

Kuglanje je sport u kojem natjecatelji kotrljanjem teške kugle po ravnoj površini nastoje pogoditi set čunjeva postavljenih na drugom kraju kuglačke staze. Primitivni oblici ovog sporta najvjerojatnije su postojali već u III. ili IV. stoljeću nove ere na području današnje Njemačke ali i u antičkoj Finskoj i Jemenu. Prva pravila objavljena su 1895. godine u New Yorku.

Danas postoji nekoliko tipova kuglanja koja se međusobno razlikuju uglavnom po broju čunjeva koje igrač kuglom treba oboriti.

Kuglanje spada u anaerobne sportove (kao i hodanje, podizanje utega i sl.) te ubrzava sagorijevanje kalorija i aktivira i izgrađuje mišićne grupe koje se ne aktiviraju često. Savijanje i istezanje tijekom kuglanja izuzetno je dobro za vezivna tkiva, ligamente, mišiće ruku, zatim za oblikovanje tijela i gubitak prekomjerne te održavanje zadovoljavajuće tjelesne težine. Osim poboljšanja zdravlja i bolje tjelesne spremne, kuglanje većini igrača donosi nova prijateljstva, druženje i uči ih boljoj socijalizaciji, ekipnom duhu i otvorenosti zbog čega mnogi psiholozi ovu aktivnost smatraju izuzetno važnom za modernog čovjeka i psihosocijalnu korist koju ona donosi pojedincu stavljaju čak ispred fizičke. Ova aktivnost izuzetno je cijenjena i kod osoba s invaliditetom.

Naravno, kao i u svakom drugom sportu, i u kuglanju postoji opasnost od povreda ali, uz dobru koncentraciju, stalnu fizičku aktivnost i ispravno zagrijavanje prije svakog meča, one se mogu spriječiti. Važno je prije početka igre provjeriti obuću i ukloniti sve ljepljive objekte kako bi se spriječili padovi. Neke kuglane nude mogućnost iznajmljivanja specijalne kuglačke obuće. Osobe koje smatraju da težina kugle stvara preveliko opterećenje za njihove ručne zglobove, kuglu mogu držati i bacati (kotrljati) s obadvije ruke. Prije bacanja kugle jednako kao i kod podizanja kugle s tla ili držača, savjet je da se noge lagano saviju u koljenima kako bi se izbjegle povrede kralježnice. Osim toga je preporučljivo je prije početka kuglanja ugrijati šake i prste laganom vježbom.

Vrste kuglanja

Kao što je već spomenuto, kuglačke discipline se uglavnom razlikuju po broju čunjeva.

- *igra s 10 čunjeva* : u ovoj se verziji igre koriste najmasivniji čunjevi i kugle najvećih dimenzija s rupama u koje se umeću prsti kako bi se kugla lakše držala i zakotrljala. Ova verzija igre izuzetno je popularna u sjevernoj Americi. Igra se u deset krugova ili rundi a u svakom krugu svaki igrač kuglu baca po dva puta..

- *igra s 9 čunjeva* : mnogo je popularnija u Evropi. U ovoj se verziji koriste kompaktne kugle izrađene od homogene mase i bez šupljina, nešto manjih dimenzija od onih kakve se koriste u kuglanju s 10 čunjeva. Čunjevi su također nešto manji a na njihov vrh su uglavnom pričvršćene špage kojima se lakše podižu i slažu u početnu poziciju.

Osim gore spomenute dvije verzije, postoje još i rjeđe vidane "*candlepin*" (u kojoj su čunjevi vitki i izduženi te podsjećaju na svijeću), "*duckpin*" (s čunjevima patkastog, zdepastog oblika) i "*fivepin*" (s čunjevima veličine između prethodne dvije varijante).

Kuglane, oprema i pravila

Konstrukcija kuglačke staze kao i pravila i oprema variraju od tipa do tipa igre. U igri s 9 čunjeva kakva se najčešće igra u Evropi, masa kugle je nešto ispod 3kg dok njen propisani prečnik iznosi 16cm. Kugle za kadete i juniore nešto su manje (15cm i 14cm). Kugle za igru s 10 čunjeva mogu imati i do 22cm u promjeru, težiti i do 7kg i imati do 5 rupa za umetanje prstiju.

U kuglanju s 9 čunjeva koristi se 8 istovjetnih čunjeva i jedan čunj s krunom (tzv. čunj br.5 - *kralj*). Dok obični čunjevi teže oko 1750g (uz dopušteno odstupanje od 30g), čunj br.5 teži oko 1780g (uz jednako dopušteno odstupanje).

Staza je od linije s koje se kugla izbacuje do semaforne stijene dugačka 18,30m a široka od 1,30 do 1,70m.

Učesnici kuglačkih turnira dijele se u čak 10 starosnih grupa.

Kod igre s 9 čunjeva, igra se dijeli na tri osnovna vrste: igra na pune, igra na čišćenje i mješovita igra.

Kod igre na pune kugla se baca prema svih 9 čunjeva a vrijednost svakog oborenog čunja iznosi 1 poen.

Kod igre na čišćenje prvi udarac jednak je kao u igri na pune ali se igra nakon toga nastavlja i svakim novim udarcem igrač nastoji se oboriti preostale čunjeve. Svaki udarac tako dobija onoliko poena koliko je čunjeva kugla oborila.

Kod mješovitog načina jedna serija udaraca izvodi se na pune a druga na čišćenje.

Udarac je ispravan kada igrač kuglu položi na dasku za polaganje a ona pređe izlazni vrh daske i aktivira foto ćelije.

Neregularnim udarcima smatraju se oni kod kojih je:

- natjecatelj prestupio
- kugla pala izvan daske za polaganje i na površinu staze
- koljeno ili ruka igrača dotaknula tlo prilikom izvođenja udarca ili se igrač tijelom oslonio na ogradu
- kugla poskočila i nije uspjela aktivirati foto ćeliju
- kugla do čunjeva stigla prije paljenja zelenog svetla (u kom slučaju udarac nije registriran).

Na natjecanjima igra može trajati 20min (za 50 bacanja), 12min (za 30 bacanja) i 8min (za 20 bacanja).

Pravila nalažu da je obavezna oprema svake kuglačke sale: sat, libela, vaga, mjerna traka (20cm), metalno ravnalo, šablona za čunjeve, šablona za kugle te termometar.