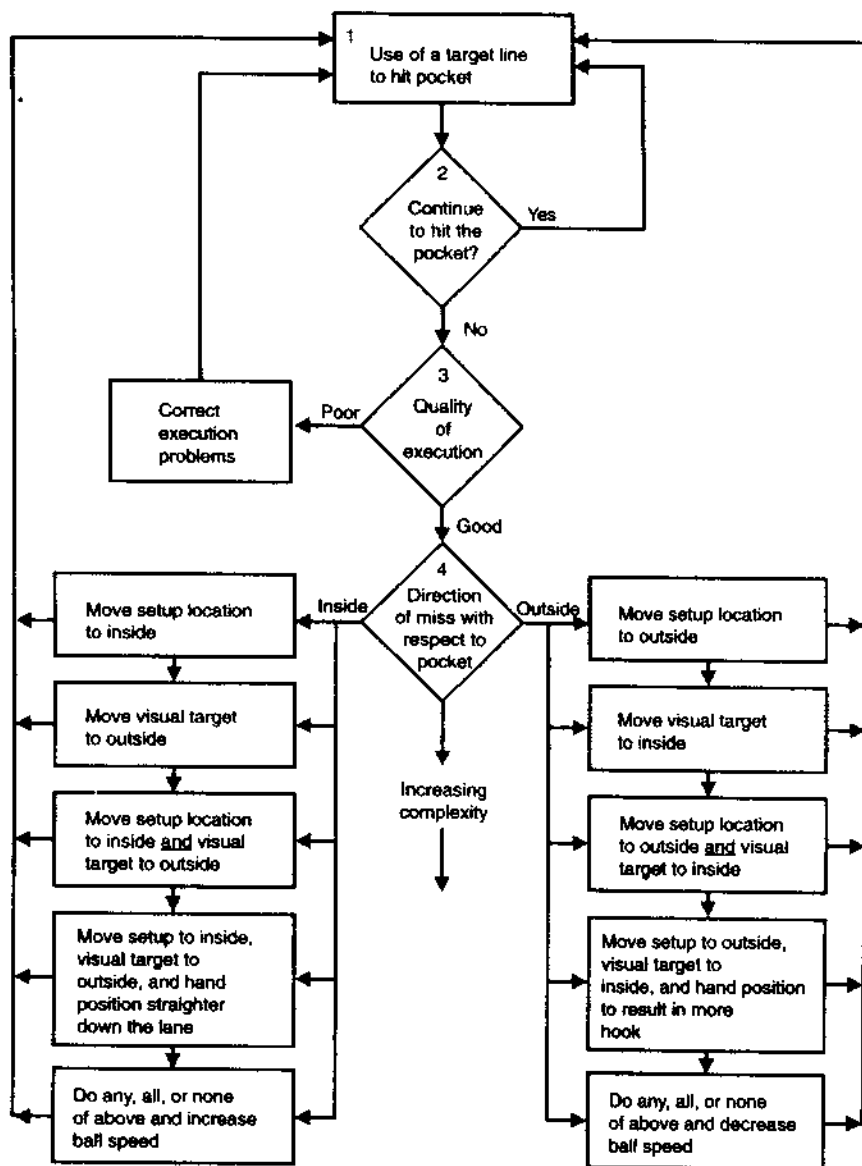
Vấn đề 8

Bạn chạy quá về phía đường phân cách, làm cho banh đi hơi chậm so với bước chân. Bạn có thể làm rơi banh ở đường này, ngón tay cái bị vướng vào lỗ bám banh hơi lâu, và đánh trượt mục tiêu về phía ngoài hoặc phía trong.

Nguyên nhân Bạn quá hứng thú bị kích thích một vấn đề về sự tập trung mà cần phải có thời gian luyện ý chí lâu dài. Tuy nhiên, vì bạn không có đủ thời gian trong quá trình chơi, vấn đề này phải được giải quyết bằng những thích ứng tức thời với môi trường.

An toàn Bước chậm nhịp chân lại theo nhịp bạn đã học. Giữ lưng thẳng, kết hợp nhịp nhàng giữa động tác đẩy tay và bước chân thứ nhất.

Không an toàn Không làm chậm bước chân khi chưa bảo đảm bạn vùng banh đúng nhịp. Nếu không bạn sẽ như đang cố gắng kết hợp bước chân chậm với vùng tay nhanh.



CÁC BÀI TẬP LUYỆN

1. Chú ý đến tình huống thích ứng

Bạn sẽ biết cách điều chỉnh hợp lý tùy theo điều kiện thay đổi của mặt đường lăn bánh. Hãy xem sơ đồ ở hình 8.1, chú ý đến mối quan hệ giữa các ô hình vuông và các ô quyết định hình thoi. Khi nào bạn cảm thấy đã sẵn sàng, hãy trả lời những câu hỏi sau đây và dựa theo dờ đồ ấy. Hãy tính 1 điểm cho mỗi câu trả lời đúng.

Bài toán về điều chỉnh

- Nếu bạn cứ đánh trúng vào bảng tiếp xúc của ky chủ từ đường ngắm hiện tại, bạn sẽ làm gì?
- Nếu bạn thoả mãn với việc đánh thành công đường ngắm, yếu tố đầu tiên mà bạn phân tích là gì?
- Nếu banh bắt đầu đi trượt điểm tiếp xúc ky chủ, và bạn đánh banh không hiệu quả lắm, bạn sẽ làm gì tiếp theo?
- Nếu banh bắt đầu đi trượt điểm tiếp xúc ky chủ, nhưng bạn lại chắc rằng bạn đang đánh banh hiệu quả, điều đầu tiên bạn nên làm gì?
- Nếu bạn thay đổi vị trí chuẩn bị mà banh vẫn đi trượt điểm tiếp xúc của ky chủ, điều bạn làm tiếp theo là gì?
- Nếu bạn đã di chuyển điểm tiếp xúc một khoảng hợp lý (5 tấm ván) mà banh vẫn đi trượt điểm tiếp xúc ky chủ, nhưng bạn vẫn chắc rằng bạn đánh banh đúng kỹ thuật, thì bạn sẽ làm gì tiếp theo?
- Sắp xếp các động tác thích ứng sau, từ đơn giản đến phức tạp:

- Di chuyển cả vị trí chuẩn bị lẫn điểm mục tiêu.

2. Di chuyển vị trí chuẩn bị, điểm mục tiêu và vị trí ngón tay.
3. Chỉ di chuyển vị trí chuẩn bị.
4. Chỉ di chuyển điểm mục tiêu.
5. Thay đổi tốc độ banh.

Mục tiêu thành công = Trả lời được cả 7 câu hỏi trên.

Kiểm tra sự thành công

- Nghiên cứu sơ đồ ở hình 8.1
- Thảo luận các nguyên tắc với người cùng chơi
- Trả lời những câu hỏi
- Kiểm tra đối chiếu với các câu hỏi.

Tăng độ khó

- Trả lời các câu hỏi mà không cần nhìn vào sơ đồ.

Giảm độ khó

- Thảo luận những nguyên tắc quan trọng với người cùng chơi mà đã xem qua những câu trả lời. Để người cùng chơi hỏi bạn.

Trả lời câu hỏi

- a. Tiếp tục sử dụng cùng một đường ngắm hiện tại.
- b. Sự thực hiện của bạn.
- c. Giải quyết những khó khăn và thử lại đường ngắm lần nữa.
- d. Chỉ di chuyển vị trí chuẩn bị cùng hướng với lỗi; không thay đổi điểm mục tiêu và thử đường ngắm mới bằng cách lăn banh (điều chỉnh đơn giản nhất).
- e. Hãy kiểm tra lại xem bạn thực hiện đúng động tác chưa. Xem xét lại toàn bộ sơ đồ; sơ đồ sẽ hướng dẫn bạn cách

giải quyết những vấn đề thực hiện động tác và áp dụng lại đường ngắm.

- f. Di chuyển điểm mục tiêu sang vị trí đối diện và thử dùng đường ngắm mới bằng cách phát banh (điều chỉnh phức tạp hơn). Hành động tiếp theo có thể là dịch chuyển cả điểm mục tiêu lẫn vị trí chuẩn bị (vẫn là điều chỉnh phức tạp).

g. 3, 4, 1, 2, 5.

2. Thay đổi đường ngắm

Bạn sẽ được học cách thay đổi đường ngắm một cách có hệ thống. Bạn sẽ đánh thử một ván gồm 10 quả banh đầu tiên. Làm nóng trước khi bắt đầu và bảo đảm mình đánh banh tốt. Sử dụng các mục tiêu hiển thị đánh banh một và vị trí chuẩn bị khác nhau. Người cùng chơi sẽ quan sát và báo cho bạn biết bạn có đánh banh qua đường ngắm dự định hay không.

Bạn sẽ nhận thấy rằng việc đánh banh một nhiều lần sẽ thật là cần thiết để bảo đảm rằng bạn đánh trúng đường ngắm dự định và thực hiện bài bản trước khi ghi điểm vào bảng điểm. Không cần đánh banh hai, gạt bỏ những ky còn sót ở ổ ky. Chuẩn bị bảng điểm như mẫu.

Bảng điểm mẫu

Target line										
Impact point										

- a. Tìm đường ngắm mà chỉ sử dụng một điểm mục tiêu: Ghi “10” ở một phía của đường chéo ở lượt thứ nhất và “10” ở phía còn lại của đường chéo.

Chọn vị trí chuẩn bị ở tám ván thích hợp cho đường ngắm 10 ky và đánh banh đầu tiên thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần

thiết, áp dụng hệ thống 3-0-1-2, cho đến khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ky chủ.

Tiếp tục sử dụng mũi tên thứ hai làm điểm mục tiêu. Ghi lại số “tám ván tiếp xúc” ở ô tương ứng trong lượt đánh trong bảng điểm.

Ở lượt kế tiếp, ghi lại đường ngắm kế tiếp mà bạn sẽ sử dụng. Khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ky chủ 3 lần liên tiếp bằng đường ngắm đúng (3 lần ghi “17” liên tiếp ở dòng thứ hai), hay khi bạn đã hoàn thành một ván đánh thử, bạn có thể đổi sang đường ngắm mới và ván mới (xem ví dụ đường ngắm 10 đến 10).

Đường ngắm 10 đến 10

<i>Target line</i>											
<i>Impact point</i>	22	19	17	17	17						

- b. Di chuyển đến điểm mục tiêu và vị trí chuẩn bị bên ngoài: Kế đến, chuyển điểm mục tiêu của bạn thành mũi tên thứ nhất (tám ván thứ 5) và di chuyển vị trí chuẩn bị ra bên ngoài 5 tấm ván, do đó bạn sẽ có đường ngắm 5 đến 5. Ghi lại lần thay đổi này vào khung thích hợp của dòng đầu tiên của bảng điểm và vẫn tiếp tục cố gắng đánh trúng điểm tiếp xúc ky chủ. Thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần thiết, sử dụng hệ thống 3-0-1-2, cho đến khi bạn đánh trúng vào điểm tiếp xúc ky chủ. Tiếp tục sử dụng mũi tên thứ nhất làm mục tiêu. Ghi lại số của “tám ván tiếp xúc” ở ô tương ứng trong dòng thứ hai của bảng điểm ở ô tiếp theo, ghi đường ngắm mà bạn định đánh. Khi nào bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ky chủ 3 lần liên tiếp với đường ngắm đúng (3 lần ghi “17” liên tiếp trong các ô của dòng thứ hai của bảng điểm) hay khi bạn đã hoàn thành ván chơi thử, bạn có thể

chuyển sang đường ngắm mới (xem bảng ví dụ Điều chỉnh sang đường ngắm phía ngoài).

Bảng ví dụ Điều chỉnh sang đường ngắm ra phía ngoài

Target line	5 5	4 5	3 5	3 5	3 5						
Impact point	12	15	17	17	17						

- c. Di chuyển đến đường ngắm và vị trí chuẩn bị bên trong. Cuối cùng chuyển điểm mục tiêu đến mũi tên thứ 3 (tấm ván 15), và chuyển vị trí chuẩn bị vào bên trong, do đó bây giờ bạn có đường ngắm 15 đến 15. Ghi lại sự thay đổi này vào ô đầu tiên của dòng thứ nhất của bảng điểm. Thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần thiết, sử dụng hệ thống 3-0-1-2, cho đến khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ký chủ. Tiếp tục sử dụng mũi tên thứ ba làm điểm mục tiêu. Ghi số của “tấm ván tiếp xúc” vào ô tương ứng của dòng thứ hai của bảng điểm.

Ở ô tiếp theo, ghi đường ngắm mà bạn định đánh. Khi nào bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ký chủ 3 lần liên tiếp với đường ngắm đúng (3 lần ghi “17” liên tiếp trong các ô của dòng thứ hai của bảng điểm), hay khi bạn đã hoàn thành ván chơi thử, bạn có thể chuyển sang đường ngắm mới (xem bảng ví dụ Điều chỉnh sang đường ngắm phía trong).

Bảng ví dụ Điều chỉnh sang đường ngắm phía trong.

Mục tiêu thành công = Đánh trúng điểm tiếp xúc 3 lần liên tiếp, sử dụng 3 đường ngắm khác nhau, hoặc hoàn thành 5 ván đánh thử, cái nào trước cũng được; sử dụng biểu đồ sau để theo dõi sự tiến bộ của bạn.

Số ván Ghi điểm thích hợp

1 _____

2 _____

3	_____
4	_____
5	_____

Tăng độ khó

- Khi nào bạn hoàn thành việc xác định đường ngắm đánh trúng điểm tiếp xúc ký chủ, chơi thêm một hoặc nhiều ván nữa, thay đổi đường ngắm trong mỗi ô.

3. Thay đổi mục tiêu

Bạn sẽ học cách đánh nhiều mục tiêu hiển thị banh một khác nhau trong một tình huống cụ thể,, đánh bại một hay hai đấu thủ trên cùng một đường lăn banh. Bạn nên sử dụng một mục tiêu hiển thị khác với của đấu thủ trong khi vẫn cố gắng đánh bại anh ta. Sau mỗi ván, thay đổi mục tiêu và chơi ván mới. Mục tiêu là để cho mọi người chơi sử dụng một trong 3 điểm mục tiêu ở Bài tập luyện 2 (ví dụ mục tiêu 1 = mũi tên thứ 1, mục tiêu 2 = mũi tên thứ 2, mục tiêu 3 = mũi tên thứ 3).

Mục tiêu thành công = ghi điểm nhiều hơn đối thủ, sử dụng 3 điểm mục tiêu khác nhau.

	Ván 1	Ván 2	ván 3			
	Mục tiêu 1	Điểm	Mục tiêu 2	Điểm	Mục tiêu 3	Điểm
Điểm của bạn	1	_____	2	_____	3	_____
Đấu thủ 1	1	_____	2	_____	3	_____
Đấu thủ 2	1	_____	2	_____	3	_____

Kiểm tra sự thành công

- Chọn mục tiêu
- Vị trí chuẩn bị thích hợp

- Đánh banh theo mục tiêu
- Thay đổi mục tiêu.

Tăng độ khó

- Thay đổi đường ngắm ở mỗi ô.

Giảm độ khó

- Đánh hai hay ba ván theo đường ngắm, sau đó chuyển.

4. Điều chỉnh nhanh đường ngắm

Kết hợp đường ngắm đúng với vị trí khác nhau của ngón tay để biết cách làm thế nào thay đổi đường ngắm so với một phản ứng mới của banh.

Tạo lại điều kiện đường lăn banh bị thay đổi bằng cách thay đổi vị trí ngón tay của bạn để thay đổi độ cong của đường lăn banh. Việc hơi thay đổi vị trí của ngón tay không làm ảnh hưởng đến kỹ thuật phát banh.

Chuẩn bị một bảng điểm như mẫu sau, nhưng hãy đợi cho đến khi nào chọn được đường ngắm thành công cuối cùng thì mới ghi vào ô đầu tiên của dòng đầu tiên. Lần này cũng không cần ghi điểm banh thứ hai. Chọn vị trí chuẩn bị thích hợp để có đường đường ngắm đánh banh một hiệu quả. Nếu bắt buộc phải di chuyển bạn hãy sử dụng hệ thống 3-0-1-2 (xem sơ đồ 8.1). Nhờ người cùng chơi giám sát xem bạn có thực hiện đúng hay không. Chú ý rằng ví dụ này bắt đầu với đường ngắm 10 đến 10; bạn có thể sẽ sử dụng đường ngắm khác tùy theo vị trí ngón tay.

Bảng điểm mẫu

Target line	10 10										
Impact point											

Vị trí tay đầu tiên: Phát những quả banh đầu tiên đúng kỹ thuật cho đến khi bạn đánh trúng đường ngắm. Sử dụng vị trí ngón tay 45 độ để đánh banh cong (vị trí 10 giờ đối với người thuận tay phải và 2 giờ đối với người thuận tay trái). Nếu cần thiết thì xem lại các mô tả vị trí ngón tay theo mặt đồng hồ ở bước 5. Bạn phải tham khảo với người quan sát để chọn ra lối chơi thích hợp nhất. Nếu cần thiết thì thay đổi vị trí chuẩn bị cho đến khi nào banh đánh trúng vào điểm tiếp xúc ký chủ. Ghi lại số tấm ván tiếp xúc vào ô tương ứng ở dòng thứ hai của bảng điểm và chuyển sang ô tiếp theo.

Vị trí thứ hai: Khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc hai lần với đường ngắm đã chọn ở trên, đổi vị trí ngón tay sang vị trí đứng (vị trí 12 giờ cho cả tay trái và tay phải). Vị trí này làm cho banh xoáy hơn, và theo lý thuyết, ít cong hơn. Sử dụng cùng một đường ngắm và đánh banh tốt hơn, chỉ ghi lại các thông tin khi bạn đánh trúng đường ngắm. Di chuyển vị trí chuẩn bị để tạo thêm độ cong cho đường banh cho đến khi banh trúng vào điểm tiếp xúc ký chủ một lần nữa. Ghi lại kết quả.

Vị trí thứ ba: Khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ký chủ hai lần với đường ngắm mới, thay đổi vị trí tay của bạn sang vị trí 90 độ so với vị trí thẳng đứng, hướng vào bên trong (vị trí 9 giờ đối với người thuận tay phải; 3 giờ đối với người thuận tay trái), là vị trí làm cho banh lướt nhiều hơn. Sử dụng cùng một đường ngắm và đánh banh tốt, chỉ ghi thông tin lại khi bạn hài lòng với cả hai yêu cầu này. Di chuyển vị trí chuẩn bị để tạo thêm độ cong mới cho đến khi banh của bạn trúng điểm tiếp xúc lần nữa. Ghi lại kết quả.

Mục tiêu thành công = đánh trúng điểm tiếp xúc ký chủ hai lần với một trong ba vị trí tay và đường ngắm tương ứng.

Kiểm tra sự thành công

- Bắt đầu đánh 10 banh
- Áp dụng vị trí tay banh cong - vừa phải
- Thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần
- Chuyển sang vị trí tay banh xoay nhiều
- Thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần
- Chuyển sang vị trí tay banh lướt nhiều
- Thay đổi vị trí chuẩn bị nếu cần.

Tăng độ khó

- Ngay khi bạn đánh trúng điểm tiếp xúc ky chủ hai lần liên tiếp với cùng một vị trí tay, chuyển sang vị trí khác, thay đổi vị trí chuẩn bị, và tiếp tục cố gắng đánh trúng điểm tiếp xúc.

TÓM TẮT

Bạn cần phải có thời gian để thuần thục những điều chỉnh thích hợp với những khó khăn vật lý gặp phải trong môi trường Bowling. Và bạn cũng nên nhớ rằng các khó khăn mới lúc nào cũng có thể xảy ra và vượt quá khả năng thích ứng của bạn. Khi bạn gặp phải những khó khăn thường gặp, hãy xem lại tám điều trở ngại đã được đề cập trong bước này và xem lại hình 8.1 để đánh giá khả năng lựa chọn của bạn. Luôn nhớ rằng bạn hoàn toàn có khả năng chế ngự phản ứng của bạn đối với những điều bất lợi này một khi bạn có khả năng nhận biết được những nhân tố vật lý khác nhau ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc chơi của bạn. Lúc đó, bạn có thể chọn những sự điều chỉnh thích hợp và an toàn nhất để đánh banh hiệu quả hơn.

RÈN LUYỆN Ý CHÍ: LUYỆN TẬP VÀ CHƠI GIỎI

Có một nhà hài hước đã từng nói “Bạn không thể cải thiện mục đích của bạn bằng cách nhắm bắn vào mặt trăng”. Những gì mà ông ta nói có nghĩa là bạn phải có một mục đích rõ ràng và có thể đạt được. Mặt trăng thì ở quá xa, làm sao mà bạn chạm tới nó được.

Mục đích và sự luyện tập là hai người đồng hành; sự luyện tập, cho dù là ý chí hay cơ thể thì cũng phải có kết quả, đó là mục đích. Nếu không thì chúng ta không có lý do gì để luyện tập. Luyện tập hướng đến mục đích là một trong những khía cạnh thúc đẩy của môn Bowling. Bởi vì chỉ có qua luyện tập bạn mới thấy rõ được sự tiến bộ của mình. Luyện tập chính là cái gương phản ánh sự thành công của bạn, mang lại cho bạn những cơ hội thường xuyên để bạn thấy được những thành công trước mắt, dẫn dắt đến những thành công xa hơn. Xác lập mục đích là xác định mục tiêu và nhu cầu cụ thể để đạt được nó; nó luôn liên quan đến các khẩu hiệu hành động của các thuật ngữ rõ ràng, không mơ hồ. Với mục đích là trở nên hiệu quả trong việc củng cố phong cách, bạn cần phải thực hiện nó trong một khoảng thời gian nhất định hoặc với những cố gắng nhất định. Ví dụ điển hình nhất trong phần này là các phần chính khoá cho sự thành công và kiểm tra sự thành công (liệt kê các động tác kỹ thuật hay phong cách) và các mục tiêu thành công (xác định các động tác thực hiện ngắn gọn).

Cho đến giai đoạn này bạn chỉ tập trung vào các kỹ thuật cơ thể. Bạn đã học qua cách làm thế nào duy trì khả năng

điều khiển cơ thể thông qua cảm giác và làm thế nào củng cố các động tác một cách nhuần nhuyễn đối với các điều kiện khác nhau của mặt đường lăn banh. Còn bây giờ bạn sẽ có cơ hội học được kỹ năng rèn luyện ý chí và kết hợp các kỹ năng này lại thành chiến lược luyện tập và thi đấu thành công. Bạn có thể áp dụng rèn luyện ý chí để chống chọi hiệu quả những khó khăn làm ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn, khi mà bạn đang mong muốn đạt kết quả cao nhất

TẠI SAO RÈN LUYỆN Ý CHÍ LẠI QUAN TRỌNG?

Mục đích của việc chơi Bowling hay chẳng có gì khác hơn là đánh banh tốt và điều chỉnh những sai sót để lần đánh banh tiếp theo tốt hơn. Đó là một quá trình giải quyết những khó khăn và sửa đổi thường xuyên; nó đòi hỏi bạn phải luôn tập trung cao độ. Nếu bạn không có khả năng tập trung cao độ trong thời gian dài, những sức ép cố hữu sẽ luôn tác động xấu đến bạn một cách có ý thức hoặc không có ý thức, ảnh hưởng đến khả năng đánh banh của bạn và bạn sẽ không được điểm cao. Sức ép tâm lý sẽ làm tăng độ căng cơ, làm cho mọi cử động của bạn sẽ cứng nhắc, không linh hoạt, uyển chuyển, các bộ phận của cơ thể sẽ phối hợp không đồng bộ trong suốt quá trình đánh banh. Lực bẩy và đường đi của banh sẽ không nhất quán.

Nếu bạn áp dụng tốt các kỹ năng về tinh thần, bạn sẽ đánh banh tốt hơn bằng cách tập trung nhiều hơn khi luyện tập và bạn sẽ chống lại những sức ép tâm lý trong thi đấu. Tâm lý càng vững thì bạn càng hài lòng với sự thi đấu của mình. Bạn sẽ có khả năng “Giữ cái đầu của mình vào cuộc chơi” và sẽ có những hành động phản ứng tích cực như giải quyết những khó khăn, điều chỉnh chính xác theo những đường lăn banh, điều khiển động tác v.v. Bạn sẽ có trách nhiệm với các động tác thể hiện của mình hơn là phản ứng

thụ động hay chủ động đến môi trường. Ngay cả khi bạn không có cảm hứng để trở thành một người chơi chuyên nghiệp, thì điều quan trọng nhất đối với sự tiến bộ của bạn, nếu như bạn luyện tập môn Bowling vì nó là một hoạt động đầy ý nghĩa, vẫn là việc phải học cách rèn luyện tinh thần thật sớm để phát triển.

TẠI SAO LUYỆN TẬP HƯỚNG ĐẾN MỤC ĐÍCH LẠI QUAN TRỌNG?

Mặc dù chỉ luyện tập không thôi thì không bảo đảm sự tiến bộ, bạn cũng có thể chắc chắn rằng bạn sẽ không chơi hay nếu không luyện tập. Một sự luyện tập thông minh là sự luyện tập hướng đến mục đích. Thông qua việc đặt ra những mục đích và luyện tập cho những mục đích có thể đạt được đó, bạn sẽ làm chủ được sự phát triển của mình, trở nên tự tin hơn và gạt hái được một ý chí cũng như sức khỏe tốt trong thể thao. Nếu bạn luyện tập đúng cách (đạt được những mục đích hợp lý), sự thi đấu của bạn sẽ cải thiện; nếu bạn tập luyện không đúng cách, hoặc không có mục đích không hợp lý, sự thi đấu của bạn sẽ tệ hại hơn.

Sự cải thiện trong thi đấu không thể diễn ra theo một trình tự nhất quán và bất biến. Sự tiến triển của bạn sẽ được đánh dấu theo một biểu đồ mức độ thực hiện mà theo đó bạn có thể nhận thấy bạn có hơi tiến bộ hoặc có thể xuống cấp. Các biểu đồ không phải là không tốt, chúng chỉ ra rằng những phương thức phát triển mới đang ăn vào hệ thống thần kinh cơ bắp và bạn trở nên có phản xạ một cách tự động. Hãy kiên nhẫn luyện tập và luyện tập một cách thông minh; bạn sẽ thành công.

LÀM THẾ NÀO ĐẶT RA CÁC MỤC ĐÍCH?

Đối với những mục tiêu có tính hiệu quả trong việc hướng dẫn phong cách của bạn, chúng phải thoả mãn những yêu cầu

nhất định. Trước hết, các mục tiêu này thách thức được khả năng của bạn nhưng chúng cũng không quá khó để bạn có thể đạt được, có nghĩa là chúng phải thực tế và hợp lý. Các mục tiêu này phải giúp bạn đi đến thành công. Bạn có thể điều chỉnh để cho các mục tiêu dễ dàng hơn nếu muốn, hoặc khó hơn trong những thời điểm thích hợp. Việc đạt được những mục tiêu tương đối dễ thì có lợi ích hơn so với việc thất bại trong việc đạt được những mục tiêu khó trong quá trình phát triển của bạn. Những chiến thắng nho nhỏ củng cố lòng tự tin của bạn, làm cho bạn nghĩ mình là người chiến thắng, ngay cả khi trước đó bạn đã từng thất bại trong một cuộc thi.

Thứ hai, mục tiêu thực hiện có hiệu quả trong việc cải thiện khả năng hơn những mục tiêu kết quả. Một mục tiêu thực hiện liên quan đến chất lượng của việc thực hiện hoặc những thành công nhất thời. Ví dụ, đánh ngã trọn hai lần trong năm lượt là một mục tiêu thực hiện; bạn hoàn toàn có khả năng cho mục tiêu này. Ngược lại, chiến thắng một giải thi đấu là một mục tiêu kết quả; khả năng này hoàn toàn nằm ngoài tầm tay của bạn. Những người chơi thiên về biểu diễn- là những người thường đặt ra mục tiêu thực hiện- thường thành công trong việc đạt được mục tiêu hơn những người chơi thiên về mục tiêu kết quả thường không đạt được mục tiêu của họ, bởi vì những mục tiêu kết quả thường làm cho họ nản lòng. Nếu bạn quyết tâm thực hiện, bạn sẽ hài lòng về cảm giác thành công luôn đến với bạn, giúp bạn hoàn thiện nhanh chóng. Bảng liệt kê sau đây tóm tắt những đặt tính thường thấy của hai nhóm người chơi.

+ Nhóm theo hướng mục tiêu thực hiện

Đặt ra những mục tiêu thực hiện

Gắn với việc thực hiện

Điều khiển được mục tiêu
Chống chọi tốt với sức ép
Năng động hơn
Là những người đặt mục tiêu hằng say
Thường thành công
Điều khiển được bản thân để đi đến thành công.

+ Nhóm theo hướng mục tiêu kết quả

Đặt ra những mục tiêu kết quả
Gắn với sự chiến thắng
Khó điều khiển mục tiêu
Khó kiểm soát trước sức ép
Ít năng động hơn
Không thích đặt mục tiêu
Ít thành công hơn
Điều khiển bản thân theo Kiểu thi đấu ăn thua.

Cuối cùng, bạn chỉ nên đặt những mục tiêu khả dĩ theo hướng hành động. Ví dụ những câu “Tôi sẽ đánh ba lần banh hai kế tiếp” hay “Tôi có thể điều chỉnh để đánh trúng điểm tiếp xúc” sẽ cụ thể hơn, tác động hơn và dễ thực hiện hơn là “Tôi sẽ đánh trượt banh thứ hai” hay “Hôm nay, chắc tôi đánh trượt điểm tiếp xúc quá”

To set one's sights on sthy: quyết tâm

Các mục tiêu ngắn hạn

Bạn nên sử dụng những mục tiêu ngắn hạn như là “những viên đá lót đường” để đạt được những mục tiêu dài hạn. Ví dụ, rất ít có khả năng cho một người chưa từng lái máy bay

có thể cất cánh bay, và đáp xuống an toàn trong lần thử đầu tiên. Tuy nhiên, nếu người đó được chỉ dẫn kỹ thuật đầu tiên liên quan đến việc bay, rồi đến kỹ thuật thứ nhì, thứ ba v.v, thì khả năng tự bay an toàn sẽ dần được nâng cao.

Các mục tiêu dài hạn

Một mục tiêu dài hạn như chơi 300 ván đòi hỏi một loạt các mục tiêu ngắn hạn, mỗi mục tiêu phải có một lần đánh trọn. Mỗi mục tiêu ngắn hạn có một lần đánh trọn tự thân nó cũng đòi hỏi những mục tiêu ngắn hạn khác cần phải đạt được: Chọn vị trí chuẩn bị, sàn thi đấu, quăng banh đúng kỹ thuật. Mỗi động tác kỹ thuật đúng sẽ dẫn đến một cú đánh trọn; nhiều cú đánh trọn sẽ mang lại 300 ván. Để đạt được một mục tiêu cụ thể cần phải có nhiều mục tiêu và chiến lược cụ thể khác. Bất cứ một mục tiêu cụ thể nào cũng có hiệu quả mang lại thành công hơn là những mục tiêu chung chung không cụ thể như cố gắng hết sức hoặc cố gắng chơi hay trong một tuần nào đó.

Các qui trình tạo mục tiêu

Các gợi ý theo trình tự sau đây sẽ giúp bạn phát triển những chiến lược và mục tiêu hiệu quả.

1. Phát triển một ý tưởng rõ ràng về những gì mà bạn muốn đạt được. Ưu tiên cho những gì bạn mong muốn, tự hỏi mình "Mong muốn này quan trọng như thế nào, so với những mong muốn khác?" Sau đó viết từng mục tiêu trên một mẫu giấy riêng biệt, chừa một khoảng trống ở dưới để viết ra những chiến lược cần áp dụng để đạt mục tiêu đó.
2. Quyết định xem bạn sẽ đạt được mục tiêu bằng cách nào. Dưới mỗi mục tiêu, viết ra bằng lời những hành động để làm rõ các chiến lược mà bạn sẽ áp dụng để đạt

được mục tiêu đó. Liệt kê các chiến lược theo thứ tự có thể xảy ra và chừa một khoảng trống giữa những chiến lược. Bạn có thể sử dụng một trong hai cách sau: (a) chủ ngữ + động từ hành động + tân ngữ (“Tôi sẽ đánh trúng ba lần banh hai tiếp theo”), hoặc (b) “sẽ” + động từ hành động + tân ngữ (“Sẽ đánh trúng ba lần banh hai tiếp theo”).

3. Quyết định bạn sẽ thực hiện mỗi chiến lược trực tiếp cho mục tiêu như thế nào. Liệt kê những chiến lược này theo thứ tự ưu tiên và chừa ra các khoảng trống giữa chúng.

4. Luôn luôn so sánh kết quả thực hiện của bạn với mục tiêu mà bạn đã đặt ra. Luôn mang theo danh mục các mục tiêu và chiến lược để đọc khi nào bạn cần. Luôn biết mình tiến bộ như thế nào; những đánh giá này thực sự cần thiết để thúc đẩy sự phấn đấu nỗ lực của bạn và mang lại thành công sau cùng. Điều này mang ý nghĩa khích lệ rất lớn – mỗi khi bạn nhận ra rằng mình đã đạt được một mục tiêu, bạn có thể tự hào mà nói rằng mình đã thành công.

5. Hãy tự khích lệ tinh thần của bạn. Hãy tiếp xúc với những người có ý nghĩ lạc quan mà chia sẻ cảm giác về các mục tiêu thực hiện. Bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc thực hiện các mục tiêu nếu như “những yếu tố cần thiết khác” ở môi trường xung quanh bạn không được ủng hộ, hoặc chúng hướng về mục tiêu kết quả. Hãy chơi với người thành công thì bạn sẽ có cơ hội thành công.

Các dạng luyện tập cơ thể

Có 3 dạng luyện tập cơ thể: tự tập không có người giám sát, giúp đỡ lẫn nhau và tập có người giám sát.

Tập không có người giám sát là tập một mình, không có thông tin phản hồi từ bất cứ nguồn nào khác ngoài những cảm giác nội tại của bạn và những sự quan sát tự thân khác, cũng như từ kết quả của ky. Luyện tập không người giám sát quan trọng đặc biệt khi bạn học những động tác mới mà đòi hỏi phải có sự lặp đi lặp lại nhiều lần với sự tập trung. Để rèn hệ thống thần kinh cơ của bạn, bạn phải tránh bị phân tán ý nghĩ mà phải tập trung cao độ, chú ý vào động tác hay vị trí của từng bộ phận cụ thể trên cơ thể bạn.

Luyện tập giúp đỡ lẫn nhau là bạn và người cùng chơi vừa là người chơi vừa là người quan sát. Những lời nhận xét từ người quan sát là một yếu tố quan trọng. Mặc dù bạn và người cùng chơi không cần thiết phải ở cùng mức độ tiến bộ, việc chia sẻ những mục tiêu thành công và có cùng kỹ năng quan sát và tập trung vẫn có lợi hơn. Luyện tập giúp đỡ lẫn nhau quan trọng vì nó cung cấp cho bạn những thông tin phản hồi ngay lập tức từ phía người quan sát. Những thông tin cấp thời này quan trọng vì cảm giác liên quan với cú phát bóng vừa xong (sẽ tan biến nhanh chóng) vẫn còn rõ trong đầu và trong cơ của bạn. Cảm nhận về cảm giác này cùng với lời nhận xét của người quan sát cùng với việc quan sát được kết quả của cú phát bóng (các con ky như thế nào) làm tăng khả năng hình thành (xác định một cách có mục đích) sự trình diễn của bạn. Một điều nữa cũng rất quan trọng là người quan sát không được sao lãng trong quá trình quan sát của mình, đặc biệt là không nên đưa ra nhận xét nếu không thực sự chú ý vào cú phát banh; không có nhận xét thì tốt hơn là nhận xét sai.

Luyện tập có giám sát là việc luyện tập dưới sự giám sát và chỉ dẫn của một người chơi Bowling chuyên nghiệp, có kinh nghiệm. Vì vậy luyện tập có quan sát thường liên quan

đến những người được đào tạo cấp cao như là người hướng dẫn, huấn luyện viên hơn là người quan sát bình thường. Một giai đoạn luyện tập chất lượng cao có giám sát là rất quan trọng trong việc tập trung vào nền tảng của môn Bowling. Người hướng dẫn cho bạn có thể củng cố lại khả năng thực hiện của bạn dựa trên những nền tảng này, mỗi lần một phần. Những sự chỉ dẫn như vậy là rất quan trọng nếu mỗi giai đoạn bạn chỉ tập thêm không quá ba yếu tố mới. Huấn luyện có giám sát thì hữu ích khi bạn muốn chơi tốt hơn nhưng không biết phải làm cách nào. Mục tiêu không phải là loại bỏ những sai sót kỹ thuật mà thay những thói quen xấu thành thói quen tốt! Tốt hơn hết là không chỉ dẫn ngay trước một buổi thi đấu quan trọng.

Luyện tập thế nào

Có 3 phần: Chuẩn bị trước khi luyện tập, luyện tập theo hướng dẫn, những điều cần làm sau luyện tập.

Những việc chuẩn bị trước luyện tập.

Bạn hãy tập điều khiển bản thân trước tình huống để có cơ hội tiến bộ trong luyện tập. Hãy làm tốt những điều sau đây:

1. Chọn đường đánh banh ở xa nhất. Nếu bạn đang tập đánh cho khoẻ thì hãy tập trung càng nhiều càng tốt. Tránh nhìn vào khán giả; tập trung vào những gì bạn đang làm và những gì bạn muốn hoàn thành. Nếu bạn đang rèn luyện kỹ năng và tinh thần, bạn có thể tự thách thức sự chịu đựng của mình bằng việc chơi gần một nhóm chơi ồn ào.
2. Nếu bạn phải chơi nhiều ván trong một thời gian ngắn, bạn hãy chọn Kiểu chơi trong một giờ. Nếu bạn muốn luyện tập một cách chậm rãi và kỹ lưỡng, chọn cách chơi tính theo ván.

3. Không nên ghi nhận thành quả bằng những con số tiêu chuẩn. Chất lượng kỹ thuật của bạn không thể được quyết định một cách trực tiếp bằng số điểm, là những chỉ số không đáng quan tâm trong quá trình phát triển. Nếu số điểm của bạn được tính bằng một dụng cụ tính điểm tự động nào đó, đừng quá chú tâm vào nó. Tuy nhiên, bạn cũng có thể ghi điểm trên giấy, nếu bạn được yêu cầu làm như thế trong những bài tập luyện trong sách này.
4. Bạn phải biết một cách chính xác mình đang tập luyện những gì. Ghi chúng ra giấy như Kiểu mục tiêu hướng thực hiện và có những chiến lược để thực hiện chúng. Nếu bạn đang áp dụng Kiểu tập luyện giúp đỡ lẫn nhau, cả hai nên nghe theo sự chỉ dẫn của cùng một hướng dẫn viên cùng một lúc.
5. Luôn luôn làm nóng khoảng 5 phút trước khi tập luyện. Làm nóng là rất tốt trong tất cả các môn thể thao vì nó làm cho tinh thần và cơ thể sẵn sàng thi đấu.

Tập luyện theo hướng dẫn

Hãy bố trí phần tập luyện phù hợp với những gợi ý sau. Quy trình này áp dụng cho cả luyện tập có và không có giám sát. Đừng nói chuyện sao lãng trong lúc luyện tập cho đến khi bạn đạt được mục tiêu sau cùng.

1. Đánh 5 hoặc 10 quả để có cảm giác thích hợp trước khi cố gắng đánh ngã trọn. Nếu bạn không đánh đúng kỹ thuật (có nghĩa là nếu bạn không cảm thấy vội vã, đúng nhịp, không bị thúc ép), việc chuẩn bị cho cú đánh banh đầu tiên chẳng có nghĩa lý gì.
2. Hãy chuẩn bị thật tốt để đánh ngã trọn. Khi nào mà bạn đánh trúng đường ngắm thường xuyên, bạn có thể thật sự điều chỉnh đúng đường phát banh.

3. Bắt đầu thực hiện cho mục tiêu của bạn. Mục tiêu của bạn có thể là hoàn thành một hay nhiều bài tập đánh đơn trong quyển sách này. Trong trường hợp đó hãy thực hiện các chỉ dẫn một cách chậm rãi. Nếu mục tiêu của bạn là rèn luyện kỹ thuật chung, tập trung vào các động tác liên tiếp với các động tác dừng trong mỗi lần đánh. Nếu mục tiêu của bạn chỉ là rèn luyện một khía cạnh nào đó của trò chơi (như vị trí tay không thích hợp, thân mình không vững, gập gối không đúng lúc v.v), tập trung vào những bộ phận của cơ thể có liên quan. Luôn luôn để ý mỗi khía cạnh của trò chơi tác động như thế nào lên đường đi của banh, đó là thông tin phản hồi tốt nhất. Chú ý rằng một sự thay đổi sang kỹ thuật tốt hơn sẽ làm tăng lực đánh của bạn, đòi hỏi bạn phải điều chỉnh lại đường ngắm đánh tron.
4. Viết ra tất cả những ghi chú quan trọng, hữu ích. Nếu bạn đang tập luyện theo Kiểu giúp đỡ lẫn nhau, viết luôn những thông tin nhận xét của người quan sát. Ghi lại tất cả những chỉ dẫn tiến bộ, cho dù là chủ quan hay khách quan. Những ghi chú này cho thấy những thành công nhỏ nhưng rõ ràng tạo cho bạn sự tự tin, làm cho bạn tập luyện tích cực hơn, và có cái nhìn lạc quan hơn về toàn bộ cuộc chơi. Sử dụng những ghi chú này để chữa lại danh mục các mục tiêu hướng thực hiện.
5. Kết thúc giai đoạn tập luyện khi nào thích hợp. Nếu bạn đang thực hiện các động tác tốt và không cảm thấy mệt, cố gắng chơi thêm cho đến khi nào thuần thục các động tác. Nếu như bạn chưa mệt mà vẫn phải ngừng chơi, thực hiện thêm một số động tác đúng để cho chúng thêm thuần thục trước khi bạn dừng. Khi nào bạn thấy mệt thì ngừng tập luyện. Khi bạn thực hiện các động

tác không tốt lắm vì bất cứ lý do gì và dường như không thể sửa đổi thành các động tác đúng, dừng tập ngay! Đừng cố gắng tập luyện những động tác không tốt.

Nếu bạn đang tập theo Kiểu giúp đỡ lẫn nhau thì khi nào người chơi này mệt thì ngừng tập và quan sát người kya tập. Tốt hơn hết là hãy khoan thay đổi vai trò cho đến khi người này thấy hoàn toàn có kết quả tốt; các động tác này phải ăn sâu vào tâm trí và cơ thể như là một phản xạ tự nhiên trước khi người chơi ngừng tập.

Những điều cần làm sau khi luyện tập.

Khi bạn đã ngừng chơi, hãy thực hiện theo những gợi ý sau:

1. Dẹp các dụng cụ tập sang một bên và nghỉ mệt. Thư giãn một chút trước khi vào bài tập mới.
2. Mang các ghi chú về nhà và suy nghĩ về chúng. Giải quyết chúng trước tiên ở bài tập ngày hôm sau; Ví dụ, bạn cần thay đổi banh cho phù hợp với tay bạn, mua một đôi giày mới, xem lại đường ngắm, cập nhật các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn cho hợp lý hơn, khả dĩ hơn và hướng về thực hiện.

Rèn luyện tinh thần, ý chí

Bạn có thể cải thiện sự tập trung bằng cách phát triển 3 kỹ năng tinh thần quan trọng sau đây: Giảm sự lo lắng, những câu tự nhủ tích cực, sự tưởng tượng (hay là sự luyện tập tinh thần).

Giảm sự lo lắng

Kỹ năng tinh thần đầu tiên mà bạn cần áp dụng một cách thành thật là giảm sự lo lắng để kiểm chế bất cứ sự sợ hãi nào. Ba yếu tố có liên quan đến việc giảm sự lo lắng là:

1. Tập trung quan tâm đến các yếu tố có thể gây ra sự căng thẳng cơ bắp và các dạng áp lực khác. Hãy tự

đánh giá bạn một cách thành thật. Hãy viết ra càng nhiều người gây bức bối, những sự kiện cụ thể những suy nghĩ tiêu cực và các tình huống càng tốt. Luôn nhờ một người cùng chơi tìm ra những yếu tố này; người ngoài luôn luôn có thể nhận thấy bạn phản ứng một cách tiêu cực (thông qua các cử chỉ của cơ thể và các dấu hiệu khác) ngay cả khi bạn không hề để ý đến những phản ứng của mình.

2. Áp dụng một kỹ thuật thư giãn tiến bộ. Khi bạn phát triển kỹ năng thư giãn, bạn sẽ cảm thấy sự căng cơ khi chúng diễn ra. Lúc đó bạn hoàn toàn có thể tự chủ thư giãn.
3. Kết hợp sự thả lỏng cơ liên tục với các yếu tố gây căng cơ cụ thể. Quá trình này, được gọi là đối phó, sẽ làm chậm phản ứng tạo sự căng cơ đối với những yếu tố gây căng cơ này. Một kỹ thuật hiệu quả là bạn hãy hực hiện một cuộn băng ghi âm trong đó bạn trình bày ngắn gọn mỗi tình huống gây căng thẳng bằng chính giọng nói của bạn. Mỗi phần trình bày xong sẽ có một khoảng nghỉ để bạn có thể thả lỏng một cách có ý thức bất cứ nhóm cơ nào có thể bị căng. Nếu bạn cứ lặp lại quá trình này thường xuyên, bạn sẽ thư giãn một cách tự nhiên khi có bất cứ tình huống gây căng thẳng nào xảy ra trong đời bạn.

Các câu tự nhủ tích cực

Kỹ năng tinh thần thứ hai mà bạn cần sử dụng thường xuyên là tạo những câu nói tích cực. Bạn phải lập một danh mục những câu nói về chính bạn và sự thực hiện của bạn, với giọng điệu tích cực, để nhắc nhở với chính bạn (tự nhủ) trong suốt quá trình thi đấu. Không bao giờ được nói những câu tiêu cực hay làm giảm ý chí của bạn; luôn luôn động viên

bạn. Các ý tưởng tích cực sẽ thay thế và loại trừ tất cả những ý nghĩ tiêu cực.

Rèn luyện tinh thần

Một kỹ năng nữa là sự tưởng tượng, cũng có nghĩa là rèn luyện tinh thần. Luyện tập tinh thần liên quan đến việc tạo ra một kinh nghiệm lý tưởng ở “con mắt lý trí” của bạn; bạn hình dung mình đứng ở tư thế chuẩn bị, phát banh và đánh trúng mục tiêu với kết quả hoàn hảo. Quá trình tưởng tượng thực sự làm cho cơ của bạn phản ứng một cách thích hợp bằng việc hằng sâu tiêu chuẩn thực hiện vào hệ thống thần kinh cơ của bạn.

Thông qua việc luyện tập tinh thần, bạn thực hiện kế hoạch vận động một cách hiệu quả mà không cần thực sự chơi banh. Nếu bạn thực hiện việc này thường xuyên, bạn có thể lập chương trình kỹ thuật thích hợp và sửa chữa những sai sót thay vì cứ hy vọng các thứ đó sẽ tự động biến mất – mà thật ra chúng không biến mất! Nhiều ngôi sao thể thao hàng đầu thực hiện công việc rèn luyện tinh thần cho việc thi đấu đỉnh cao. Bạn cũng có thể áp dụng bài tập này để có được những động tác chuẩn và lả lướt.

Nếu bạn không có khả năng luyện tập cơ thể thường xuyên, hoặc trung tâm Bowling không tiện cho bạn lui tới, bạn có thể luyện tập tưởng tượng lúc nào cũng được. Điều này không có nghĩa là bạn không cần phải luyện tập cơ thể, bạn có thể tiến bộ nhanh hơn nếu bạn áp dụng cùng lúc cả hai dạng tập luyện này.

Nếu trong khi luyện tập cơ thể bạn cứ thường xuyên mắc lỗi, kế hoạch vận động của bạn không được thực hiện êm xuôi, bạn không nên luyện tập tinh thần để vượt qua việc luyện tập cơ thể. Trạng thái tinh thần thiếu ý thức, không

thể cho phép bạn nghĩ mình đã sẵn sàng. Bạn sẽ phàn nàn vì thiếu một kỹ năng tinh thần nào đó, chẳng hạn như sự tập trung, trong một cú đánh quá dở, mặc dù nguyên nhân thật sự là lỗi bám banh ngón tay cái quá rộng, hoặc đế giày quá mòn. Phải luôn bảo đảm rằng banh và giày phải thích hợp để chúng không ảnh hưởng đến kỹ thuật của bạn. Luyện tập thường xuyên với các động tác đúng; học thật nhiều về chúng cho đến khi bạn hoàn toàn tự tin khả năng thực hiện các cú đánh chuẩn xác của mình. Hãy sẵn sàng về cơ thể trước, rồi kế đến là vững vàng về tinh thần, và bạn chẳng mấy chốc sẽ chiến thắng.

Làm sao tạo ra và phối hợp các kỹ năng về tinh thần

Các người chơi Bowling chuyên nghiệp thành công nhất dường như ở trong trạng thái “xuất thần” khi thi đấu. Họ có thể hoặc không tỏ ra thân thiện và xa lánh những cuộc tiếp xúc không cần thiết chỉ để tập trung vào thi đấu.

Hình 9.1 cho thấy sự chuẩn bị hiệu quả trước khi đánh hay *thói quen chịu đựng tinh thần* mà phải được bắt đầu rất lâu trước khi bạn đánh quả banh đầu tiên và nó vẫn luôn là một động lực thúc đẩy cho đến sau khi bạn đánh quả banh cuối cùng. Mục tiêu của thói quen rèn luyện tinh thần này là luôn tập trung chú ý vào nhiệm vụ có lợi ích cho sự thể hiện của bạn và tránh xa ý nghĩ thất bại; nó làm cho tinh thần của bạn luôn năng động sáng tạo và không bị nản chí.

Bởi vì *thói quen chịu đựng tinh thần* đòi hỏi bạn phải giữ im lặng và tách biệt, bạn dường như đang có vẻ đang uy hiếp tinh thần của đối phương; tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tỏ ra hiếu chiến hay gây hấn. Đó chỉ đơn giản là cách tạo ra và duy trì một môi trường thích hợp để tập trung trong suốt quá trình thi đấu, và phải liên quan đến những qui định sau đây.

- Duy trì sự kiểm chế về tinh thần trong suốt và giữa các ván đấu.
- Chỉ nói chuyện khi thật cần thiết, đừng gợi chuyện, và không nhìn nhau hay nhìn ai khác.
- Không bao giờ quan sát người khác thi đấu. Nếu làm như vậy coi như bạn đã ảnh hưởng đến kế hoạch hành động của bạn, ví dụ, làm cho bạn đẩy nhanh phương pháp hoặc quăng banh mạnh hơn vì đối thủ mà bạn đang quan sát làm như vậy!

Thói quen chịu đựng tinh thần được mô tả ở hình 9.1 được sắp xếp thành các giai đoạn như sau:

Thời gian thư giãn: Thói quen chuẩn bị đánh diễn ra trong khoảng thời gian giữa các cú đánh (thường là khoảng 2 đến 5 phút) cũng như giữa các ván đấu của một trận đấu Bowling. Hãy sử dụng khoảng thời gian này một cách khôn ngoan, sử dụng chúng để lập ra những điều chỉnh vật lý đối với điều kiện mặt đường lăn banh, để điều chỉnh banh, hoặc những thứ khác. Hãy ngồi yên và bình tĩnh, tách biệt với những ảnh hưởng xung quanh. Bạn cũng có thể giúp ghi điểm hay nói vài câu khi thật sự cần thiết nhưng không cần thiết phải tán gẫu.

Nếu bạn là một đội hai người hay là một nhóm thi đấu, hãy hạn chế tối đa sự nói chuyện – chỉ động viên hay giúp đỡ đồng đội khi thật cần thiết. Chỉ nói đơn giản những câu đó trong lúc nghỉ thư giãn. Nếu bạn gặp khó khăn, đồng đội của bạn sẽ hiểu nếu bạn lánh xa họ để tập luyện kỹ năng tưởng tượng và lập kế hoạch trong thời gian thư giãn.

Lập kế hoạch tinh thần: Cứ ngồi yên và tập trung thật sâu, hãy dành ít nhất 20 giây để chuẩn bị trước khi đứng lên đánh tiếp (trước khi đánh banh hai hay giữa một lần đánh ở

lượt thứ 10, bạn không cần phải ngồi xuống). Trong suốt thời gian này, không ghi điểm hoặc nói chuyện.

Thả lỏng hoàn toàn các cơ và luyện tập tưởng tượng, tự chủ. Nếu bạn gặp khó khăn khi tập trung, hay khi bạn thi đấu với một đường lăn banh khó chơi, bạn cần phải kéo dài thời gian rèn luyện tinh thần cho hết khoảng thời gian nghỉ giữa các lần đánh. Tuy nhiên cũng nên chú ý rằng sẽ bị căng thẳng thần kinh nếu bạn không dành đủ thời gian để cho tinh thần được thư thả.

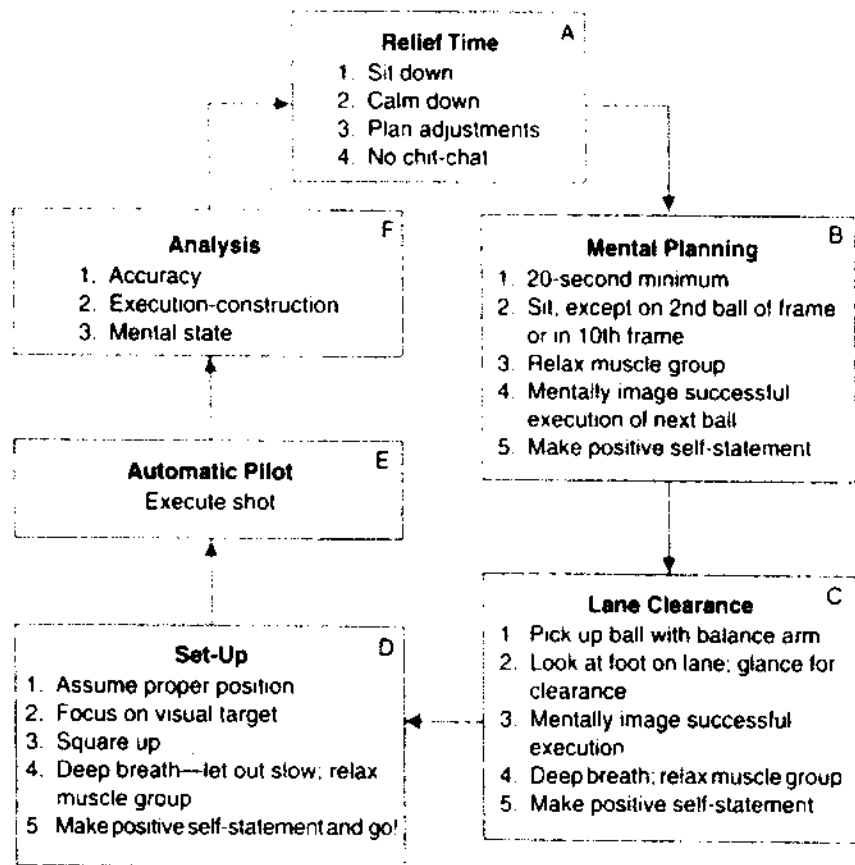
Làm trống đường lăn banh: Đứng cạnh vị trí chuẩn bị, giữ banh trong tay thẳng bằng để giảm thiểu sự căng cơ ở tay quăng banh. Nhìn vào vị trí chuẩn bị ở trên sàn trong khi bạn nhắm những câu nói khác hoặc những câu nói tích cực bạn đã nói trong giai đoạn lập kế hoạch tinh thần. Đừng nhìn vào những người chơi khác. Chỉ tập trung tưởng tượng cú đánh đúng kỹ thuật của bạn (trong khi mắt bạn vẫn liếc sang hai bên để chắc chắn không ai đến gần).

Chuẩn bị: Ngay trước khi bạn thực hiện động tác, hít một hơi thở sâu và thoải mái. Nói một câu tích cực và thực hiện động tác ngay lập tức.

Thực hiện một cách tự động: Trong suốt quá trình luyện tập, bạn cần phải tập trung vào tay, chân hoặc sự phối hợp nhịp nhàng giữa các bộ phận trên cơ thể như bạn đã từng thực hiện trong các bài tập trước. Tuy nhiên trong lúc thi đấu bạn càng điều khiển các bộ phận chừng nào tốt chừng nấy.

Ở mỗi lần đánh, luôn chú ý đến nhịp độ, sự phối hợp giữa động tác đẩy tay và bước chân đầu tiên, và điểm cuối cùng của động tác đẩy tay, trong khi mắt bạn dán vào mục tiêu hiển thị. Trong lúc thi đấu bạn nên điều khiển một cách tự động. Tuy nhiên, trong trường hợp đường lăn banh trơn quá,

hay mặt sàn trơn hoặc rít quá mà bạn không biết trước, bạn cần phải tập trung chú ý các động tác nhiều hơn để đảm bảo sự nhất quán và an toàn cho bản thân.



Phân tích: Ngay sau khi bạn đánh banh, phân tích một cách khách quan sự chính xác, chất lượng của cú đánh và trạng thái tinh thần của bạn lúc đó. Bởi vì người chơi hay tự trách mình sau một cú đánh không tốt, việc phân tích một cách khách quan giúp bạn loại trừ những ý nghĩ tiêu cực. Bạn phải luôn dùng phép phân tích trong một khoảng thời gian

ngắn. Sau đó bạn cần phải nghỉ ngơi ngắn, sử dụng sự phân tích và quyết định chiến lược cho cú đánh tiếp theo. Hãy tỉnh táo, bình tĩnh trở lại và lập kế hoạch tinh thần cho mình.

KIỂM TRA SỰ THÀNH CÔNG CỦA RÈN LUYỆN TINH THẦN

Khả năng thực hiện các động tác một cách có mục đích khi luyện tập cũng như khi thi đấu quyết định sự thành công của bạn. Hãy chú ý những lỗi mà bạn có thể mắc phải sau đây: Xác định mục đích, luyện tập cơ thể, sự rèn luyện tinh thần. Mặc dù những cảm giác tiêu cực không phải là lỗi, việc không giải quyết những suy nghĩ và hành động tiêu cực lại là những lỗi về hành động. Sự gián đoạn của sự tập trung và điều khiển cơ bắp là nguyên nhân của các lỗi động tác thực hiện. Tuy nhiên, khó liên kết các lỗi thực hiện động tác cụ thể (ví dụ như tay thẳng bằng không chuẩn) với việc bỏ qua một yếu tố cụ thể ở thói quen (ví dụ như không tự chủ câu nói tích cực). Nếu bạn nhận ra được những suy nghĩ và những động tác ảnh hưởng tiêu cực đến việc điều khiển tinh thần trong lúc thực hiện, bạn có thể xác định được sự chệch hướng thói quen của bạn và có thể điều chỉnh ngay để vấn đề khỏi thêm phức tạp. Sau đây là những lỗi và sửa lỗi thường gặp.

LỖI	SỬA LỖI
Xác định mục đích	
1. Không đạt được những mục đích khó	1. Chia mục đích lớn khó khăn thành nhiều mục đích nhỏ và bạn sẽ dễ dàng thực hiện chúng
2. Cố gắng đạt được mục đích kết quả chẳng hạn như “chơi đủ 300 ván”	2. Xác định mục đích thực hiện thực tế cho chính bạn. Nó sẽ giúp bạn đạt được kết quả khi đạt được mục đích thực hiện

3. Cố gắng thực hiện mục đích không cụ thể, chẳng hạn như “tôi sẽ chơi tốt”.	3. Phát triển ý tưởng rõ ràng về những gì bạn muốn đạt được trước tiên
4. Mất phương hướng cho sự tiến bộ; mất động lực thúc đẩy	4. Thường xuyên so sánh sự thể hiện của bạn với những mục đích đã đề ra. Chỉ chơi với những người chơi thành công mà chia sẻ với bạn về những mục đích thực hiện

Rèn luyện cơ thể

1. Cố gắng rèn luyện dữ dội khi bị lo lắng	1. Chọn đường lăn banh ở xa nhất.
2. Lo lắng về điểm số trong lúc tập luyện	2. Đừng ghi điểm số chuẩn. Nếu điểm số của bạn được ghi bằng một dụng cụ tự động nào đó, đừng quan tâm đến nó.
3. Luyện tập mà không có mục đích cụ thể – chỉ “lăn banh mà thôi”	3. Phải biết chính xác mình đang muốn luyện tập gì và dự định làm nó như thế nào
4. Không nhớ mình đã tập những gì	4. Viết ra giấy những thông tin quan trọng
5. Mệt mỏi và phối hợp động tác không đồng bộ	5. Khi mệt, đừng luyện tập. Đừng cố tập những động tác tồi.

Rèn luyện tinh thần

1. Bạn không phối hợp động tác tốt nhưng không hiểu vì sao.	1. Kiểm tra và điều chỉnh động tác đẩy tay ra, và sự phối hợp giữa động tác đẩy tay và bước
---	---

	đầu tiên. Làm tốt công việc phân tích sau khi đánh banh và tưởng tượng các động tác tốt khi đang nghỉ ngơi. Đừng nhìn ai khác.
2. Trong suốt lúc thi đấu, bạn cứ nhìn vào người khác chơi.	2. Cố gắng tách biệt bạn với người khác; nhắm mắt nếu cần thiết.
3. Bạn cảm thấy hồi tiếc hay bức dọc trong lúc thi đấu.	3. tăng các câu nói tích cực thường xuyên trong thói quen của bạn.
4. Bạn cảm thấy không thể chiến thắng hoặc muốn bỏ cuộc.	4. Thả lỏng cơ, cố gắng tách biệt bạn với người khác, làm tốt việc phân tích sau khi đánh banh, và thường xuyên nhắm những câu noi tích cực như “Tôi có thể”
5. bạn cảm thấy bức rút, nghiêng rãnh hoặc bắt đầu nhức đầu.	5. Tăng thời lượng thả lỏng cơ trong thói quen của bạn.
6. bạn không thể tập trung được.	6. Tách biệt với mọi người, nhắm mắt lại để tưởng tượng nhiều chi tiết hơn.
7. Bạn không thể nhớ được mình đã làm những gì ở cú đánh cuối cùng.	7. Xem lại kỹ năng tự phân tích. Bắt đầu phân tích ngay khi banh bắt đầu lăn trên đường lăn. Khi bạn bước về vị trí chuẩn bị, hãy tự hỏi “Tôi đã làm điều gì sai (hay đúng) trong cú đánh này?” Chuẩn bị

	cú đánh tiếp theo dựa trên câu trả lời của bạn, và tưởng tượng cú đánh tiếp theo sẽ tốt hơn để làm rõ những góc mắc, do đó bạn có thể xác định được tốt hơn những động tác của bạn sau một cú đánh cụ thể.
8. bạn không thể hình dung chi tiết một cú đánh hoàn hảo.	8. Làm cho kỹ năng tưởng tượng tốt hơn thông qua luyện tập tinh thần nhiều hơn.

CÁC BÀI TẬP LUYỆN

1. Phát triển mục tiêu

Chọn một hay nhiều mục tiêu ở phần “Danh mục mẫu các mục tiêu sau cùng” sau đây và ghi ra giấy. Ở dưới mỗi mục tiêu sau cùng, ghi ra những mục tiêu ngắn hạn và các chiến lược mà bạn sẽ áp dụng để đạt được nó. Bạn có thể vẽ sơ đồ để giúp bạn hình dung các mục tiêu ngắn hạn và các chiến lược có liên quan đến nhau như thế nào (Xem sơ đồ mẫu dưới đây). Khi đã vẽ xong, hãy đối chiếu các mục tiêu này với các tiêu chuẩn được đưa ra trong đoạn văn, và ghi lại trong phần chùa trống.

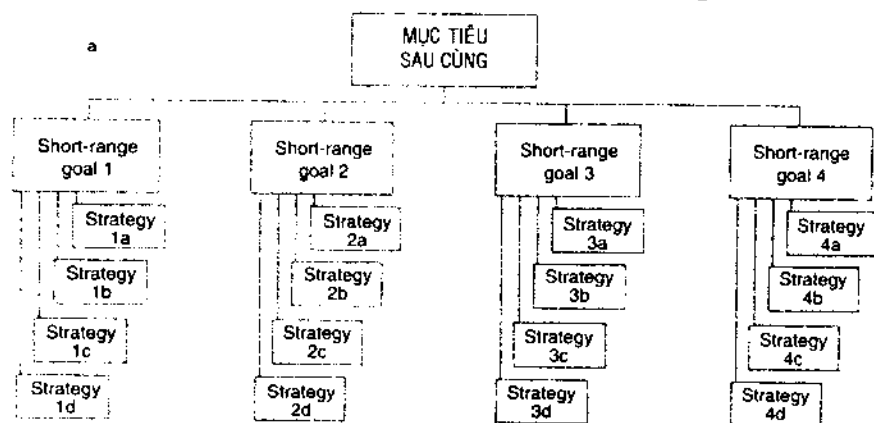
DANH MỤC MẪU CÁC MỤC TIÊU SAU CÙNG

- | | | | |
|--|--|--|---|
| a. Luyện tập | b. Thi đấu | c. Đội | d. Hiệp hội |
| • Đánh ngã
tròn 10 lần
trong một
ván. | • Để thắng.
• Để lấy
tiền
thưởng. | • Trở
thành
đồng đội
đáng tin
cậy. | • Đạt được sự
yêu thích
cao độ từ
việc thi đấu
trong hiệp
hội. |
| • Để giữ thăng
bằng 8 lần | • Để thắng
giải. | • Có điểm | |

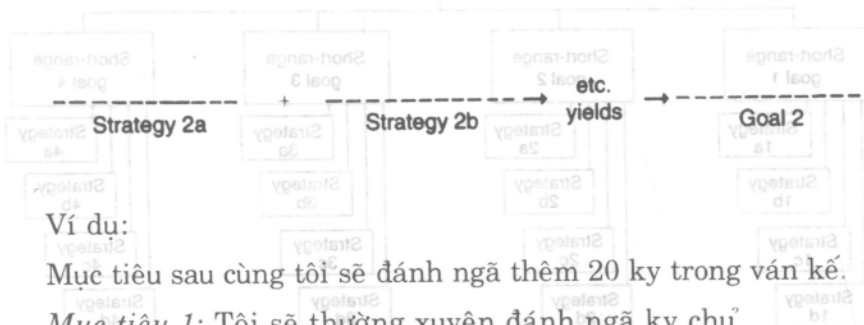
- trong 10 lần đánh.
- Để học lại một loạt các kiểm tra ở động tác chuẩn bị trong bước một.
- Để phát triển trò chơi.
- Để đánh điểm trung bình là 200.
- Để chơi một ván toàn đánh banh hai.
- Để chơi ở mức cao hơn điểm trung bình.
- Để giúp bình cao nhất trong đội.
- Để là người đánh đầu tiên trong đội.
- Để trở thành một lãnh đạo của hiệp hội.

ĐỂ PHÁT TRIỂN TRÒ CHƠI

Mẫu sơ đồ: Bắt đầu bằng một mục tiêu sau cùng và xem lại những mục tiêu ngắn hạn nào cần thiết sử dụng để đạt được mục tiêu đó. Xem lại các mục tiêu ngắn hạn để biết những chiến lược nào được sử dụng để đạt được nó. Sơ đồ này có thể được phân nhiều nhánh với những mục tiêu không liên quan với nhau dẫn đến việc đạt được mục tiêu sau cùng.



Hình 9.2. Ba dạng sơ đồ chọn mục tiêu khác nhau. (a) dạng thang, (b) dạng kym tự tháp, và (c) dạng công thức



Chiến lược 1a: Tôi sẽ điều chỉnh thích hợp ở vị trí chuẩn bị.

Chiến lược 1b: Tôi sẽ tập trung hơn vào cú đánh.

Mục tiêu 2: Tôi sẽ đánh ngã trọn thêm một lần nữa.

Chiến lược 2a: Tôi sẽ tập trung chính xác cao độ hơn vào mục tiêu.

Tăng độ khó

- Lập sơ đồ trong vài giai đoạn luyện tập, sau đó xác định các chiến lược cần thiết để đạt được các mục tiêu.

Giảm độ khó

- Thảo luận với người cùng chơi hoặc huấn luyện viên về các mục tiêu của bạn để phát triển chúng.

2. Đánh giá sự tiến bộ: luyện tập không có người giám sát

Bài tập này chỉ cho bạn cách sử dụng một bảng điểm để ghi lại các động tác thực hiện của bạn khi tập luyện một mình Hãy ghi điểm lại đều đặn. Nếu điểm của bạn được ghi lại bằng một thiết bị ghi điểm tự động, hãy lập một bảng điểm cho chính bạn. Đừng có ghi lại điểm theo Kiểu qui ước, mà bạn hãy ghi điểm theo cách sau đây (ví dụ này được áp dụng cho người thuận tay phải):

- a. Kiểu đánh trọn: trong quá trình chơi, ghi “P” khi bạn đánh trúng vào điểm tiếp xúc một cách gọn ghẽ, ghi “M” khi có sự kết hợp (đánh trúng vào điểm tiếp xúc trong đó ky chủ văng ra khỏi tầm chắn bên hông), ghi “4” khi ky số 4 lung lay, ghi “W” khi “10 yếu” (ky số 10 chỉ hơi lung lay), ghi “B” khi đánh trúng Kiểu Booklyn, v.v.
- b. Các Kiểu banh sót: liệt kê chúng từ số thấp nhất đến số cao nhất -2-4-5, hay Kiểu thùng (2-4-5-8) hay Kiểu gát

sạch (1-2-4-10), v.v.

- c. Bánh được sử dụng trong suốt ván chơi: mô tả trong nửa bên trái của khoảng trống được dành riêng để ghi tên bạn.
- d. Đường ngắm: dùng nửa còn lại bên phải của khoảng trống để ghi đường ngắm trong suốt ván chơi, như là 13-10, 12-11.
- e. Ghi lại những gì đáng chú ý (phía dưới ô điểm tương ứng): bạn cảm thấy thế nào, bạn có kéo quả banh hay không v.v.

Một ván chơi được chú thích trong phần này trông có vẻ như là một Thẻ ghi điểm cá nhân mẫu. Kết quả của các lần đánh được ghi lại trong các ô, trong khi các lời nhận xét được ghi lại ngay bên dưới ô đó. Bạn có thể học được điều gì đó về động tác chuẩn bị và phát banh bằng cách xem xét kỹ các lời nhận xét. Những bảng điểm như vậy rất có ý nghĩa trong việc xác định những kỹ năng nào cần tập trung nhiều hơn.

Thẻ ghi điểm cá nhân mẫu

<i>Yellow dot</i>			<i>M</i> 	<i>P</i> 	<i>O</i>	
18-10	4-7				8-10	4-9

Mục tiêu thành công: chơi hết một ván không có người giám sát và ghi lại điểm như hướng dẫn ở trên.

Kiểm tra sự thành công

- Tự chơi một mình.
- Ghi lại các ghi chú và các động tác trong bảng điểm.
- Phân tích các ghi chú trên bảng điểm.

3. Luyện tập với sự giám sát của người khác.

Bài luyện tập này sẽ chỉ cho bạn biết cách ghi điểm khi luyện tập có sự giám sát của người cùng chơi, huấn luyện

viên. Người giám sát của bạn phải chuẩn bị băng điểm và ghi điểm như được hướng dẫn trong bài tập trước, chỉ ghi lại những thông tin có liên quan thích hợp với động tác thực hiện và kết quả của bạn mà thôi. Chẳng hạn, ghi lại những thông tin sau:

1. Kiểu đánh.
2. Số ky còn sót (chưa ngã).
3. Số banh được đánh trong ván, và
4. Đường được sử dụng, cũng như những điều mà bạn không biết, như:
 - Đường thực sự mà banh chạy; đường này không phải lúc nào cũng chạy đúng theo đường ngắm (là đường được sử dụng) mà bạn đã chọn khi bắt đầu chơi.
 - Đưa tay ra sớm, chậm hay đúng nhịp.
 - Quăng thả banh sớm, chậm hay đúng lúc.
 - Gặp người quá nhiều về trước; và
 - Bất cứ những điều gì khác mà chỉ có người quan sát thấy mà thôi.

Trong băng điểm Người quan sát Mẫu, kết quả của các cú đánh của bạn được ghi lại trong các ô, còn các lời nhận xét của người quan sát thì được ghi phía dưới mỗi ô tương ứng. Bảng điểm này giúp bạn để ý đến các kỹ năng của bạn mà bạn có thể không chú ý đến bởi vì khi bạn luyện tập một mình thì khó mà nhận ra được.

Bảng điểm Người quan sát Mẫu

<i>Angle</i>	<i>M</i>		<i>0</i>	<i>p</i>	
12-10		10	4-6		8

Mục tiêu thành công: chơi một ván có người quan sát

Kiểm tra sự thành công

- Chơi các ván có người quan sát.
- Người quan sát ghi nhận đánh giá lên bảng điểm.
- Thảo luận các ghi nhận trong cả hai bảng điểm.

4. Sự nghỉ ngơi có mục đích

Giảm sự lo lắng có nghĩa là sự nghỉ ngơi có mục đích trong những tình huống căng thẳng. Một ví dụ điển hình nhất cho một tình huống căng thẳng là bạn đã 9 lần đánh ngã trọn và chỉ đang đợi lần đánh ngã trọn thứ 10 để được 300 điểm cho một ván chơi. Với bài tập này bạn có thể làm giảm sự lo lắng của chính mình trong các tình huống của trò chơi bằng cách chú ý cao độ vào sự tương phản giữa sự căng thẳng và sự mất căng thẳng.

Cách luyện tập: ngồi xuống hay nằm xuống và nghỉ ngơi. Bạn có thể luyện bài này trong 30 phút. Khi đã quen dần thì có thể rút ngắn thời gian lại. Nhắm mắt và hít hơi thật sâu; thở ra chậm và hết hơi. Bạn có cảm giác cơ thể dần dần được thư giãn nhiều hơn. Tiếp tục thở theo cách này.

Bắt đầu thả lỏng các nhóm cơ theo tuần tự từ dưới chân lên đến vùng đầu và mặt. Ví dụ, đầu tiên duỗi sau đó co các cơ của bàn chân trái và giữ ở thế co cơ này trong 10 giây. Hít một hơi thật sâu và thở ra từ từ đồng thời thả lỏng cơ. Giữ nguyên trạng thái thả lỏng và để bất động trong 20 giây. Chuyển sang tập với nhóm cơ tiếp theo. Bạn có thể theo trình tự sau:

Bàn chân trái	-> Bàn chân phải	-> Cánh tay phải
	cánh tay trái	
Bắp chuối trái	-> Bắp chuối phải	Vùng bụng
Cơ 4 đầu trái	-> Cơ 4 đầu phải	Vùng ngực
Nhượng trái	-> Nhượng phải	Lưng và vai
Bàn tay trái	-> Bàn tay phải	Cổ
Cẳng tay trái	-> Cẳng tay phải	Mặt
Bắp tay trái	-> bắp tay phải	

Khi bạn đã thư giãn xong các nhóm cơ này rồi, nằm nghỉ ngơi trong vài phút. Trong trạng thái này, bạn rất dễ tiếp thu các lời nhận xét, vì vậy bạn nên sử dụng thời gian này để luyện tập các dạng luyện tập khác như luyện chơi bowl bằng ý nghĩ, hay tạo ra những câu nhận xét tích cực. Đừng để ngủ quên trước khi bạn hoàn thành các bài luyện tập.

Trong khi thi đấu bạn không có thời gian để nằm nghỉ, vì vậy bạn phải tranh thủ thư giãn khi ngồi chờ giữa các lượt đánh banh. Xác định cho được nhóm cơ nào căng thẳng nhất (thường là hàm, và hoặc cổ và hai vai), nhắm mắt và hít hơi thật sâu, thở ra thật chậm và hoàn toàn. Cố gắng ở vào trạng thái thư giãn càng nhanh càng tốt, bắt đầu từ hai bàn chân và chuyển dần lên đến đầu và mặt. Nếu không có nhiều thời gian để thư giãn thì phải cố thư giãn cho được hàm, cổ và hai vai.

Mục tiêu thành công = hoàn thành những điều liệt kê trên, thư giãn mỗi nhóm cơ hoàn toàn; cố gắng thư giãn hết các nhóm cơ trong khoảng thời gian ngắn.

Kiểm tra sự thành công

- Chọn nơi yên tĩnh.
- Hít vào thật sâu, thở ra thật chậm.
- Lần lượt thư giãn các nhóm cơ.
- Luôn luôn thư giãn với các dạng luyện tập khác.

Tăng độ khó

- Tự đặt mình vào tình trạng căng thẳng, như vào một trung tâm bowling ồn ào, hoặc trong một tình huống thi đấu căng thẳng, chẳng hạn một giải vô địch, và cố gắng thư giãn dần dần.

Giảm độ khó

- Ghi âm lại bằng một giọng nói nhẹ nhàng qui trình thư giãn của bạn, bao gồm cả những câu động viên của chính bạn như “tôi sẽ bình tĩnh và tập trung”. Có thể ghi âm trên nền nhạc nhẹ và nghe chúng hàng ngày.

5. Tự động viên

Tự động viên là nói những câu tích cực, thúc đẩy đối với chính bạn, và bạn có thể tập chúng bất kỳ lúc nào và bất cứ nơi đâu. Cũng giống như rèn luyện về tinh thần, nó cần phải được tập luyện ở nơi yên tĩnh nhất và tốt nhất là tập sau khi hoàn thành kỹ thuật thư giãn cơ. Tuy nhiên, tự động viên sẽ có ý nghĩa nhất trong khi thi đấu tại trung tâm bowling, vì vậy sẽ có lợi nhiều hơn nếu bạn “nói với chính mình” giữa và ngay trước khi thực hiện cú đánh banh.

Sau đây là một số các ví dụ:

- “Mình sẽ đánh banh tốt”.
- “Mình đang rất thoải mái”.
- “Mình đánh tốt đấy”.
- “Lần sau sẽ đánh tốt hơn”.

Như bạn thấy đó, những câu này chỉ có vài từ, và toàn là những câu tích cực. Cũng như mục đích biểu diễn, những câu này không liên quan đến kết quả, chẳng hạn như đạt được cú đánh trọn, thắng một giải vô địch, v.v; chúng toàn là những câu động viên và không gợi đến “những thứ mà làm bạn phân tâm”.

Hãy viết ra một số câu động viên có ý nghĩa mà bạn sẽ áp dụng trong khi luyện tập và thi đấu. Sau đó chơi ba ván có đọc những câu này giữa và trước mỗi lần đánh banh.

Mục tiêu thành công: hoàn thành một lượt chơi gồm 3 ván đấu có sử dụng các câu động viên trước mỗi lần đánh

(tưởng tượng trung bình 18 lần đánh banh ở mỗi ván; một lần đánh ngã trọn và hai lần đánh còn sót banh; sử dụng sơ đồ trước đây để theo dõi số lần đánh banh trong mỗi ván.

Ván 1

Ván 2

Ván 3

Tăng độ khó

- Tự đặt mình trong tình trạng căng thẳng như ở trung tâm bowling náo nhiệt, hay trong tình huống thi đấu căng thẳng, như giải vô địch, và nói những câu động viên.

Giảm độ khó

- Nếu bạn khó tìm ra được những câu động viên, hỏi những người chơi khác xem họ sử dụng những hình thức nào và sử dụng khi nào.

Kiểm tra sự thành công

- Viết ra những câu tự động viên.
- Chơi 3 ván.
- Nói những câu tự động viên giữa và ngay trước mỗi lần đánh banh.

6. Luyện tập tinh thần

Luyện tập tinh thần sẽ giúp bạn cải thiện! Bạn cần phải luyện tập bất cứ lúc nào và nơi đâu. Dễ tập nhất là khi bạn tìm một nơi yên tĩnh và nằm xuống. Bạn nên “chờ” 3 ván tưởng tượng trước khi đi vào giấc ngủ, tốt hơn hết là nên tập sau khi hoàn thành kỹ thuật thư giãn toàn thân. Bạn cũng có thể tập chơi một ván tưởng tượng ngay tại trung tâm bowling nhưng sẽ rất khó vì bạn dễ bị xao lãng và quá ồn ào. Đừng bao giờ ngủ quên khi chưa làm xong bài luyện này.

Hướng dẫn luyện tập: ngồi xuống hay nằm xuống và thư giãn. Nhắm mắt lại và hít hơi thật sâu; thở ra chậm rãi và

hoàn toàn. Cảm giác cơ thể được thư giãn càng lúc càng nhiều. Tiếp tục thở sâu và đều.

Giống như bạn đang chiếu một cuộn phim trong đầu, nhắm mắt lại và ngắm mình đang chuẩn bị và phát những quả banh thành công (không bao giờ được thấy mình phát những quả banh hỏng hay kết quả không tốt lắm). Lập lại các động tác này cho đến khi chơi hết 3 ván. Chú ý: nếu bạn cảm thấy khó tập theo Kiểu này thì hãy xem một cuốn băng ghi hình của bạn mà bạn chơi tốt nhất. Sau đó tắt máy và tự chơi lại trong trí nhớ của bạn.

Mục đích thành công = chơi 3 ván tưởng tượng.

Kiểm tra sự thành công

- Chọn nơi yên tĩnh.
- Thư giãn.
- Tưởng tượng mình đang chơi.

Tăng độ khó

- Luyện tập trong khi ngồi tại trung tâm bowling.
- Ghi điểm bằng trí nhớ hay ghi ra giấy.

Giảm độ khó

- Xem lại bảng điểm tốt nhất của bạn, sau đó tưởng tượng lại những gì mà bạn đã chơi trong ván đó.

7. Những câu đố khi rèn luyện tinh thần

Bài tập này sẽ giúp bạn hiểu về Thói quen Chịu đựng Tinh thần. Xem lại Thói quen Chịu đựng Tinh thần ở hình 9.1 và những giảng giải. Chú ý vào chuỗi những sự kiện và mối liên hệ thời gian được nêu ra phần giải thích. Khi nào sẵn sàng hãy trả lời những câu hỏi sau đây.

Các câu hỏi

- Trong giai đoạn nào bạn nên điều chỉnh đường ngắm?
- Rèn luyện tinh thần xuất hiện giữa những giai đoạn nào?
- Bạn nên luyện tập tưởng tượng những động tác nào?
- Bạn có thể nói chuyện trong những trường hợp nào khi thi đấu?
- Trong giai đoạn nào bạn nên xem lại vị trí chuẩn bị?
- Trong giai đoạn nào bạn nhìn vào mục tiêu khi thi?
- Trong những giai đoạn nào bạn nên áp dụng những câu tự động viên?
- Ba yếu tố nào bạn nên phân tích ngay sau một cú đánh banh?
- Trong một lượt 3 ván đấu, bạn ngắt sự tập trung mấy lần?

Mục tiêu thành công

Trả lời chính xác 9 câu hỏi

Tăng độ khó

- Trả lời các câu hỏi mà không cần xem sơ đồ hay các ghi chú.

Giảm độ khó

- Xem lại sơ đồ khi cần thiết và thảo luận các câu hỏi với một người cùng chơi.

Trả lời

- Thời gian nghỉ
- Thời gian nghỉ và dọn đường đánh banh.
- Những động tác thành công mà thôi
- Chỉ khi thật sự cần thiết

- e. Dọn đường đánh banh
- f. Chuẩn bị
- g. Rèn luyện tinh thần, dọn đường đánh banh và chuẩn bị
- h. Sự chính xác, đồng tác và trạng thái tinh thần
- i. Không lần nào cả

8. Bảng điểm tâm lý

Bài tập đơn này đòi hỏi bạn điều khiển hành vi và trạng thái tinh thần của bạn trong mỗi lượt đánh của một đợt chơi 2 – ván. Bạn hãy theo sát Thói quen Chịu đựng Tinh thần. Vẫn giữ nguyên cách ghi điểm số, nhưng ở dưới mỗi ô điểm tương ứng, ghi một hay nhiều chữ viết tắt biểu hiện cho hành vi của bạn sau mỗi lần đánh banh (xem bảng điểm Mẫu)

N = Nghĩ tiêu cực

L = Lơ là

O = Bị kích động quá mức

U = Chán nản

C = Hoàn toàn điều khiển tinh thần

F = Không thể áp dụng thói quen

Khi bạn đã chơi xong, ghi lại điểm bên dưới. Đếm xem những chữ tắt nào thường xuất hiện. Chữ cái nào thường xuất hiện nhất là hành vi của bạn thường biểu hiện nhất.

Mục tiêu thành công: dùng biểu đồ dưới đây để theo dõi các tiêu chuẩn sau:

- a. Điểm trên trung bình ở cả 2 ván
- b. Các chữ cái khác xuất hiện ít hơn 2 lần
- c. Chữ cái C xuất hiện hơn 20 lần

Kiểm tra sự thành công

- Chơi hết 2 ván
- Tuân theo Thói quen Chịu đựng Tinh thần
- Ghi điểm số
- Ghi trạng thái tinh thần

Số ván

	1	2	tổng
Điểm số	-	-	-
Tần số N	-	-	-
L	-	-	-
O	-	-	-
V	-	-	-
C	-	-	-
F	-	-	-

Tăng độ khó

- Chơi như thể đang thi đấu, tuân theo Thói quen Chịu đựng Tinh thần và theo dõi hành vi của bạn. Có thể nhờ người quen quan sát giám sát và ghi nhận lại hành vi của bạn.

Giảm độ khó

- Nhờ người quan sát giám sát và ghi lại biểu hiện của bạn.

THI ĐẤU ĐỂ THÀNH CÔNG

TẠI SAO KHẢ NĂNG THI ĐẤU MỘT CÁCH THÀNH CÔNG LẠI QUAN TRỌNG?

Thi đấu rất tốt cho bạn; đó là một bước đi tự nhiên để bạn có thể trở thành một người chơi chuyên nghiệp và phát triển cả tính của bạn. Việc so sánh khả năng chơi của bạn với người khác làm cho bạn thêm tự tin và trở thành một người chơi ngày càng tốt hơn. Cách tốt nhất để phát triển khả năng của bạn là thi đấu. Hơn nữa, nếu bạn học cách chiến thắng trong thể thao, bạn có thể áp dụng kỹ thuật này trong các mặt của đời sống thường ngày.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ THI ĐẤU THÀNH CÔNG?

Một khi bạn thi đấu hãy luôn nghĩ mình thành công. Bạn phải biết vận dụng hết những kỹ năng đã học, và luôn tự động viên mình khi sử dụng những chiến lược cụ thể chỉ áp dụng cho thi đấu. Nếu bạn thi đấu theo đội, bạn có nghĩa vụ động viên tinh thần đồng đội vì mục đích chung là thực hiện những cú đánh chính xác và có những biểu hiện thúc đẩy khả năng thi đấu. Sau đây là một số gợi ý.

Giữa các đợt thi đấu

Hãy chuẩn bị sẵn sàng! Có nghĩa là hãy dẹp hết mọi trở ngại. Nếu biết được mình chưa chuẩn bị tốt, bạn dễ bị giao động tinh thần. Biết được lẽ ra mình có thể chuẩn bị tốt hơn, nhưng mình đã không làm, càng dễ làm cho bạn bị thất bại hơn. Hãy dừng lại – hãy chuẩn bị và chắc rằng bạn đã chuẩn bị xong.

1. Thu thập những Kiến thức bổ ích trước khi thi đấu. Dành thời gian để tìm hiểu hết các khái niệm và rèn luyện tốt các kỹ năng trước khi thi đấu. Ghi nhớ các sự kiện! Tập luyện các kỹ năng!
2. Chuẩn bị trang thiết bị thật chu đáo. Đừng để cho các thiết bị tồi làm ảnh hưởng xấu đến thành tích của bạn. Chọn khẩu độ tay thật chính xác, lỗ bầu banh ngón cái thật vừa vặn, gĩa cổ chỗ mòn trên đế giày.
3. Nếu cơ thể và tinh thần chưa nhạy bén, không nên thi đấu. Thông thường, sự hâm hờ muốn thi đấu của một người chơi làm thay đổi khả năng đánh giá tiềm lực của họ cũng giống như kết quả từ việc thi đấu mà chưa được chuẩn bị kỹ càng vậy. Đừng để bạn phải bị rơi vào bẫy này.

Tại nơi thi đấu trước khi thi đấu

Khi đến địa điểm thi đấu, hãy cố trấn tĩnh và trở nên bình thản. Lúc này bạn bị lâm vào tình thế mà có nhiều khả năng xảy ra. Cố gắng không để bị phân tâm bằng các cách sau:

1. Chắc chắn mọi thứ đã đâu vào đó, do đó tâm trí của bạn sẽ được tập trung vào thực hiện động tác mà thôi. Nếu có thể thì nói chuyện với ai đó vì thế bạn sẽ biết cách làm gì để được ổn định. Luôn đúng giờ và tôn trọng mọi người. Biết phải làm gì với các thiết bị thi đấu, biết đăng ký ở đâu, chơi ở đường banh nào, biết cất đồ dùng cá nhân ở chỗ nào.
2. Hoàn thành mọi thủ tục giấy tờ trước khi thi đấu. Đừng để những thủ tục giấy tờ làm ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của bạn và đồng đội.
3. Vạch kế hoạch chơi với đường đánh banh trước khi bắt

đầu chơi. Có thể đến sớm để xem người khác chơi với đường đánh banh như thế nào. Cố gắng quan sát đường ngắm của những người chơi có lối chơi giống bạn. Tuy nhiên đừng chú ý quá vào kỹ thuật phát banh của họ. Chỉ quan sát lực của banh trên đường đi mà thôi. Ghi lại số đường đánh banh, đường banh được lăn và thời điểm.

4. Không để ý đến chuyện phiếm của những người chơi khác. Mặc dù người cùng chơi cũng không muốn quấy rối bạn, nhưng những câu nói vô bổ có thể ảnh hưởng xấu đến bạn và làm cho bạn bị phân tâm.
5. Kiểm tra lại các thiết bị vào giờ chót. Kiểm tra xem có cần phải lau lại banh, quấn thêm băng vào lỗ bấm ngón tay cái hay không. Kiểm tra dây giày xem lại các trang thiết bị có đầy đủ chưa.
6. Khi mọi thứ đã đầy đủ thì tập trung vào chính bạn và sự trình diễn của bạn. Bắt đầu giảm lo lắng, tự động viên, rèn luyện tinh thần. Luôn luôn tự tin chiến thắng!

Trong suốt lúc thi đấu đơn

Trong suốt lúc thi đấu đơn chỉ có bạn với bạn mà thôi. Bạn cần phải kiên định và hành động nhanh chóng để thành công. Sau đây là một số gợi ý:

1. Chuẩn bị cho mọi thứ giống nhau ở cặp đường đánh banh bắt đầu. Bắt đầu bằng cách áp dụng cùng một đường ngắm ở mỗi đường đánh banh. Áp dụng đường ngắm mà bạn thích nhất trước, sau đó nếu bạn có điều chỉnh thì áp dụng hệ thống 3-0-1-2. Trong một lúc thi đấu, điều chỉnh danh sách các đường ngắm bằng những thông tin được cập nhật trên cặp đường đánh banh bắt đầu.
2. Trong một lúc thi đấu, luôn luôn trong tình trạng sẵn sàng, nhạy bén nhưng thật bình tĩnh, luôn tuân theo

Thói quen Chịu đựng Tinh thần. Nhớ lại cú đánh vừa xong và điều chỉnh kỹ thuật khi cần thiết. Luôn luôn cố gắng đánh hết mình cho dù bạn có tiến bộ đến mức nào đi nữa.

3. Khi di chuyển từ cặp đường đánh này sang cặp đường đánh khác (đồng đội, huấn luyện viên...) xem trước cặp đường đánh này và ghi ra thông tin mới nhất về đường ngắm của mỗi đường đánh. Di chuyển từ cặp đường đánh này sang cặp đường đánh khác làm cho bạn phải phí mất bốn cú đánh để làm quen với đường đánh, vì vậy chuẩn bị kỹ càng là điều cần thiết. Nếu không nhờ ai được, thì bạn hãy áp dụng cùng một đường ngắm với cặp đường đánh trước, sau đó điều chỉnh các chi tiết sau. Nói chung khi một đường đánh đã được chơi rồi thì đầu bời trơn sẽ dính đầy trên bề mặt và lúc này nó sẽ trở nên trơn hơn, đường ngắm đúng sẽ đi xéo vào bên trong nhiều hơn. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bằng một đường ngắm 10 đến 10, sau một vài ván, đường ngắm sẽ có thể chuyển sang 13 đến 11 hay thậm chí có thể là 16 đến 13.

Trong suốt lúc thi đấu đồng đội:

Tất cả vì tinh thần đồng đội! Một đội có thể chơi tốt hơn nếu họ đồng lòng và theo đuổi mục tiêu đến cùng và nếu như tiêu chuẩn thành công được đặt lên hàng đầu. Bạn và đồng đội có thể làm mạnh thêm tinh thần đồng đội, luôn luôn khát khao chiến thắng. Sau đây là một vài gợi ý:

1. Luôn gắn bó với nhau và tách biệt với các đội khác. Luôn tạo ra những khoảng thời gian thoải mái cho nhau. Mặc đồng phục sẽ tăng thêm tinh thần thi đấu.
2. Bảo đảm luôn có những mục đích tương trợ nhau, mọi thành viên luôn cùng quan điểm, sở thích, cùng trình độ

và khả năng. Tin tưởng lẫn nhau luôn luôn là một đặt tính tốt. Mọi thành viên phải chia sẻ với nhau tất cả các chi phí.

3. Luôn đề cao mục tiêu và sự tương thưởng của nhóm. Luôn nhận biết sự xuất sắc của đội và của các cá nhân, thấy được thành tích của nhau.
4. Giúp đỡ lẫn nhau khi chuẩn bị và chọn banh trước khi thi đấu.
5. Bạn có thể làm tăng cơ hội chiến thắng cho đội năm người của bạn nếu bạn thực hiện tốt những điều sau:
 - a. Người đánh đầu tiên: bạn phải là người yên định. Mọi thành viên phải tập trung vào phong cách của người đánh đầu tiên và toàn đội sẽ cùng thực hiện theo.
 - b. Người đánh thứ hai: bạn phải vững vàng và là người đánh ky sát giỏi. Khi chọn người đánh đầu tiên và thứ hai, nên chọn hai người nào mà thường xuyên đánh cặp trong các cuộc thi đấu khác để kích thích tinh thần đồng đội.
 - c. Người đánh thứ ba: thường là người ít khả năng nhất. Vị trí thứ ba thường tạo áp lực ít nhất lên người chơi mà chưa được chuẩn bị tốt.
 - d. Người đánh thứ tư: là người giỏi đánh tròn. Đánh tròn ở ô thứ 10 sẽ làm giảm nhiều áp lực lên người chơi tiếp theo.
 - e. Người đánh thứ năm: là người thả neo, là người chơi hay nhất (thường đánh tròn liên tiếp nhiều lần) và cũng là người đánh ky sát hay nhất. Người này phải luôn bình tĩnh trong những tình huống khó khăn nhất và có thể chơi dưới áp lực cao, đặc biệt là khi cả 4 người thì

bỏ người thứ hai hay thứ ba trong danh sách này, tùy theo khả năng của họ. Nếu đội chơi có 3 người thì loại bỏ người thứ hai, ba hay bốn.

6. Khi bắt đầu thi đấu, ghi phương pháp chơi trên bảng điểm và luôn giữ ở nơi chuẩn bị. Luôn tạo không khí chiến thắng trong đội thông qua lời nói và hành động của bạn. Sau đây là vài gợi ý:
 - Luôn luôn sẵn sàng và khát khao chiến thắng. Gặp gỡ người vừa đánh banh xong (nhưng nên nhớ lúc này bạn trong giai đoạn rèn luyện tinh thần) bạn có thể là anh hùng khi đánh banh trọn hay đánh ngã các kị sọt trong tình huống khó khăn, nhưng bạn sẽ không có cơ hội này nếu bạn không biết ván đấu đang diễn tiến ra sao.
 - Luôn nhiệt tình. Hành động như thể bạn “đến để chơi” Động viên đồng đội. Bowling là một môn thi đấu đòi hỏi sự chính xác cao (như môn đánh golf và bắn cung và do đó sự ồn ào náo nhiệt quá mức (như bóng đá và bóng chày) có thể ảnh hưởng đến sự chính xác của các động tác. Vì vậy, tránh la ó, vỗ tay, v.v. Đừng quấy rầy đồng đội khi anh ta đang tập trung. Trao đổi có hạn chế để động viên và giúp đỡ đồng đội khi nghỉ ngơi là điều rất tốt. Tạo cơ hội tốt cho mọi thành viên tiếp tục tập trung và duy trì sự liên tục trong thi đấu.
 - Luôn giúp đỡ đồng đội. Luôn nghĩ đến công việc chung của đội và quan tâm đến đồng đội nên bạn có thể giúp đỡ đồng đội khi cần. Thích ứng kịp thời khi điều kiện của đường đánh banh thay đổi, trao đổi những phát hiện của bạn với đồng đội của bạn để tìm ra phương hướng tốt. Luôn nỗ lực hết mình để đánh những cú đánh tốt nhất khi đồng đội của bạn đánh không tốt.

SAI SÓT VÀ SỬA CHỮA

SAI SÓT	SỬA CHỮA
<i>Chuẩn bị trước thi đấu</i>	
1. Bàn tay, ngón tay bị đau.	1. Kiểm tra lại độ rộng của lỗ bám banh và trọng lượng của banh. Điều chỉnh lại mọi chi tiết để bạn sẽ có nhiều thì giờ luyện tập với banh vừa tay bám và trọng lượng thích hợp.
2. Cảm thấy mất thăng bằng khi phát banh và không thể tung banh tốt khi kết thúc động tác.	2. Kiểm tra lại giày của bạn. Nếu cần thiết thì gắn thêm miếng cao su vào đế của chiếc giày bên chân không lướt. Nếu đế giày cứng quá (bằng nhựa) thì thay bằng đế cao su mềm hơn.
3. Các đồ dùng cá nhân để bữa bãi ở nơi ngồi nghỉ chuẩn bị và trên sân.	3. Cất giữ đồ dùng cá nhân vào nơi thích hợp. Những thứ này dễ làm bạn bực mình đồng đội, đối thủ và khác giả.
4. Uống các chất kích thích (cà phê, nước giải khát có ga hay cồn trước khi và trong khi thi đấu.	4. Không nên làm thay đổi giác quan, cảm giác của bạn trước khi thi đấu. Các thứ nước uống này ảnh hưởng không tốt đến động tác của bạn, đặc biệt là khi bạn thi đấu dưới áp lực.
<i>Trong khi thi đấu</i>	
1. Cứ luôn điều chỉnh độ rộng của lỗ bám banh	1. Khẩu độ của các lỗ bám banh hoặc độ rộng của các lỗ

ngón cái bằng băng keo.	này không đúng. Dùng banh khác phù hợp hơn.
2. Thường xuyên thay đổi đường ngắm hay hoặc thay đổi không đúng kỹ thuật.	2. Kiểm tra lại động tác đánh banh trước. Sau đó thử áp dụng lại đường ngắm bạn thích nhất, nếu cần thì thay đổi theo hệ thống 3-0-1-2.
3. Thay đổi nhiều quả banh trong một ván.	3. Kiểm tra động tác trước. Thay đổi banh có thể làm mất tập trung. Trước tiên hãy đánh cho đúng động tác, sau đó thay đổi đường ngắm, sau đó mới thay đổi banh nếu đường banh quá cong, hoặc cong quá ít hay không làm ngã ky khi banh đánh trúng vào điểm tiếp xúc.
4. Mất tập trung sau một vài cú đánh thành công.	4. Luôn giữ tính hiệu quả trong các cú đánh. Tuân thủ theo thói quen chịu đựng tinh thần.
5. Bị kích động quá mức ví dụ như quá đề cao “nhóm năm tuyệt vời” khi đồng đội trở về từ vị trí đánh banh.	5. Kềm chế cảm xúc, sự hưng phấn quá mức của bạn và của đồng đội để làm cho mọi người tiếp tục tập trung. Áp dụng thói quen chịu đựng tinh thần.
6. Không còn động lực thi đấu, như không sẵn sàng thi đấu, xem truyền hình hay cá cược bên lề trận đấu.	6. Ở lại nơi ngồi nghỉ chuẩn bị và tập trung vào diễn tiến của ván đấu; áp dụng thói quen chịu đựng Tinh thần. Thăm hỏi bạn bè sau khi thực hiện xong cú đánh.

CÁC BÀI LUYỆN TẬP

1. Rèn luyện tinh thần trong thi đấu

Bài tập này giả tạo một tình huống thi đấu căng thẳng trong đó bạn đấu với một hay nhiều đối thủ trong khi bạn được đánh giá bởi một người ghi điểm và một người giám sát. Hai mục tiêu chính của bạn là phải ghi điểm nhiều hơn đối thủ và phải tuân thủ Theo quen Chịu đựng Tinh thần.

Mỗi người chơi đánh banh theo thể thức đồng đội. Trên một cặp đường đánh banh mỗi người chơi đánh banh rồi quay về chỗ ngồi, để cho đối thủ đánh hai banh. Người ghi điểm và người giám sát ngồi ngay phía sau khu vực ngồi nghỉ của các người chơi. Người chơi không được nói chuyện với hai người này khi chưa kết thúc ván đấu.

Nhiệm vụ của người giám sát.

- Quan sát xem các người chơi có tuân thủ Thói quen Chịu đựng Tinh thần hay không.
- Phạt điểm vi phạm đối với các hành động vi phạm qui tắc này. Ví dụ như nói chuyện không cần thiết với đối thủ, người xem và người đánh giá (là người ghi điểm và người giám sát); không ngồi xuống sau mỗi lượt đánh; không chuẩn bị đủ thời gian cần thiết trước mỗi cú đánh; và xem đối thủ đánh. Mỗi điều vi phạm này bị trừ 10 điểm.
- Ngay sau mỗi lượt đánh, người giám sát báo cho người ghi điểm những lỗi vi phạm (nếu có) để người ghi điểm trừ vào bảng điểm của người chơi.

Nhiệm vụ của người ghi điểm

- Ghi điểm chuẩn cho mỗi người chơi.
- Thêm vào “khả năng phục hồi điểm” cho điểm số cuối

cùng của ván đấu. Điểm này được thêm vào từ khi đánh banh đầu tiên sau một lần đánh thử.

- 0 điểm khi đánh hụt điểm tiếp xúc nhiều hơn 3 miếng ván bất kể kết quả kỹ thế nào.
 - 5 điểm khi đánh trúng vào điểm tiếp xúc và làm cho khi chủ văng ra khỏi ổ ky.
 - 10 điểm khi đánh trúng vào điểm tiếp xúc (không nhất thiết phải ngã trọn) ở banh đầu tiên sau một lần đánh thử.
- c. Thêm “điểm thưởng khó” vào điểm số sau cùng của ván đấu.
- 0 điểm cho đánh ngã các thế ky chẻ khó có thể ngã do may mắn (4-6, 7-9, 8-10, 7-10, 4-6-7-10).
 - 5 điểm cho những thế ky chẻ đơn giản trong đó tất cả các ky có thể bị banh đánh ngã (2-7, 3-10, 4-5, 5-6).
 - 10 điểm cho các thế ky chẻ đơn giản 3 ky (2-7-10, 2-7-8, 3-7-10, 3-9-10, v.v.), thế ky quét (ky chủ và ky ở góc còn lại, các ky giữa bị mất) và thế ky chẻ ky vua (là thế ky số 5 như 5-7, 5-10).
 - 20 điểm cho thế ky chẻ khó (4-7, 4-9, 4-7-10, 4-7-9-10, 6-7, 6-8, 6-7-10, 6-7-8-10, 4-6-7-8-10, 4-6-7-9-10).
- d. Ngay sau khi người chơi đánh xong một lượt, người ghi điểm phải ghi một dấu “+” và tổng điểm thưởng ở góc trái dưới của ô tương ứng.
- e. Trong khi đó, người giám sát báo những vi phạm về qui tắc Thói quen Chịu đựng Tinh thần để người ghi điểm trừ vào bảng điểm, ghi bằng dấu “-” và tổng số điểm bị trừ ở góc phải dưới của ô tương ứng. Tuy nhiên người chơi vẫn được ghi điểm thực sau mỗi lượt đánh banh.

Mục tiêu thành công = ghi điểm tối đa cho ván đấu; sử dụng biểu đồ sau để ghi lại sự thành công của bạn:

	Người ghi điểm	Người giám sát	Tổng điểm
Điểm thực	_____	_____	_____
Của bạn	_____	_____	_____
Đối thủ 1	_____	_____	_____
Đối thủ 2	_____	_____	_____
Đối thủ 3	_____	_____	_____

Kiểm tra sự thành công

- Một mình chơi lại với nhiều đối thủ.
- Cố gắng theo Thói quen Chịu đựng Tinh thần.

Tăng độ khó

- Thêm vào các yếu tố làm bạn phân tâm. Bảo ai đó cố gắng bắt chuyện với bạn hay đối thủ trong khi chơi. Ghi thêm 10 điểm thưởng cho cú đánh ky sôt sau mỗi lần bị quấy rầy như thế.
- Chơi trong điều kiện ồn ào, náo nhiệt, đông đúc.
- Tự đặt bạn và đối thủ vào tình huống thi đấu thật sự cân bằng.

2. Hệ thống điểm cho thi đấu theo trận và đấu giải. (*Match and medal Play Scoring System*)

Nhiều thể thức (luật chơi) được áp dụng trong thi đấu bowling. Nhiều thể thức này liên quan các chiến lược ghi điểm thuận lợi phức tạp, nhưng bạn khó mà có thể quen thuộc với các chiến lược này chỉ trong một phần thể hiện ngắn trong bài luyện này. Mục đích của một số thể thức phổ biến và những cơ sở áp dụng chúng là:

- Chơi theo trận ngược lại với chơi theo giải (lấy huy chương)

Trong cách chơi từng trận, người thắng trong thi đấu đơn hay đồng đội hoặc loạt thi đấu được cho một hoặc nhiều điểm vì đã một điểm của đối thủ; thắng -1ky cũng như thắng 500 ky. Mặc dù tỷ số quyết định ai sẽ được điểm thưởng, tỷ số ván đấu thực sự sẽ không đóng một vai trò nào khác trong việc quyết định người chiến thắng. Trong cách chơi lấy huy chương, số ky ngã không chỉ xác định người thắng cuộc, mà người thắng cuộc tính số ky ngã để xác định tỷ số sau cùng cho các trận đấu.

- b. Hệ thống điểm số kết hợp: trận thi đấu chuyên nghiệp nhất là một sự kết hợp giữa đấu theo trận và đấu lấy huy chương, với các số điểm và ky được thưởng vì đã ghi nhiều điểm hơn đối thủ trong một trận đấu đơn. Hệ thống này xuất phát từ một hệ thống ghi điểm Peterson. Ví dụ, nếu hai người thi đấu trong một trận đấu 2- ván trong đó một người chơi được thưởng 30 điểm vì đã thắng một ván, cộng với số ky bị đánh ngã, thì số điểm tổng cộng sẽ như sau:

	Ván 1	Ván 2	Tổng số điểm
Người chơi 1	<u>225</u>	<u>201</u>	<u>426</u>
Người chơi 2	<u>211</u>	<u>257</u>	<u>468</u>

Cách tính điểm tổng cộng:

- 30 điểm thưởng cho người thắng ván 1: $426 + 30 = 456$
- 30 điểm cho người thắng ván 2: $468 + 30 = 498$

Hướng dẫn: Chơi 2 ván đồng đội như thường chống lại đội khác, sử dụng hệ thống tính điểm trận và lấy huy chương. Số điểm thưởng như sau:

- 30 điểm cho người chơi nào ghi nhiều điểm hơn đối thủ chơi cùng lượt của đội kya trong 1 ván đấu.
- 30 điểm cho người chơi nào đánh ngã nhiều ky hơn đối

thủ chơi cùng lượt của đội kya trong 2 ván đấu.

- 30 điểm cho đội nào ghi nhiều điểm hơn trong một ván đấu.
- 30 điểm cho đội nào đánh ngã nhiều kya hơn trong 2 ván đấu (có thể tùy chọn).

Mục tiêu thành công= hoàn thành 2 ván đấu đồng đội, cố gắng ghi nhiều điểm hơn đội kya và sử dụng hệ thống điểm phối hợp trận đấu- huy chương.

Kiểm tra sự thành công

- Đánh 2 ván với đội kya.
- Cộng điểm thưởng.
- Ghi lại điểm.

Tăng độ khó

- Hãy đặt mình và đối thủ vào một tình huống thi đấu thật sự. Chơi theo dạng giải vô địch và áp dụng các qui trình trong bài tập này.

Giảm độ khó

- Chỉ chơi 1 ván, cộng thêm điểm cho điểm số của một ván đấu hơn.

3. Các thể thức thi đấu đồng đội phổ biến.

Trở nên quen thuộc với các chỉ số điểm và Lane courtesies

Các chỉ số điểm: Một chỉ số điểm thì khác với việc ghi điểm; nó là một phương tiện tìm kiếm nhanh bạn đang dẫn điểm hay bị dẫn điểm bao nhiêu so với đối thủ. Cả hai chỉ số của điểm số được ghi bằng cách đếm cả hai điểm (đánh trọn và đánh sót) hoặc các lần đánh trượt (các ô trống) ở các ô nhỏ phía dưới bảng điểm thông thường của một đội. Trong một ván đấu đồng đội, một người có thể theo một trong hai

điểm số hoặc số lần đánh trượt, mà không thể theo cả hai. Bất cứ hệ thống nào cũng đơn giản.

Đếm số điểm: Với bất cứ người chơi nào mà đánh trọn hoặc đánh sót trong một lượt, một điểm được cộng thêm vào số tổng số điểm tích lũy ở phía cuối bảng điểm. Một lần đánh đôi (hai lần đánh trọn liên tiếp) được tính là 2 điểm cho ô mà có lần đánh trọn thứ hai. Nếu không có ai trong đội đánh ngã trọn hay đánh ky sót thì không được cộng điểm thêm (xem bảng điểm mẫu thi đấu 4 người).

Bảng điểm mẫu 4 người

<i>Carol</i>	6 ☐	3 ☐	☐	7 ☐	1 ☐	9 ☐	8 ☐	1 ☐	☐	7 ☐	6 ☐	2 ☐	8 ☐	6 ☐	
	9		27	35	53	62	89	109	125	133	149			149	
<i>Ken</i>	8 ☐	7 ☐	8 ☐	1 ☐	9 ☐	☐	9 ☐	☐	9 ☐	8 ☐	7 ☐	☐	☐		
	17	35	44	64		93	112	121	139	156	176			325	
<i>Jay</i>	8 ☐	☐	☐	☐	☐	8 ☐	7 ☐	8 ☐	6 ☐	☐	☐	☐	8 ☐		
	20	50	78	98	115	133	142	162	190	210			535		
<i>Andy</i>	7 ☐	2 ☐	☐	8 ☐	7 ☐	8 ☐	☐	☐	9 ☐	7 ☐	☐	6 ☐	2 ☐		
	9	27	35	53	73	102	122	139	159	177			712		
<i>(Markes)</i>	2	6	8	13	16	21	25	29	32	37					

Đếm các lần đánh trượt: Ở hệ thống thứ hai, nếu mọi người đều đánh ngã trọn hay đánh ky sót trong một ô, thì không có cộng thêm điểm thưởng; lần đánh trượt coi như “huê”. Mỗi lần đánh đôi được cộng thêm 1 điểm vào ô mà lần đánh trọn thứ hai xuất hiện. Người chơi nào không đánh trọn hay đánh ky sót được thì bị trừ 1 điểm vào ô mà lần đánh trượt xuất hiện (xem bảng điểm mẫu thi đấu 5 người).

Sự nhường đường đánh: Đề cập đến hành động cho phép những người xung quanh bạn đánh trước khi bạn vào vị trí chuẩn bị và phát banh. Phổ biến nhất là nhường – một đường. Nhường – một đường yêu cầu bạn cho phép những người chơi đã chuẩn bị sẵn sàng bên phía tay phải và tay trái của bạn chơi trước.

Joe	29	49	68	86	106	135	155	175	195	213	213
Helen	6	8	1	5	6	9	8	9	9	9	309
Allen	30	57	75	83	113	143	169	187	195	223	612
Marci	26	45	54	74	91	98	107	126	146	165	777
Phil	8	7	9	5	9	8	7	9	9	7	975
(Muses)	(even)	-2	+1	+1	+1	+1	+2	+3	+3	+4	

Thay đổi đường đánh: trong thi đấu giải, các người chơi thường bắt đầu một cặp đường đánh, sau đó thay đổi đường đánh, chuyển sang đường đánh tiếp theo trong các ván tiếp theo và ván cuối cùng. Cách này cho phép các người chơi đánh đều hết các đường đánh như nhau.

Trong các cuộc thi đấu chuyên nghiệp và nghiệp dư, người ta thường (a) chuyển sang cặp đường đánh bên phải; (b) nhảy một cặp; (c) nhảy 2 cặp, chuyển ba cặp về bên phải, ví dụ, chuyển từ đường đánh số 7 và 8 sang 13 và 14. Chòm đánh ở cặp đường cuối cùng sẽ chuyển lên cặp thích hợp ở đầu kya của sàn thi đấu (ngược về bên trái).

Mục đích thành công = chơi hết 2 ván đồng đội như thường lệ, cố gắng ghi điểm nhiều hơn đội kya, sử dụng các chỉ số ghi điểm và nhường đường đánh như chỉ dẫn.

Kiểm tra sự thành công

- Chơi 2 ván với đội kya.
- Đếm điểm số và số điểm trừ.
- Nhường một – đường hay hai – đường.

Tăng độ khó

- Chơi theo Kiểu thi đấu giải vô địch và áp dụng các quy ước ở trên.

Giảm độ khó

- Chỉ chơi 1 ván, nhưng sử dụng 2 ô trống ngay phía dưới mỗi lượt đánh để ghi điểm và số điểm trừ.

4. Thi đấu đôi

Bạn sẽ biết cách thi đấu đôi theo hai thể thức khác nhau.

Đánh đôi Scotch: là cách thi đấu trong đó hai người tham gia một ván đánh đơn bình thường. Các đội chơi trên mỗi cặp đường đấu, đổi các đường đấu trong mỗi lượt đánh. Người đánh đầu tiên sẽ đánh trái banh đầu tiên của lượt đấu, và đồng đội của anh ta sẽ đánh trái banh thứ hai cho những ky sót. Trong trường hợp người đánh đầu tiên đã đánh trọn, người chơi thứ hai sẽ là người đánh đầu trong lượt tiếp theo.

Đánh đôi banh – tốt nhất. Cả hai người chơi đánh một ván như thường lệ, nhưng cả hai người đều đánh banh cùng một lúc, mỗi người đánh trên một đường khác nhau; lượt đánh sau thì hai người đổi đường đánh cho nhau. Người đánh ở phía bên trái của cặp đường (người đánh đầu) sẽ đánh banh trước, người kya đứng đợi. Nếu người đánh đầu đánh ngã trọn, thì cả hai sẽ quay về (người thứ hai không cần đánh), cho phép đội kya đánh.

Nếu người đánh đầu không đánh ngã trọn, thì người chơi thứ hai sẽ có cơ hội đánh hay hơn. Nếu người thứ hai đánh ngã nhiều ky hơn mà không để lại thế ky sót khó hơn, thì người này hoàn thành lượt chơi, và điểm số của lượt chơi đó được tính. Nếu người thứ hai có cùng số điểm với người đánh đầu, thì cả hai người sẽ thảo luận, thường là chọn người có thế ky sót ít khó hơn sẽ đánh tiếp. Tuy nhiên, nếu người đánh thứ hai đánh ngã ít ky hơn và lại để thế ky sót dễ hơn, thì người này sẽ hoàn thành lượt chơi. Cho dù kết quả thế

nào đi nữa, điểm số của người này sẽ được tính. Sau đó số ký còn lại sẽ được quét bỏ, đội chơi tiếp theo sẽ bắt đầu.

Mục tiêu thành công = hoàn thành 2 ván đấu đôi với đội kya, một ván theo thể thức Scotch, một ván theo thể thức banh – tốt nhất.

Kiểm tra sự thành công

- Chơi hai ván đôi với đội kya.
- Sử dụng cả hai thể thức.

Tăng độ khó

- Nhường 1- hay 2- đường hoặc nhảy 1 hay 2 cặp sau mỗi ván.
- Giảm độ khó.
- Chỉ chơi 1 ván, chọn một trong hai thể thức.

5. Ủng hộ tinh thần đồng đội

Việc tạo ra và duy trì bầu không khí, tinh thần thi đấu tích cực là một yếu tố quan trọng mang lại sự chiến thắng.

- a. Mỗi thành viên phải đọc và kiểm tra những lời đề nghị dưới đây, quyết tâm hợp tác vì sự thành công của đội.

Mục tiêu của đội: Chiến thắng trên tinh thần thượng võ và thi đấu hết mình.

Các hướng dẫn cho đội trưởng: Kiểm tra các mục đích của cá nhân bạn để theo đuổi mục đích của đội.

- Đối xử công bằng với mọi người.
- Hiểu và thực hiện nhiệm vụ của tôi một cách hiệu quả.
- Điều khiển cả đội một cách hiệu quả.
- + Người đánh đầu tiên: quyết tâm nhất.

- + Người đánh thứ hai: vững vàng và là người đánh ky sôt hay nhất.
- + Người đánh thứ ba: ít nhất quán nhất hoặc ít khả năng nhất.
- + Người đánh thứ tư: là người chuyên đánh trợn.
- + Người đánh thứ năm: là người đánh tổng hợp hay nhất.
- Bảo đảm mọi chi phí phải được đóng góp đúng thời hạn.

Các hướng dẫn cho các cá nhân trong đội:

Số của các thành viên

	1	2	3	4	5	Luôn hướng đến các mục tiêu của đội
Vào mọi lúc	—	—	—	—	—	Giúp đội của tôi chơi tốt nhất
	—	—	—	—	—	Giúp đội của tôi thể hiện tinh thần thể thao
	—	—	—	—	—	Đáng tin cậy
	—	—	—	—	—	Duy trì sự hoà đồng
	—	—	—	—	—	Quan tâm đến người khác
	—	—	—	—	—	Khen ngợi người khác thành thật
	—	—	—	—	—	Luôn giúp đỡ và động viên
	—	—	—	—	—	Khuyến bảo khi thích hợp
Trong lúc luyện tập	—	—	—	—	—	Giúp các thành viên
Trong lúc thi đấu	—	—	—	—	—	Luôn ở trong khu vực chuẩn bị

— — — — —	<i>Tuân theo Thói quen</i>
— — — — —	<i>Chịu đựng</i>
— — — — —	<i>Thinh thần</i>
— — — — —	<i>Luôn chú ý tập trung</i>
— — — — —	<i>Sẵn sàng đánh trong mọi lượt</i>
— — — — —	<i>Luôn nhiệt tình</i>
— — — — —	<i>Luôn khích lệ mọi người</i>
— — — — —	<i>Chơi hết khả năng</i>
— — — — —	<i>Tự kỷ luật</i>
— — — — —	<i>Điều chỉnh các tình trạng cơ thể</i>
— — — — —	<i>Cố gắng chơi thật tốt khi bị dẫn điểm.</i>

b. Bây giờ thì đánh ba ván đồng đội với đội khác. Mỗi thành viên đều phải cố gắng thực hiện theo các hướng dẫn trên vì mục đích chung của cả đội.

Mục tiêu thành công = chơi 3 ván đồng đội, cố gắng ghi nhiều điểm hơn đội kya.

Kiểm tra sự thành công

- Chơi 3 ván đồng đội.
- Tuân theo các hướng dẫn trong bài luyện này.
- Đạt được mục đích của đội.

Tăng độ khó

- Chấp điểm (xem bài luyện tập 6), đếm số điểm cộng hay điểm trừ, nhường đường đánh, thêm điểm thưởng khi thắng.

- Nhờ người quan sát ghi lại cách chơi của mỗi thành viên.

Giảm độ khó

- Chơi 1 hoặc 2 ván.

6. Luyện tập ghi điểm thấp

Nếu bạn chơi với hay đấu với một người khác mà không ngang tài với nhau, thì cần phải có điểm chấp cho người kém khả năng hơn.

Có nhiều cách chấp điểm, nhưng có hai cách phổ biến nhất với cách chấp điểm khác nhau về phần trăm, bạn phải trừ số điểm của B cho số điểm của C, và 70, 80 hay 90 phần trăm của sự khác nhau giữa hai điểm số của hai người sẽ là điểm chấp. (Nếu có nhiều người cùng chơi, mỗi người chơi sẽ được trừ điểm trung bình của người cao điểm nhất). Với cách chấp điểm *phần trăm từ số điểm chuẩn*, bạn giả định số điểm chuẩn, chẳng hạn, 200, 210 hay 220. Số điểm trung bình của mỗi người chơi sẽ được trừ từ điểm chuẩn và nhân với 70, 80 hay 90 phần trăm để có được điểm chấp.

Để hiểu rõ hơn cách chấp điểm hay giả sử 3 người chơi không ngang tài đánh một ván với 2 người khác.

Điểm trung bình của các người chơi: Bill = 135, Sally = 118, và Ned = 191

Điểm thực của các ván là: Bill = 157, Sally = 143, và Ned = 206

Áp dụng các phương pháp chấm điểm trên, hãy tính tỷ số điểm chấp (gồm điểm thực và điểm chấp) mà mỗi người chơi sẽ có và quyết định xem ai sẽ thắng trong mỗi trường hợp. Ghi cho bạn 1 điểm cho mỗi lần tính đúng số điểm chấp, 01 điểm cho mỗi lần tính đúng tỷ số điểm chấp, 01 điểm việc định đúng ai là người thắng trong mỗi trường hợp; tổng số điểm cho bài luyện này là 14 (07 điểm nếu bạn chọn 01 phương pháp).

Phương pháp khác nhau về phần trăm.

(Trong ví dụ này là 90%).

(Gợi ý: Ned có số điểm trung bình cao nhất trong nhóm, sẽ không được điểm chấp. Với số điểm chấp 90%, theo lý thuyết Ned chỉ còn 10% so với các người khác trong nhóm).

$$\text{Bill } 15\% + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\text{Sally } 143 + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\text{Ned } 206 + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

Người thắng:

Phương pháp phần trăm từ điểm chuẩn.

(80% từ điểm chuẩn 220 trong ví dụ này).

(Gợi ý: tất cả các người chơi đều có điểm chấp).

$$\text{Bill } 15\% + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\text{Sally } 143 + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

$$\text{Ned } 206 + \underline{\hspace{1cm}} = \underline{\hspace{1cm}}$$

Người thắng:

Đừng nhìn vào các đáp án ở trang sau khi chưa làm xong bài tập này.

Tăng độ khó

- Dùng cả hai phương pháp trong một ván đấu thực tế có ít nhất 2 người chơi; tính lại điểm trung bình của mỗi người sau mỗi ván đấu () và định lại các điểm chấp trước khi chơi ván kế tiếp.
- Ghi lại điểm của 2 đội chơi, tính tổng số điểm và số điểm chấp từ điểm trung bình của mỗi cá nhân trước đây. Sau đó sử dụng điểm của đội là điểm thực cộng với điểm chấp.

Giảm độ khó

Dùng 1 phương pháp để tính điểm chấp.

Đề án của phương pháp phần trăm khác nhau.

Chúng ta phải cố gắng cho điểm chấp dựa trên điểm trung bình của mỗi người chơi trong mối quan hệ với người có điểm trung bình cao nhất trong nhóm – trong trường hợp này, Ned, với điểm trung bình là 191, là điểm chuẩn mà các điểm chấp được tính.

Tính điểm chấp:

Điểm trung bình của Bill là 135

Điểm chấp của Bill là $191 - 135 = 56$;

$$56 \times 90\% = 50,4 - \text{làm tròn số là } 50 \text{ ky}$$

Điểm trung bình của Sally là 118

Điểm chấp của Sally là $191 - 118 = 73$

$$73 \times 90\% = 65,7 - \text{làm tròn số là } 66 \text{ ky}$$

Điểm trung bình của Ned là 191

Điểm chấp của Ned là $191 - 190 = 0$

$$0 \times 90\% = 0$$

Tính tổng số điểm: Bill: $157 + 50 = 207$

$$\text{Sally: } 143 + 66 = 209$$

$$\text{Ned: } 206 + 0 = 206$$

Với phương pháp này, Sally là người chiến thắng.

Đáp án của phương pháp phần trăm từ điểm chuẩn.

(Trong ví dụ này là 80% từ điểm chuẩn 220)

Tính điểm chấp: Điểm trung bình của Bill là 135.

$$\text{Điểm chấp là } 220 - 135 = 85.$$

$$85 \times 80\% = 68 \text{ ky.}$$

Điểm trung bình của Sally là 118

Điểm chấp là: $220 - 118 = 102$

$102 \times 80\% = 81,6$ làm tròn số là 82 ky

Điểm trung bình của Ned là 191

Điểm chấp là: $220 - 191 = 29$

$29 \times 80\% = 23,2$ làm tròn số là 23 ky

Tính điểm tổng: Bill $157 + 68 = 225$

Sally $143 + 82 = 225$

Ned $206 + 23 = 229$

Với phương pháp này, Ned là người chiến thắng.

Bây giờ bạn có ngạc nhiên, khi thay đổi hệ thống điểm chấp có thể thay đổi người thắng – ngay cả khi điểm trung bình và điểm thực của mỗi người chơi vẫn giữ nguyên không?

TÓM TẮT

Không cần biết bạn đang thi đấu hay chỉ chơi giải trí thôi, bạn vẫn tìm thấy được niềm vui và những kinh nghiệm đáng giá trong môn bowling và trong việc tiếp xúc với các người chơi khác. Bạn chẳng cần phải có thời gian để đạt được lợi ích trong bước này, nhưng khi có nhiều kinh nghiệm, vẫn phải rèn luyện kỹ năng – cả tinh thần và cơ thể. Chơi hết mình sẽ mang lại cho bạn sự hài lòng. Chúc bạn vui vẻ và thành công.

7. Đánh giá sự tiến bộ của bạn

Sau khi hoàn thành hết các bước trong sách này, đó là lúc đánh giá sự tiến bộ của bạn. Có 4 lĩnh vực quan trọng trong việc đánh giá: Kiến thức nền tảng, kỹ năng tinh thần, kỹ năng thân thể, quan điểm thái độ.

Kiến thức nền tảng:

Bạn có cảm thấy thoải mái xung quanh các người chơi khác và trong khi nói chuyện với những người chơi ở nhiều cấp độ kỹ năng hay không? Hãy tự đánh giá một cách khách quan và những khái niệm liên quan đến môn bowling sau đây. Trả lời bằng “có” hay “không” vào khoảng trống.

Bạn có biết

- + Làm sao mà bowling nổi lên như là một môn thể thao thi đấu?_____
- + Các kích thước tương quan của sàn, đường đánh banh, và các trang thiết bị có liên quan?_____
- + Làm thế nào ghi điểm, bao gồm chỉ số điểm?_____

Những câu trả lời không phải “có” cho bạn biết bạn cần phải ôn lại và nghiên cứu các khái niệm tương ứng. Nếu các câu trả lời đều là “có” thì, xin chúc mừng! Điều này cho thấy khả năng tiềm tàng trở thành người chơi ở trình độ cao hơn.

Kỹ năng cơ thể:

Bạn có cảm thấy bạn có một ván đấu hiệu quả về mặt cơ thể không? Tự đánh giá lại bạn một cách thành thật về các kỹ năng cơ thể; trả lời theo tuyệt vời, tốt, trung bình, xấu.

- + Thực hiện việc chuẩn bị và phát banh 4 bước_____
- + Lăn những quả banh thẳng và vòng hiệu quả_____
- + Nhắm hiệu quả cho các cú đánh ngã trọn_____
- + Nhắm hiệu quả cho các cú đánh ky sót_____
- + Luyện tập hiệu quả_____

Các câu trả lời khác “tuyệt vời” cho bạn biết bạn phải luyện tập thêm về các điều tương ứng. Xin chúc mừng bạn nếu tất cả các câu trả lời là “tuyệt vời”.

Kỹ năng tinh thần:

Bạn có giữ được tinh thần thoải mái trong các tình huống hay không? Hãy tự đánh giá bạn một cách thành thật theo các câu hỏi sau. Giả sử các câu hỏi sau đây chỉ áp dụng cho thi đấu. Trả lời các câu theo: Luôn luôn, thỉnh thoảng, hiếm khi, không bao giờ hoặc không quan tâm.

- + Chuẩn bị những mục tiêu hành động thực tế để cải thiện_____
- + Tránh khuynh hướng căng thẳng_____
- + Kiểm chế sự giận dữ nhanh chóng_____
- + Kéo dài sự tập trung_____
- + Áp dụng kỹ thuật thư giãn cơ liên tục_____
- + Nói những câu tự động viên mình_____
- + Hình dung tôi đánh những cú đánh hoàn hảo trước khi tôi đánh thật_____
- + Chỉ nói chuyện khi cần thiết_____

Các câu trả lời khác “luôn luôn” cho bạn biết bạn cần xem lại những vấn đề tương ứng. Chúc mừng bạn nếu tất cả các câu trả lời là “luôn luôn”. Bạn đã biết tự kiểm chế.

Thái độ quan điểm:

Bạn có hài lòng thật sự về môn bowling không? Đánh giá quan điểm của bạn về môn bowling qua các câu đánh giá sau. Chọn một trong năm Kiểu trả lời như trên.

- + Chờ đợi buổi chơi bowling tiếp theo_____
- + Tin rằng bowling là mở mang sự hiểu biết và khả năng của tôi, không có sự ám ảnh về môn bowling_____
- + Nghiên cứu môn bowling giữa các buổi_____

+ Rèn luyện tinh thần giữa các buổi_____

+ Ghi lại tất cả điểm số_____

+ Thảo luận môn bowling với người khác_____

+ Giúp đỡ những người chơi khác khi được yêu cầu_____

+ Tin tưởng rằng sự tập luyện của tôi sẽ cải thiện một cách vững chắc thông qua sự áp dụng và nỗ lực cá nhân_____

+ Cảm thấy tôi sẽ thu được một điều gì đó bổ ích trong buổi tập kế tiếp_____

+ Cảm thấy tôi sẽ thực hiện tốt hơn các lần chơi trước_____

Các câu trả lời khác với “luôn luôn” yêu cầu bạn phải xem xét lại các vấn đề tương ứng. Xin chúc mừng bạn nếu tất cả các câu trả lời là “luôn luôn”.

BẢNG ĐIỂM

NAME	HDCP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

MỤC LỤC

CÁC BƯỚC DẪN ĐẾN CÁC BẬC THANG THÀNH CÔNG.....	3
MÔN THỂ THAO BOWLING.....	5
Hướng dẫn.....	9
Những lời khuyên cho sự an toàn.....	11
Trò chơi như thế nào?.....	12
Các dạng trò chơi.....	13
Các luật chơi cơ bản và sự ghi điểm.....	15
Bowling 10 ky ngày nay.....	17
CHỌN LỰA TRANG BỊ CHO BẠN.....	19
Chọn banh thể nào cho thích hợp.....	19
Chọn banh ở câu lạc bộ bowling.....	20
Chọn một quả banh theo ý.....	23
Giúp cho việc giữ banh chắc chắn.....	24
Chọn giày.....	24
Vị trí cổ tay.....	26
Trang phục.....	27
Chuẩn bị cho một cơ thể sẵn sàng.....	28
Túi dụng cụ.....	28
BƯỚC 1. CHUẨN BỊ: TƯ THẾ VÀ THĂNG BẰNG.....	29
Tại sao chuẩn bị lại quan trọng?.....	29
Thực hiện sự chuẩn bị như thế nào?.....	29
Các bài tập.....	33
Tóm tắt.....	36
BƯỚC 2. VUNG TAY VÀ NHỊP ĐIỀU.....	37
Tại sao đúng đưa tay lại quan trọng?.....	37

Dưa tay ra như thế nào?.....	38
Dưa tay về như thế nào.....	39
Vung tay như thế nào?.....	40
Kiểm tra kỹ thuật vung tay và nhịp điệu.....	42
Các bài tập.....	44
Tóm tắt.....	60
BUƯỚC 3. BUƯỚC CHÂN: HÒA VỚI NHỊP VUNG TAY	62
Tại sao bước chân quan trọng?.....	62
Bước chân như thế nào?	63
Bảng kiểm tra.....	66
Các bài tập.....	67
Tóm tắt.....	70
BUƯỚC 4. PHÁT BANH BỐN BUƯỚC: NÉM BANH	71
Tại sao phát banh bốn bước quan trọng?	71
Phát banh bốn bước như thế nào?	72
Bản kiểm tra phát banh bốn bước.....	76
Phát banh bốn bước.....	78
Tóm tắt:.....	94
BUƯỚC 5. LỰC CỦA BANH: BANH CHẠY THẲNG VÀ BANH VÒNG.....	95
Tại sao banh thẳng và banh vòng quan trọng?.....	96
Chọn lựa giữa banh thẳng và banh vòng	101
Làm thế nào để phát banh thẳng?	102
Phát banh vòng như thế nào?.....	105
Bảng kiểm tra lực đi của banh.....	107
Các bài luyện tập.....	109
Tóm tắt.....	114

BƯỚC 6. ĐÁNH VÀO MỤC TIÊU: TẤT CẢ CÁC KỸ 115

Đều ngã	115
Tại sao đánh vào mục tiêu lại quan trọng?	116
Phương pháp nhắm mục tiêu	117
Đánh vào mục tiêu như thế nào?	118
Hệ thống 3-0-1-2	126
Các bài luyện tập	132
Tóm tắt	139

BƯỚC 7. NHẮM ĐÁNH CHO BANH THỨ 2: ĐÁNH NGÃ HẾT CÁC KỸ CÒN LẠI..... 141

Tại sao nhắm đánh banh thứ hai lại quan trọng?	141
Làm thế nào nhắm đánh banh thứ hai?	142
Các nguyên tắc đánh banh thứ hai	143
Tóm tắt	170

BƯỚC 8. SỰ THÍCH NGHI CỦA CƠ THỂ: VƯỢT QUA NHỮNG TRỞ NGẠI CỦA MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH 171

Vì sao sự thích nghi của cơ thể lại quan trọng?	171
Làm thế nào thích ứng với hoàn cảnh?	172
Các trở ngại về môi trường phổ biến	173
Các bài tập luyện	180
Tóm tắt	188

BƯỚC 9. RÈN LUYỆN Ý CHÍ: LUYỆN TẬP VÀ CHƠI GIỎI 189

Tại sao rèn luyện ý chí lại quan trọng?	190
Tại sao luyện tập hướng đến mục đích lại quan trọng?	191
Làm thế nào đặt ra các mục đích?	191
Kiểm tra sự thành công của rèn luyện tinh thần	207
Các bài tập luyện	210

BƯỚC 10. THI ĐẤU ĐỂ THÀNH CÔNG	224
Tại sao khả năng thi đấu một cách thành công lại quan trọng?	224
Làm thế nào để thi đấu thành công?	224
Sai sót và sửa chữa	230
Các bài luyện tập.....	232
Tóm tắt.....	246
MỤC LỤC	251

BOWLING – CÁC BƯỚC DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG
ROBERT H. STRICKLAND
Nhân Văn (biên dịch)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ TỬ GIANG

Biên tập : Hoàng Chí Dũng

Trình bày : Thế Anh

Bìa : Lê Thành

TỔNG PHÁT HÀNH

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN

Số 1 Trường Chinh – P.11 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9712285 – 9710306 – 8490048 • FAX: 9712286

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 189 CMT8 – P.7 – Q.Tân Bình – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 9700420

NHÀ SÁCH NHÂN VĂN • 486 Nguyễn Thị Minh Khai – P.2 – Q.3 – TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 8396733

SIÊU THỊ SÁCH NHÂN VĂN • 394 Quốc lộ 15 – P. Trung Dũng – TP. Biên Hòa

ĐT: (061)917839

151 – 2006 / CXB

269 – 05 / GTVT

In 1000 cuốn, khổ 14 x 20cm. Tại Công ty cổ phần In Gia Định, Số 9D
Nơ Trang Long – Q. Bình Thạnh, TP. HCM, ĐT: 8412644.

Giấy đăng ký KHXB số: 313/XB-QLXB, do Cục xuất bản cấp ngày 28
tháng 02 năm 2006.

Quyết định xuất bản số 126/XB do Nhà Xuất Bản GTVT cấp ngày 20
tháng 5 năm 2006.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2006.

BOWLING

Các Bước Dẫn Đến Thành Công

Quyển sách ra đời nhằm giúp các bạn nắm vững bộ môn Bowling với những nguyên tắc và kỹ thuật hiện đại mới mẻ. Đồng thời nội dung sách cũng giúp bạn áp dụng lý thuyết để thực hành một cách khoa học, hỗ trợ và nâng cao kỹ năng sẵn có từ dễ đến khó.

Chuẩn bị tốt thì sẽ ghi điểm tốt

Động tác ném banh thực ra không đơn giản như ta ném một vật lăn theo đường rãnh. Chính vì vậy, quyển sách này sẽ hướng dẫn từng bước các kinh nghiệm của những nhà chuyên môn, kèm theo 66 bài luyện tập để giúp bạn học và nắm vững tất cả các kỹ năng cơ bản của bộ môn này.

Với nhiều bài học và 145 hình ảnh minh họa, bạn sẽ học cách thực hiện các thao tác, cũng như khả năng phân tích và sửa lỗi sai. Các bài luyện tập được thiết kế theo chủ đề và hệ thống để dễ nhớ, kèm theo lời chỉ dẫn tùy theo mức độ khó.

Với cấu trúc, bố cục mạch lạc theo từng bước, chúng tôi mong rằng quyển sách sẽ giúp bạn nâng cao trình độ chuyên môn và tạo sự tự tin khi ném banh.



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA NHÂN VĂN
Nhà Sách NHÂN VĂN
*Số 01 Trường Chinh, P. 11, Q. Tân Bình
Tel: 9712285 - 9710306 * Fax: 9712286
*486 Nguyễn Thị Minh Khai, P.2, Quận 3,
Thành Phố Hồ Chí Minh - Tel/Fax: 8396733

www.nhanvan.com.vn

BOWLING CÁC BƯỚC DẪN ĐẾN THÀNH CÔNG



GIÁ: 25.000đ