Bowling u sportskoj rekreaciji

Slavica Klarić, Mirko

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:700936

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Mirko Slavica Klarić

BOWLING U SPORTSKOJ REKREACIJI

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković

Zagreb, rujan 2015.

BOWLING U SPORTSKOJ REKREACIJI

Sažetak

Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je prikazati bowling kao primjenjiv i zanimljiv sadržaj sportske rekreacije. Stoga je u radu prikazana povijest bowlinga, definiran je pojam bowlinga te njegova uloga u sportskoj rekreaciji.

Nadalje, prikazan je njegov razvoj u svijetu i Hrvatskoj, te su predočene informacije o bowlingu kao kompleksnoj rekreacijskoj igri, opisana su pravila, te oprema koja je potrebna kako za profesionalnu igru, tako i za rekreativnu.

Opisan je značaj bowlinga kao relativno novog sadržaja u sportskoj rekreaciji koji postaje sve popularniji i rasprostranjeniji u svijetu ali i na našim prostorima.

Sadržaji ponuđenog rekreacijskog programa podijeljeni su na bowling programe za djecu, programe za odrasle i team building programe koji postaju sve popularniji sadržaji za raznovrsne prigode.

Opisan je bowling u svijetu i bowling u Hrvatskoj koji ne zaostaje mnogo za popularnim trendom otvaranja novih zabavnih bowling centara.

Ključne riječi: bowling, razvoj bowlinga, pravila bowlinga, sportsko rekreacijski bowling programi

BOWLING AND SPORTS RECREATION

Summary

The main purpose of this thesis is to define bowling as an applicable and interesting activity in sports recreation. The work defines history of bowling, the term bowling and it's role in sports recreation.

The thesis decribes how bowling developed in the world and in Croatia, and includes information about the complex game, the rules and the equipment which is needed for professional but for the recreational game as well.

Bowling is a relatively new activity in sports recreation which is becoming more and more popular and disseminated in the world and in our region.

Bowling centars offer contents such as programs for children, programs for adults and team buildings bowling programs. All the programs are very popular for various occasions.

Bowling in Croatia follows the trend which is present in the rest of the world therefore many entertaiment bowling centars are being opened.

Key words: bowling, development of bowling, rules of bowling, sports recreational bowling programs

SADRŽAJ

1. UVOD ……...……. 5
2. POVIJEST BOWLINGA ……...……..... 6
3. POJAM BOWLINGA, ULOGA U SPORTSKOJ REKREACIJI 8
3.1. Bowling – definicija pojma .....…….....……... 8
3.2. Bowling – novi sadržaj u sportskoj rekreaciji 9
3.3. Instruktor bowlinga ……..... 9
4. OBJEKTI 10
4.1. Staze 10
4.2. Čunjevi 12
4.3. Kugle 13
4.4. Bowling sportske cipele..... 15
5. BOWLING KAO SPORT..... 16
5.1. Pravila bowlinga..... 17
5.1.1. Sigurnosna pravila..... 17
5.1.2. Bowling pravila ponašanja 19
5.1.3. Bodovanje 19
5.2. Bowling terminologija..... 21
6. BOWLING KAO SADRŽAJ SPORTSKE REKREACIJE 22
6.1. Bowling programi – sadržaji ponuđenog programa 23
6.1.1. Bowling programi za odrasle 23
6.1.2. Bowling programi za djecu 24
6.1.3. Bowling *Team building* programi 25
7. BOWLING U HRVATSKOJ I U SVIJETU 26
7.1. Bowling u svijetu 27
7.2. Bowling u Hrvatskoj..... 28
8. SPORTSKO REKREACIJSKi PROGRAM U TURISTIČKOJ PONUDI 29
9. ZAKLJUČAK 30
10. LITERATURA..... 31

1. UVOD

Bowling je zabavna društveno sportska igra i kao takva vrlo značajan sadržaj u sportskoj rekreaciji. Raširen je u svijetu i jako popularan, a potječe iz Amerike.
Društvenija je igra od kuglanja i namijenjena za sve uzraste. Uz bowling je dopušteno jesti, piti i veseliti se što je dodatan plus u sportskoj rekreaciji jer sudionici ne moraju nužno biti u dobroj kondicijskoj spremi.

U današnje vrijeme razvitkom modernih bowling igrališta, bowling može biti i zamjena za disco clubove jer su centri otvoreni do kasnih sati uz glasnu glazbu, a o ugođaju se brinu i svjetlosni efekti kao na plesnom podiju.

Bowling je sport u kojemu se brzo napreduje i ima dosta preokreta što ga čini jako zanimljivim, pa stoga početnik može uz malo sreće koje ima dosta u ovom sportu, pobijediti i iskusnijeg bowlingaša.

Bowling je izraz koji se koristi za američki način kuglanja s deset čunjeva, dok je europski način, kuglanje s devet čunjeva. U našim je krajevima kuglanje na devet čunjeva tradicionalna sportska aktivnost.

2. POVIJEST BOWLINGA

Bowling ima dugačku i bogatu povijest i danas je jedan od najpopularnijih sportova na svijetu. Britanski antropolog, Flinders Petrie, otkrio je 1930.- te godine kolekciju predmeta u dječjem grobu u Egiptu koji su mu izgledali kao da su se koristili kao neobrađena forma bowlinga. Ako je bio u pravu, tada bowling vuče korijene iz 3200. godine pr. Kr.

Njemački je povjesničar, William Pehle, konstatirao da je bowling započeo u njegovoj državi oko 300-te godine. Postoji bitan dokaz da je bowlig bio u modi u Engleskoj 1366. kada je kralj Edward III. navodno zabranio bowling kako bi održao fokus svojih trupa na vježbanju streličarstva. I gotovo je sigurno da je bowling bio popularan za vrijeme vladavine Henrya VIII.

Od tada je također postojalo mnogo varijacija igre s čunjevima i igara gdje se kugla bacala na različite predmete, a ne čunjeve. To bi impliciralo da su se igre razvijale kroz vrijeme, od ranijih perioda.

Postojale su i još uvijek postoje različite varijacije od 9 čunjeva u Zapadnoj Europi. Slično je talijansko bočanje, francuski petanque, i britansko bowlanje po travi.

Postoji podatak da je Martin Luther King svojim autoritetom označio devet čunjeva idealnim brojem za raspored čunjeva i od tada je zapravo započeo razvoj kuglanja na devet čunjeva kakvo poznajemo danas. Ubrzo se takva vrsta sportske zanimacije, vezana uz crkvene prostore, proširila po cijelom sjevernom dijelu Europe.

U 18. stoljeću kuglanje se počelo igrati u Americi. Donijeli su ga doseljenici – emigranti, koji su u to vrijeme bježali od siromaštva, ali i od vjerske netolerancije u Europi.

Država Connecticut zabranila je kuglanje 1841. godine zbog poroka uz koje se vezivao taj sport, kocke i alkohola. Zabranili su kuglanje na devet čunjeva, a onda je Joe Thun iz New Yorka dodao deseti čunj, razmjestio čunjeve u istostranični trokut, promijenio dimenzije

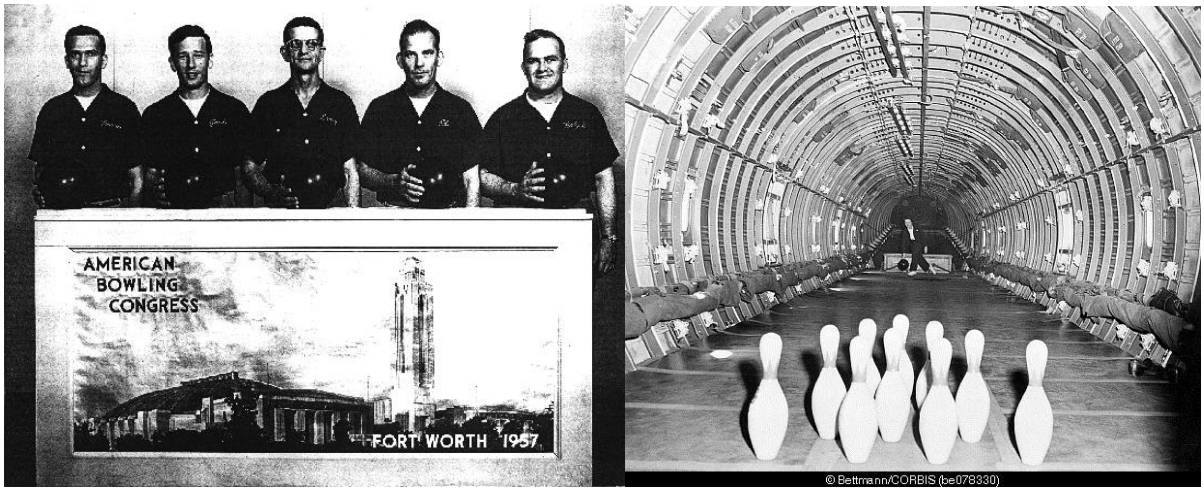
kugle i vratio kuglanju legalnost (slika 1). Prema toj priči, to bi bio početak ”američkog” načina kuglanja na deset čunjeva – bowlinga, međutim točni trenutak rođenja bowlinga i dalje ostaje zagonetka.

(Preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1).

Što se tiče profesionalnog bowlinga prvo prvenstvo u Hrvatskoj nakon osamostaljenja održano je 1996. godine u Zagrebu u Importane bowling centru.

Nastupila su 4 kluba : Grmoščica, Ericsson Nikola Tesla, Importane, Obrtnik.

Bowling kao natjecateljski rekreacijski sadržaj u Hrvatskoj se pojavio 2009. u okviru 17. europskih sportsko rekreacijskih igara u Rovinju.



Slika 1. Prikaz s američkog bowling kongresa 1957. (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

3. POJAM BOWLINGA, ULOGA U SPORTSKOJ REKREACIJI

3.1. Bowling – definicija pojma

Riječ ”bowling” na engleskom jeziku znači kuglanje, dok je u sportskom kuglačkom značenju ta riječ prihvaćena za kuglanje s deset čunjeva, što je ujedno i ”američki” način kuglanja za razliku od ”europskog” načina koji se odnosi na kuglanje s devet čunjeva i drugačiju raspodjelu čunjeva.

Bowling igra sastoji se od 10 okvira u kojoj je potrebno svaki put s dva hica srušiti 10 čunjeva koji se nalaze na udaljenosti od 60 stopa. Ako igrač uspije srušiti sve čunjeve u prvom bacanju (strike) ili drugom bacanju (spare) nagrađen je s dodatnim čunjevima.

Uvjeti na stazi mijenjaju se nakon svakog bacanja, zbog toga što je staza premazana uljem, igrač mora analizirati svoja bacanja i rezultate kako bi primijenio određenu strategiju za svoje sljedeće bacanje. U savršenoj igri igrač može ostvariti rezultat 300 tako da sruši sve čunjeve.

Bowlingom se, kao i mnogim olimpijskim sportovima, bavi mnogo sudionika na rekreativnom nivou. Naravno da postoji i velika razlika između rekreativnog i natjecateljskog nivoa.

Bowling kao natjecateljski sport zahtijeva izdržljivost, preciznost, koncentraciju, pouzdanu mišićnu memoriju i kontrolu, sposobnost prilagodbe na stalno promijenjive uvjete u kojima se igra.

Bowling je prepoznat od olimpijskog odbora 1979. godine.

3.2. Bowling – novi sadržaj u sportskoj rekreaciji

Bowling je vrlo značajan i sve popularniji sadržaj sportske rekreacije jer je namijenjen svim dobnim skupinama, i različitim prigodama (od proslave rođendana pa sve do team building programa).

Vrlo je pristupačan zato što često uključuje besplatno objašnjavanje pravila i tehnike igre, postoje i posebne staze za djecu uz animatore koji demonstriraju igru, a vrlo često bowling centri pružaju posebne pogodnosti za poduzeća, sportske klubove, društva, studentske i srednjoškolske organizacije.

3.3. Instruktor bowlinga

Instruktor bowlinga je osoba licencirana za taj posao. Bowling instruktori prije svega moraju biti dobri animatori i voditelji, moraju dobro organizirati stručno – pedagoški rad u vremenu i prostoru, moraju uspješno prenositi na svoje učenike stečeno znanje u teorijskom i praktičnom smislu.

”Prosječan trener kaže.

Dobar trener objasni.

Bolji trener demonstrira.

Izvrstan trener inspirira.”

William Arthur Ward

(Preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1).

4. OBJEKTI

Dugi niz godina, u svijetu i Europi bowling centri su postali pravi mali sportski hramovi. Automatizacija postavljanja čunjeva, kompjuterizacija praćenja, zapisivanja i pokazivanja rezultata, kompleksna i pouzdana informatika, klimatizirani prostori, kvalificirano osoblje (kako tehničko tako i ostalo), diskretna ugostiteljska usluga, sve to uz izazovnu sportsku ljepotu bowlinga, osiguravaju zdravo sportsko nadmetanje amaterskih timova i pojedinaca, uživanje u promatranju profesionalaca, obiteljsko opuštanje – kraće rečeno, osiguravaju uspješno bavljenje bowlingom u dobi od 7 do 77 godina.

Danas je realnost da bowling više nije, u značajnoj mjeri, samo sport bogatijih, razvijenijih društava s višim životnim standardom. Bowling koji nije jeftin sport postaje jedan od najraširenijih sportova u svijetu.

Objekti, odnosno vlasnici ili korisnici, nacionalne ili gradske organizacije, koji žele prihvatiti organizaciju bilo kojeg međunarodnog natjecanja – regionalnog, kontinentalnog, svjetskog – moraju imati objekt s najmanje 24 staze ili više (32, 40 ili čak i 100 staza).

4.1. Staze

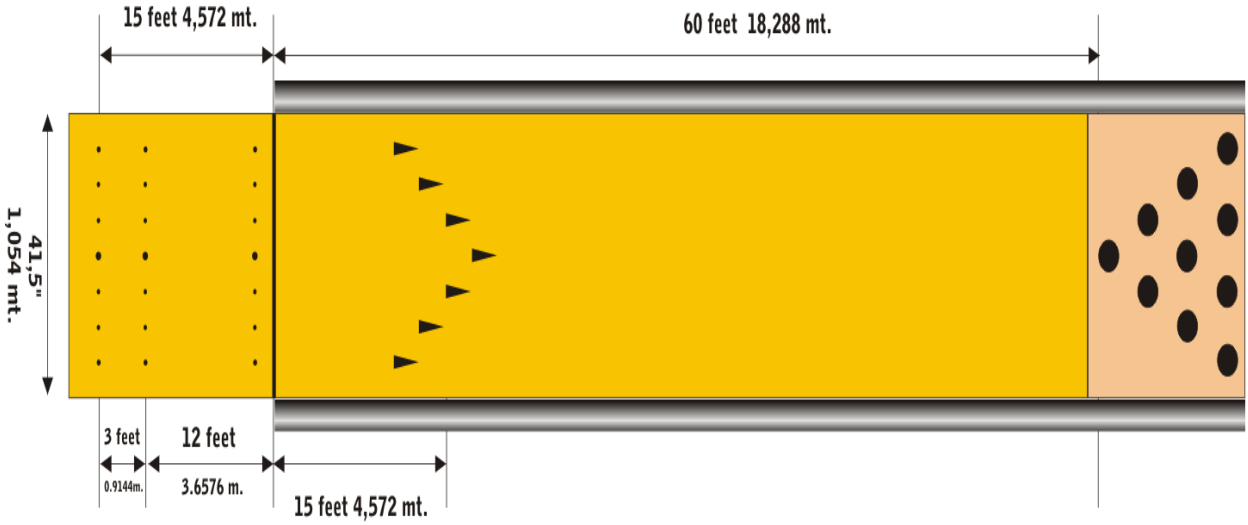
Staze su od umjetnih materijala koji garantiraju stabilnost, čvrstoću i otpornost površine na udare kugli te otpornost površine na utjecaj specifičnog ulja koje se se u tankom sloju nanosi na stazu prije korištenja (slika 2).



Slika 2. Prikaz staze (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

Nauljivanje staza, prema tehničkim pravilima, jedan je od bitnih elemenata bowlinga. U današnje vrijeme taj posao rade kompjuterizirani automatski strojevi velikom preciznošću. Strojevi nanose ulje po nekim dijelovima staze, čiste dio staze koji mora biti bez ulja i raspoređuju točno određene debljine ulja po širini staze.

Nanošenje ulja uvedeno je tijekom razvoja bowlinga, s ciljem da olakša kuglanje, no s vremenom sve češće s ciljem da «oteža» prelako postizanje visokih rezultata. Taj proces otežavanja je stalan pa mnogi upozoravaju da se time ugrožava i suština bowlinga kao sporta, to jest onemogućava se postizanje vrhunskih rezultata. Međutim, namjera otežavanja je stvoriti pretpostavke za ravnopravnija nadmetanja.



Slika 3. Prikaz staze s čunjevima i kuglom (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

4.2. Čunjevi

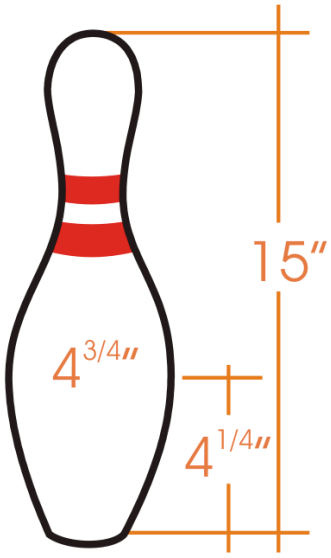
Suvremeni čunjevi za bowling izrađeni su posebnom tehnologijom, prvo se izrađuje drvena jezgra a zatim plastificira vanjski omotač čunja (slika 4). Oblik čunja za bowling razlikuje se od čunjeva za kuglanje (na devet čunjeva).

Svaki standardni drveni ili plastikom obloženi čunj mora težiti ne manje od 3 funte 6 unci (1531 grama) niti više od 3 funte 10 unci (1645 grama).

Visina svakog čunja treba biti 15 inča, plus /minus 1/32 inča (380 - 382 mm).

Najveći dijametar čunja je 4.755 - 4.797 inča (121 – 122 mm) a nalazi se na 4.5 inča (114 mm) iznad baze.

Radijus baze je oko 2” (50.8 mm).



Slika 4. Čunj za bowling (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

4.3. Kugle

Bowling kugle su prošle svoj specifičan put razvoja, od originalnih prvih kugli koje su bile od drveta do kugli od tvrde gume, zatim od poliestera, uretana, reaktivnog uretana, proaktivnog uretana do današnjih od istog materijala no sa specifičnim površinama u koje su umetnuti dijelići specifičnih materijala koji osiguravaju bolje i jednakomjernije trenje između kugle i staze.

Osim površine kugle dodatni razvoj imala je i jezgra kugle.

Prve jezgre bile su oblika kugle unutar kugle, a današnje imaju specifučnu geometriju i neravnomjerno razmještenu težinu. Time se stvara neravnoteža kugle, jedna polovica je teža

od druge i dodatno povećava sposobnost kugle za kontrolirano, ali i dozvoljeno skretanje kugle s lijeva u desno ili obrnuto, uz podršku pravilnog bušenja rupa za prste i načina izbačaja.

Bušenjem se «vadi» dio jezgrom dodanog materijala i vrši uravnoteženje, ali ipak ostaje dozvoljena neraznoteža (slika 5).

Dimenzije kugle:

Obujam kugle: 27 inča = 68.58 cm.

Dijametar kugle: 8.6 inča = 21.8 cm.

Težina kugle za bowling kreće se u rasponu od 6-16

16 funti = 7.257 kg

15 funti = 6.803 kg

14 funti = 6.350 kg

13 funti = 5.896 kg

12 funti = 5.443 kg

11 funti = 4.989 kg

10 funti = 4.535 kg

9 funti = 4.082 kg

8 funti = 3.628 kg

7 funti = 3.175 kg

6 funti = 2.721 kg



Slika 5. Kugla s bitnim elemementima i slika čunjeva (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

4.4. Bowling sportske cipele

Bowling sportske cipele obavezan su dio opreme za bowling (slika 6.), a mogu se unajmiti u centru. Bowling cipele koje koriste profesionalci imaju specifičan đon (potplat). Na prednjem dijelu potplata cipele (ispod prstiju) nalazi se umetak od finog platna koji omogućava klizanje po zaletištu (podlozi) dok je zadnji dio potplate cipele od gume kako bi omogućio zaustavljanje. Cipele za bowling mogu se kupiti ali većina ljudi iznajmljuje cipele u bowling centru. Takve ”kućne cipele” nemaju umetke za proklizivanje već su potplati izbrušeni na specifičan način koji omogućava i klizanje i zaustavljanje.

Profesionalni igrači bowlinga teže tome da investiraju u par dobrih cipela koje podupiru njihov stil igre te omogućavaju dobru izvedbu u različitim uvjetima na zaletištu, koji ovise o

kvaliteti zaletišta (materijala od kojeg je napravljena staza, kvalitete sredstava za premazivanje, mikroklimatskim uvjetima u dvorani).



Slika 6. Bowling sportske cipele (preuzeto s adrese http://gbowling-osijek.com/wp-content/uploads/2012/09/Cipele.jpg)

5. BOWLING KAO SPORT

Bowlingom se, kao i mnogim drugim olimpijskim sportovima, bavi mnogo sudionika na rekreativnom nivou. Postoji velika razlika između rekreativnog sporta i elitnog nivoa natjecanja. Bowling zahtjeva izdržljivost, preciznost, koncentraciju, pouzdanu mišićnu memoriju i kontrolu, sposobnost prilagodbe stalno promjenjivim uvjetima u kojima se igra i po tome se značajnije ne razlikuje od ostalih olimpijskih sportova. Sportski aspekti bowlinga slični su većini olimpijskih sportova:

- poput plivanja ili trčanja, sportaši se natječu pojedinačno jedan protiv drugog u različitim stazama, ali nisu izravno suprotstavljeni (kao što su u boksu i tenisu);
- poput streljaštva ili streličarstva, rezultat ovisi o preciznosti objekta koji gađa metu;
- poput baseball bacača, bowlingaš mora imati snagu kako bi mogao kontrolirati mišiće u svrhu preciznog izvođenja hica prema meti zbog postizanja "strike-a".

5.1. Pravila bowlinga

5.1.1. Sigurnosna pravila

- Sa stalka pravilno (kao što je prikazano na slici 7) uzeti kuglu kako bi se izbjegle bilo kakve ozljede



Slika 7. Prikaz tehinke uzimanja kugle sa stalka (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

- pokušati držati kuglu s dvije ruke
- izabrati pravu kuglu koja nije preteška za igrača i koja što je više moguće odgovara ruci igrača
- na stazi uvijek koristiti cipele za bowling i provjeravati džonove cipela prije svakog izvođenja zaleta na stazi kako bi bili sigurni da su suhi te da se kližu
- ukoliko igrač prestupi, ne vraća se preko sredine staze, već treba pokušati koristiti bočne staze ili uz veliki oprez kanale, kako se taj dio staze ne bi nauljio
- pobrinuti se da su cipele suhe kada igrač iz nekog razloga napusti stazu pa se vraća na istu
- voditi računa da na stazi nema ostataka hrane i pića
- očistiti i osušiti ruke prije svakog hica kako prsti ne bi proklizivali ili se zaglavili
- obavezno se zagrijati prije svakog bloka igara
- nikada ne hodati ispred drugih igrača.

Upute kako izabrati kuglu na kuglani:

- Dati igraču da stavi ruku s kojom će igrati u visinu struka sa dlanom okrenutim prema gore
- staviti kuglu na dlan bez da mu/njoj pokažete veličinu kugle
- ako kugla lagano preteže ruku prema dolje i igrač je tako može držati 5-10 sekundi , kugla je odgovarajuća
- rupa za palac mora biti dovoljno uska da se palac u njoj ne okreće, raspon kugle je odgovarajući kada se drugi zglob srednja dva prsta proteže oko četvrt inča (0.6 cm) iznad ruba rupe za prste (Conventional Grip).

5.1.2. Bowling pravila ponašanja

- Kada se na stazi sa svake strane igrača nalazi po jedan igrač, općenito pravilo je da baca onaj koji je prvi krenuo, ako ima kakvih pitanja o tome tko baca prvi, igrač s desne strane ima prednost
- kada se igrač poravnao s crtom izbačaja u svom početnom položaju, mora započeti sa igrom
- na stazi se nose isključivo cipele za bowling
- prije nego igrač krene s igrom treba pričekati da stroj za postavljanje čunjeva završi ciklus, odnosno da se rampa podigne s površine na kojoj se nalaze čunjevi
- kugla se pušta na stazu, ne baca se jer bi mogla oštetiti stazu
- treba izbjegavati korištenje tuđe kugle bez dopuštenja
- izbjegavati ometanje drugih igrača za vrijeme igre, izbjegavati psovke i ružno ponašanje
- vratiti cipele za bowling na prijemni stol gdje se i preuzimaju
- ne nositi hranu i piće u igrački prostor, kapljica tekućine ili prolijevanje bilo kakve vrste strane supstance može uzrokovati klizanje i ozbiljne ozljede
- biti ljubazni prema drugim igračima, tehničkom osoblju i zaposlenicima centra
- biti dobar gubitnik
- kontrolirati svoje ponašanje.

5.1.3. Bodovanje

Bowling igra sastoji se od 10 okvira.

Za vrijeme okvira igrač ima dvije prilike za rušenje svih čunjeva. Za vrijeme odigravanja okvira može se dogoditi pet situacija:

• **Strike:** Svi čunjevi su srušeni u prvom hitcu. Igrači koji naprave strike nemaju priliku za drugo bacanje. Umjesto toga idu na sljedeći okvir.

• **Spare:** Svi čunjevi su srušeni u dva bacanja.

• **Otvoreni okvir:** Neki čunjevi su ostali stajati nakon dva bacanja.

• **Kugla u kanalu:** Igrač ne osvaja bodove za bacanje ukoliko kugla padne u kanal ili izvan granica staze.

• **Prijestup:** Igraču se ne priznaje rezultat bacanja ako je bilo koji dio tijela dodirnuo liniju prijestupa ili došao u kontakt s bilo kojim dijelom staze ili predmetom na strani staze nakon što je odigran ispravan hitac. Način na koji se računa rezultat daje igraču priliku za osvajanje dodatnih nagrada ili bonusa kada pogode strike ili spare.

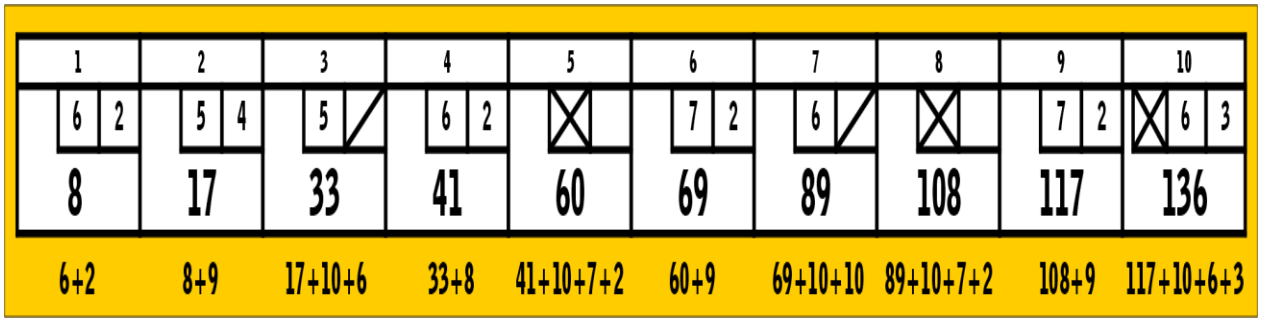
Na primjer:

• **Strike** vrijedi 10 čunjeva plus bonus čunjevi iz sljedeća dva bacanja

• **Spare** vrijedi 10 čunjeva plus bonus čunjevi iz sljedećeg bacanja

Otvoreni okviri ne nude bonus čunjeve; broj čunjeva je jednak broju srušenih čunjeva u tom okviru.

Split ne utječe na rezultat. Igrač kojemu ostane split u prvom bacanju, a sruši ostale čunjeve u drugom bacanju računa se spare. Ako čunjevi iz splita nisu srušeni u drugom bacanju, okvir se boduje kao otvoreni okvir.



Slika 8. Prikaz bodovanja (preuzeto iz vlastitih materijala sa stručnog usavršavanja za bowling instruktora ETBF level 1)

5.2. Bowling terminologija

Pocket or 1-3 pocket: područje između 1. i 3. čunja, strike zona

Release: puštanje da kugla izađe iz ruke, neposredno prije praćenja kugle nakon izbačaja (follow-through-a)

Revolution: kompletan kružni pokret kugle dok se vrti

Roll: pokret kugle u naprijed

Rotation: pokret kugle u stranu

Sandbagging : to općenito znači da netko namjerno igra lošije nego što je sposoban, obično ispod prosjeka ili na neki drugi način dobiva prednost tako da ostvaruje manje nego što je sposoban

Scratch: korištenje aktualnih bodova i prosjeka u pojedinačnom ili ekipnom natjecanju; non-handicap

Slide: element posljednjeg koraka tijekom bacanja

Span: udaljenost između unutarnjih rubova rupa palca i prsta

Spare: rušenje svih čunjeva u jednom okvir-u s dva bacanja

Split: split je termin koji je dan preostalim čunjevima nakon što je prvom kuglom srušen head pin (1. čunj) i preostali čunejvi su odvojeni barem jednim čunjem

Stance: prva pozicija koju zauzima igrač, odnosi se na uzimanje kugle, poziciju nogu i preraspodijelu težine tijela

Strike out: ostvariti tri uzastopna strike-a u 10-om okviru

String: serija uzastopnih strike-ova

Timing: koordinacija kugle i pokreta tijela tijekom bacanja

Turkey: tri strike-a za redom

Washout: ostaju neoboreni čunjevi 1-2-10 ili 1-2-4-10

6. BOWLING KAO SADRŽAJ SPORTSKE REKREACIJE

Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi re creo, re creare, što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati.

Rekreacija upućuje na to da se sudionici bave određenim sportskim aktivnostima radi osobne potrebe i zdravlja. Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću.

Bowling centri nude zadovoljavanje te potrebe uz opuštenu atmosferu i stvaranje dobrih međuljudskih odnosa uz igru u timu. Iz tog je razloga vrlo pogodan za team building programe kojima je svrha jačati vezu među pojedincima koji sudjeluju u programu. Sve više poduzeća i organizacija, svjesno je da poslovni uspjeh u velikoj mjeri ovisi o zaposlenicima. Kreativna suradnja među njima, njihovo međusobno poznavanje i povjerenje, vode do bržeg i učinkovitijeg dostizanja ciljeva.

S druge strane bowling programi za djecu vrlo su pogodni i sve popularniji među mlađom populacijom, zato što kroz igru omogućavaju djeci bavljenje sportskom rekreacijom, te ih se sve više kroz npr. proslave rođendana uključuje u bowling treninge koji ne ostavljaju dojam

profesionalnog i ”prisilnog” treniranja već stvaraju želju za aktivnim sudjelovanjem, zadovoljavajući i jednu od najvećih dječjih potreba, potrebu za igrom.

6.1. Bowling programi – sadržaji ponuđenog programa

Bowling centri mjesta su na kojem se isprepliću zabava, sport i rekreacija. Koncepcija centara temelji se na kombinaciji sportsko – rekreativnih i zabavnih sadržaja koji su namijenjeni posjetiteljima svih dobnih uzrasta, grupama, obiteljima i poslovnim partnerima.

6.1.1. Bowling programi za odrasle

Uz veliki prostor kuglane koja je namijenjena za aktivno provođenje slobodnog vremena, najčešće se nalazi i ugostiteljski prostor, te se gosti mogu okrijepiti uz piće a nerijetko i uz hranu koja se nalazi na meniju ugostiteljskih objekata u sklopu bowling centara.
Također u kasnim večernjim satima, neki se bowling centri pretvaraju u disco klub aktiviranjem dodatnog razglasa i rasvjete čime se zabava, rekreacija, druženje i ples spajaju u jedno te garantiraju nezaboravan provod.



Slika 9. Prikaz bowling programa za odrasle (vlastita fotografija)



Slika 10. Prikaz bowling turnira za odrasle (vlastita fotografija)

6.1.2. Bowling programi za djecu

Bowling kao sadržaj sportske rekreacije vrlo je zanimljiv najmlađoj populaciji. Uz rušenje čunjeva, šarene bowling cipelice, grickalice, sokove, pizze, nagradne igre i sve ostalo što nude bowling centri, garantira zabavu za najmlađe uz bavljenje sportskom aktivnošću.

Najčešće bowling centri posjeduju i male staze s malim kuglama prilagođene za djecu predškolske i školske dobi te staze s ogradama tako da svaki dječji zamah bude uspješan. Na taj se način stvara i potiče dječji optimizam i samopouzdanje.

Bowling je idealan za razvoj motoričkih vještina, za koordinaciju pokreta, ravnotežu i kreativnost.



Slika 11. Prikaz bowling programa za djecu (vlastita fotografija)

6.1.3. Bowling team building programi

Team building predstavlja široki spektar aktivnosti koje su namijenjene poduzećima, školama, sportskim ekipama, neprofitnim organizacijama itd., dizajnirane tako da utječu na poboljšanje timske učinkovitosti.

Vježbe koje se najčešće koriste za team building programe osmišljene su na način da razviju članovima tima ili grupe sposobnost da efikasno rade zajedno. Zadaće team building programa jesu:

1. unaprijeđenje komunikacije među djelatnicima
2. stvaranje prijateljskog okruženja na radnom mjestu
3. mogućnost boljeg upoznavanja zaposlenih
4. motiviranje tima

5. učenje tima kako da sam postavi strategiju
6. identifikacija osobina i korištenje prednosti članova tima itd.

Bowling je savršena aktivnost za učenje i rast unutar tima. Kroz opuštenu atmosferu bowling centri koriste sport kao sredstvo izgradnje dobrih međuljudskih odnosa.



Slika 12. Prikaz bowling team building programa (vlastita fotografija)

7. BOWLING U HRVATSKOJ I U SVIJETU

Međunarodni kuglački savez FIQ (FEDERATION INTERNATIONAL DES QUILLERS) broji 137 država članica.

Svjetska prvenstva održavaju se svake 4 godine, a 2003. godine zadnji put održano je prvenstvo zajedno za žene i muškarce. Od te se godine održavaju odvojena prvenstva.

Prvenstvo Europe održava se također svake četiri godine (s dvije godine razmaka od svjetskog prvenstva), dok se prventsvo Hrvatske održava svake godine.

Kroz povijest europskih natjecanja prakticirali su se različiti sustavi natjecanja.

U početku su bili gotovo identični onima u kuglanju na 9 čunjeva, da bi se s vremenom standardizirali kao tipični za kuglanje na deset čunjeva. Najveće promjene u sustavu natjecanja odnose se na broj članova u ekipnom natjecanju. Prvotno je ekipu činilo osam članova, potom šest članova da bi se s vremenom standardizirale na pet članova.

Dakako, sustavi natjecanja uključivali su i trojke, parove i pojedince.

Danas se standardno natječe u petorkama, trojkama, parovima i pojedinačno.

7.1. Bowling u svijetu

Bowling je u svijetu jako raširen i popularan.

Potječe iz Amerike u kojoj trenutno ima oko 12 000 000 registriranih igrača. Više od 150 000 000 rekreativaca svakodnevno igraju bowling. Za vrijeme Drugog svjetskog rata po vojnim uporištima postavljale su se kuglane za vojnike te se tako raširio po cijelom svijetu.

Poznato je da trenutno u svijetu ima oko 16 000 bowling centara tj. 300 000 bowling staza.

Ove činjenice govore o masovnosti sporta koji u širokom mahu zahvaća cijelu Europu i Svijet. Na primjer, u Sloveniji je od 2004. sagrađeno dvadesetak bowling centara i danas imaju preko 200 bowling staza.

7.2. Bowling u Hrvatskoj

U Hrvatskoj za sada ima samo četiri bowling centra od kojih se dva nalaze u Zagrebu, jedan u Osijeku i jedan u Varaždinu. Zagreb ukupno broji 46 staza, Varaždin 8 staza, dok se u Osijeku nalazi 16 staza.

Hrvatska ne zaostaje za svjetskim trendom razvoja bowlinga u rekreativne i zabavljačke svrhe, posebice u posljednjih nekoliko godina kada se u sklopu shopping centara otvorilo i nekoliko bowling centara. Iako neki nisu zaživjeli, imali su ulogu u stvaranju navike populacije za bavljenje bowlingom i upoznavanje s novim rekreacijskim sadržajem.

8. PRIMJER SPORTSKO REKREACIJSKOG PROGRAMA U TURISTIČKOJ PONUDI

U nastavku je prikazan primjer sportsko rekreacijskog programa u turističkoj ponudi u trajanju od šest dana, a u kojemu je bowling glavni sadržaj.

Program može biti proveden u sklopu team building programa, kao i namijenjen gostima koji borave u hotelu u sklopu kojega se nalazi bowling centar. Program je namijenjen populaciji srednje i starije životne dobi, a mjesta održavanje jesu bazen, sportska dvorana i bowling centar.

Nedjelja	**Ponedjeljak**	**Utorak**	**Srijeda**	**Četvrtak**	**Petak**
9:00-9:45 Aerobic	9:00-9:45 Aqua aerobic	9:00-9:45 Jutarnje istezanje	9:00-9:45 Pilates	9:00-9:45 Zumba	9:00-9:45 Jutarnja gimnastika
10:00-10:30 Plivanje	10:00-10:30 Joga	10:00-10:30 Aqua aerobic	10:00-10:30 Aqua aerobic	10:00-10:30 Aqua aerobic	10:00-10:30 Aqua aerobic
21:00-22:00 Turnir bowling	21:00-22:00 Turnir bowling	21:00-22:00 Turnir bowling	21:00-22:00 Turnir bowling	21:00-22:00 Turnir bowling	21:00-22:00 Turnir bowling

Tablica 1.: Primjer sportsko rekreacijskog programa u turističkoj ponudi

9. ZAKLJUČAK

Rad je koncipiran od međusobno povezanih dijelova. Nakon uvodnog dijela, donosi se povijest bowlinga, definira pojam bowlinga i njegova uloga u sportskoj rekreaciji. U glavnom dijelu rada koji obuhvaća peto, šesto i sedmo poglavlje govorilo se o bowlingu kao sportu i bowlingu kao sadržaju sportske rekreacije. Opisana su pravila bowlinga i bowling rekreacijski programi za odrasle, djecu i team building programi. U sedmom poglavlju iznijet je primjer sportsko rekreacijskog programa u turističkoj ponudi.

Hrvatska broji samo četiri bowling centra, no nadamo se da će se u bližoj budućnosti otvoriti još bowling centara koji će biti dostupni širokim masama i ispunjavati osnovnu čovjekovu potrebu – potrebu za kretanjem.

Bowling kao sadržaj sportske rekreacije svakim je danom sve popularniji za sve dobne skupine, a instruktor bowlinga javlja se kao sve traženije zanimanje.

10. LITERATURA

KNJIGE:

1. Bohn, P. Herbst, D. (2000). *Bowling : how to master the game*. Millford (USA): Universe Publishing
2. Jowdy, J. (2009). *Bowling esecution*. Champaign (USA): Human Kinetics
3. Sperber, P. Pezzano, C. (1977). *Inside bowling for woman*. Chicago: Contemporary books
4. Taylor, B. (1982). *Target lines: an alignment system for better bowlers.* SanGabriel (CA): BT Bowling Products

ELEKTRONIČKI IZVORI

1. 1. BELUPO: SPORTSKA REKREACIJA DANAS JE NUŽNOST U PREVENCIJI BOLESTI /on-line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553
2. Bowling centar Klub 300: proslave rođendana /on-line/. S mreže skinuto 1. rujna 2015. s adrese http://www.bowling.hr/proslave-rodendana/
3. Bowling vremeplov : 35 godina bowlinga u Hrvatskoj /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://www.bowling-hr.com/arhiva_vijesti.php?id=296
4. Bowling v Sloveniji /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://www.arena.si/bowling/o-bowlingu/bowling-slovenija/
5. BRUNSWICK – Lerne bowling /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://www.bowlwithbrunswick.com/balls/all/
6. CRO Bowling - Hrvatska bowling sekcija /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://bowling-hrvatska.weebly.com/

7. GBOWLING OSIJEK motivirani zabavom /on-line/. S mreže skinuto 28. kolovoza 2015. s adrese http://gbowling-osijek.com/o-nama/
8. European Tenpin Bowling Federation /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://www.etbf.eu/
9. Opći opis bowling /on-line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese http://koper.planet-tus.si/hr/bowling__amp__biljard
10. Što je bowling? /on-line/. S mreže skinuto 3. rujna 2015. s adrese http://www.bowling-split.com/hr/hr/onama/bowling-centar/sto-je-bowling/125-sto-je-bowling.html
11. Uz bowling zabava ne može izostati /on-line/. S mreže skinuto 28. kolovoza 2015. s adrese https://sarakrizanic.wordpress.com
12. Zagrebački kuglački savez: Čunjevi za bowling /on-line/. S mreže skinuto 28. kolovoza 2015. s adrese http://www.zg-kuglanje.hr/forum/viewtopic.php?f=21&t=141
13. World Tenpin Bowling Association Statutes and Playing Rules : effective as of 1 January 2014 /on-line/. S mreže skinuto 5. rujna 2015. s adrese http://www.worldtenpinbowling.com/pdf/WTBAStatutesandPlayingRules.pdf

SLIKE

1. Slika 6. Bowling sportske cipele (preuzeto s adrese http://gbowling-osijek.com/wp-content/uploads/2012/09/Cipele.jpg)