

# Sustav natjecanja u bodybuildingu

---

**Bobnjarić, Sara**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:896363>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-29**



*Repository / Repozitorij:*

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -  
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and  
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

SARA BOBNJARIĆ

**SUSTAV NATJECANJA U BODYBUILDINGU**

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2021.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

SARA BOBNJARIĆ

**SUSTAV NATJECANJA U BODYBUILDINGU**

**BODYBUILDING COMPETITION SYSTEM**

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

Tomislav Hublin, mag. cin.

ČAKOVEC, 2021.

## SAŽETAK

*Danas se sve više ljudi svakodnevno bavi sportom koji je postao neizostavan dio ljudske rutine. Godinama su se razvile razne vrste sportova te se razvijaju još i danas. Razlikujemo ekipne sportove poput nogometa, rukometa, košarke, odbojke, vaterpola i slično te pojedinačne sportove poput atletike, fitnessa, gimnastike i šaha. Uz različite sportove razlikujemo i različite sustave natjecanja. Za pisanje ovoga rada odabran je sport koji je u svijetu poznat, no u Hrvatskoj je tek u razvoju – riječ je o bodybuildingu.*

*Ovim se radom želi prikazati početak razvoja bodybuildinga u svijetu koji s vremenom postaje sve popularniji među mlađim generacijama te predstaviti čovjeka koji se smatra začetnikom i ocem modernoga bodybuildinga. Želi se definirati sustav natjecanja u bodybuildingu (kup sustav), prikazati osnovna pravila na kojima se temelji bodybuilding, predstaviti krovna organizaciju za fitness i bodybuilding poznatija kao IFBB (eng. "International Federation of Bodybuilding and Fitness") te upoznati čitatelje s ostalim organizacijama koje sudjeluju u organizaciji i provedbi ovoga sporta. U radu su prikazane i objašnjene razlike između disciplina u kojima se natječu muškarci, žene i mješoviti parovi te je svaka od njih pojedinačno opisana. Prikazan je opći koncept međunarodnih natjecanja kako bi se predočio izgled natjecanja koja se održavaju diljem svijeta te je predstavljeno najpopularnije i najprestižnije natjecanje u bodybuildingu poznatije pod nazivom "Mr. Olympia". Uz temeljne informacije o samom razvoju ovoga sporta, osnovnim pravilima i krovnoj organizaciji želi se pomoću istraženih podataka analizirati stanje bodybuildinga u svijetu i Republici Hrvatskoj. Status bodybuildinga utvrđivao se prema popularnosti sporta, poznavanju sustava natjecanja bodybuildinga i financiranja, odnosno zarade i troškova koji su neizostavan dio svakoga sporta. Također, željelo se prikazati stanje bodybuildinga na temelju obavljenih razgovora s hrvatskom bodybuildericom Brankom Njegovec i bodybuilderom Robertom Burićem o njihovim iskustvima te na osnovi mišljenja 109 ispitanika koji su sudjelovali u provedenoj anketi koja je sadržavala ukupno 14 pitanja na koja su trebali odgovoriti.*

**Ključne riječi:** *bodybuilding, domaći bodybuilderi, sport, sustavi natjecanja, zarada*

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>2. RAZVOJ BODYBUILDINGA U SVIJETU .....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. POVIJEST BODYBUILDINGA.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. OTAC MODERNOGA BODYBUILDINGA.....</b>	<b>7</b>
<b>3. SUSTAV NATJECANJA U BODYBUILDINGU .....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. DISCIPLINE .....</b>	<b>10</b>
3.2.1. CLASSIC BODYBUILDING.....	11
3.2.2. GAMES CLASSIC BODYBUILDING.....	11
3.2.3. MEN FITNESS .....	11
3.2.4. MEN’S PHYSIQUE.....	12
3.2.5. WOMEN FITNESS .....	12
3.2.7. WOMEN’S BIKINI – FITNESS .....	13
3.2.8. WOMEN’S WELLNESS FITNESS.....	14
3.2.9. MIXED PAIRS .....	14
<b>4. NAJPRESTIŽNIJE NATJECANJE U BODYBUILDINGU .....</b>	<b>15</b>
<b>5. BODYBUILDING U REPUBLICI HRVATSKOJ .....</b>	<b>16</b>
<b>5.1. HRVATSKI BODYBUILDING SAVEZ.....</b>	<b>16</b>
<b>5.2. NATJECANJA U REPUBLICI HRVATSKOJ.....</b>	<b>17</b>
<b>6. ANALIZA STANJA BODYBUILDINGA PREMA MIŠLJENJU PROFESIONALNIH SPORTAŠA .....</b>	<b>18</b>
<b>6.1. INTERVJU – BRANKA NJEGOVEC .....</b>	<b>19</b>
<b>6.2. INTERVJU – ROBERTO BURIĆ .....</b>	<b>21</b>

<b>7. ANALIZA STANJA BODYBUILDINGA PREMA MIŠLJENJU DRUŠTVENE ZAJEDNICE .....</b>	<b>22</b>
<b>8. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>30</b>
<b>9. LITERATURA .....</b>	<b>31</b>
<b>POPIS GRAFOVA: .....</b>	<b>32</b>
<b>POPIS TABLICA: .....</b>	<b>32</b>

## 1. UVOD

Termin bodybuilding nastao je od engleskih riječi “body” i “building” što znači “tijelo” i “izgradnja”. Iz samoga naziva ovoga sporta možemo zaključiti da je riječ o sportu koji naglasak stavlja na izgradnju tijela, razvoj tijela, mišiće te estetiku. Bodybuilding se razvio prije mnogo godina, a prvi dokazi prema Božiću (2016) o razvoju bodybuildinga dolaze iz Egipta. Najstariji zapisi, odnosno crteži, koji nam prikazuju prve dokaze o bodybuildingu nalaze se na zidovima pećine iz 2000. godine prije nove ere. Na pećinskim crtežima nalaze se ljudi koji podižu utege u obliku kruške (Božić, 2016). Bodybuilding je sport u kojem sportaši žele povećati mišićnu masu, smanjiti potkožno masno tkivo te različitim vježbama pomoću utega postići sklad i dobre proporcije tijela, odnosno svoje tijelo dovesti do savršenstva. Iako su svako kretanje i svaki sport dobri za zdravlje čovjeka, pogotovo u današnje vrijeme kada sve više ljudi ima sjedilački način života, postoji nešto što u ovom sportu nije dobro za zdravlje. Rekreativci svojim odlascima u teretanu nemaju negativan utjecaj na vlastito tijelo ako rade kvalitetne treninge i kvalitetno odmaraju, no velik broj sportaša koji se ovim sportom bavi natjecateljski, prema nekim istraživanjima, upotrebljava zabranjene supstance kako bi što brže došli do željenih rezultata. Zbog korištenja ovih zabranjenih supstanci dolazi do različitih nuspojava koje uključuju bolesti kože, kardiovaskularne bolesti (srčani i moždani udar) i bolesti jetre, što ima negativan utjecaj na psihološko zdravlje. Prema provedenoj anketi u radu ispitanici smatraju da je ovaj sport više namijenjen muškarcima nego ženama. U odnosu na svijet, bodybuilding u Hrvatskoj još nije toliko razvijen, a razlog tome su novčana sredstva kojih je premalo. Samo oni najbolji mogu zarađivati u ovom sportu, dok ostali sportaši mogu uspjeti i zaraditi tako da im natjecateljski dio BB-a služi kao promocija i zamah u izgradnji karijere osobnoga trenera (Rajčić, 2015).

Cilj je ovoga rada definirati sam sustav natjecanja u bodybuildingu, objasniti osnovna pravila, različite discipline, pojasniti opći koncept međunarodnih natjecanja, prikazati načine financiranja domaćih bodybuildera te utvrditi stanje bodybuildinga u Hrvatskoj.

## 2. RAZVOJ BODYBUILDINGA U SVIJETU

Termin „bodybuilding“ (eng. *body* = tijelo, *building* = izgradnja) odnosi se na način tjelesnoga vježbanja s opterećenjem kojemu je cilj izgradnja proporcionalne mišićne mase i smanjenje potkožnoga masnog tkiva. On predstavlja spoj sporta i umjetnosti, a zbog svoje složenosti i način života. Razlikujemo običan bodybuilding i natjecateljski bodybuilding. U natjecateljskom bodybuildingu nije samo važno doći na binu pred suce, već živjeti bodybuilding. Natjecateljski je bodybuilding sport u kojemu natjecatelji i natjecateljice prezentiraju svoje tijelo na pozornici/bini pred sucima koji procjenjuju estetiku tijela. Sama estetika tijela obuhvaća sklad tijela, proporcije, simetriju i ton kože, a suci ujedno ocjenjuju i posing. Kada suci gledaju sklad i proporcije tijela, to se odnosi na gornji i donji dio tijela te je bitno procijeniti je li tijelo razvijeno u jednakom omjeru. Osim programa treninga snage te kardio treninga i odmora, vrlo veliku važnost ima prehrana.

### 2.1. POVIJEST BODYBUILDINGA

Povijesni zapisi još iz davnih vremena pokazuju kako je čovjek upotrebljavao različite utege, odnosno terete, kako bi što bolje izgradio vlastito tijelo. Kao i svaki sport, i bodybuilding je imao različita povijesna razdoblja tijekom kojih se usavršio kao sport kakav je danas. Počeci ovoga sporta sežu u drevni Egipat i antičku Grčku. Bodybuilding se u početku počeo pojavljivati kao oblik dizanja utega i različitih tereta koji su u to vrijeme ljudima bili dostupni, a najstariji dokazi o izgradnji tijela čovjeka pronađeni su na zidu jedne pećine u Egiptu gdje se nalaze i crteži koji datiraju još iz 2000. godine prije Krista (u daljnjem tekstu: god. pr. Kr.). Prvi crteži prikazivali su ljude koji jednom rukom dižu utege u obliku kruške (Božić, 2016). Prvi precizniji dokazi o vježbanju utezima pronađeni su kod starih Grka. Za brojne antičke sportske discipline postojale su dvije vrste trenera koji su brinuli o općem zdravlju mladih i oni koji su bili specijalizirani za točno određeni sport. Uz trenere su još postojali čitavi timovi ljudi koji su bili zaduženi za mazanje tijela uljem, masaže te liječenje raznih ozljeda. Navodno je i medicina u to vrijeme bila već toliko napredna da je mogla odrediti točan odnos vježbanja, prehrane i odmora. U to su se vrijeme osim različitih vrsta utega upotrebljavali i dvoručni utezi, a za prehranu sportaša koristili su se mladi sir, smokve, maslinovo ulje, brašno i sl. Preteče vrsta natjecanja u bodybuildingu bila su različita nadmetanja u snazi, disciplini te tjelesnoj ljepoti. U ovom je razdoblju važno spomenuti Panateneje



koje su se smatrale najvećim praznikom u slavu boginje Atene, a na taj su se praznik održavala nadmetanja u muškoj ljepoti. Različite skulpture u tom razdoblju svjedoče o tome da su upravo antički sportaši imali tjelesnu građu i muskulaturu koja se može mjeriti s bodybuilderima iz takozvane “Zlatne ere”. “Zlatna era” (eng. “*Golden era*”) trajala je od ranih 50-ih pa sve do 70-ih godina. U to su vrijeme sportaši, koji su se bavili ovim sportom, bili poznati po vrlo dobroj simetriji tijela. Bodybuildere se moglo prepoznati po velikim mišićima i tankom struku. Bodybuilderi “Zlatne ere” bili su znatno manji od današnjih modernih bodybuildera koji više ne gledaju toliko na estetiku, već samo na mišiće. Još je jedna od razlika između “Zlatne ere” i modernoga bodybuildinga u samom sustavu treninga. Nekada su bodybuilderi trenirali više instinktivno i treninzi bi znali trajati nekoliko sati što bi se danas moglo nazvati “pretreniranost”. Teretane su u to doba bile znatno manje i nije bilo toliko različitih sprava, već se vježbalo utezima različite kilaže. U doba te ere pojavili su se neki od najpoznatijih bodybuildera u svijetu: Arnold Schwarzenegger, Frank Zane, Dave Draper i Larry Scott (Rajčić, 2015).

## 2.2. OTAC MODERNOGA BODYBUILDINGA

Prema Philomathes-u (2018), ocem modernoga bodybuildinga smatra se Eugen Sandow (Friedrich Wilhelm Müller) koji je rođen 2. travnja 1867. godine i živio je do 14. listopada 1925. godine. Bodybuilding ga je zainteresirao kao desetogodišnjaka tijekom posjeta Italiji. Nakon nastupa u jednom talijanskom cirkusu u kojem je dizao utege i izvodio raznovrsne vratolomije, Eugen je zadivio legendarnoga Florenza Ziegfelda koji ga je angažirao za nekoliko karnevalskih nastupa. Ziegfeld je s vremenom uočio kako ljude više zanimaju Eugenovi mišići od toga koliku količinu može dići i tako je sve krenulo prema razvoju njegove karijere u bodybuildingu. Eugen je pomogao osmisлити formulu za razvijanje “grčkoga ideala”, odnosno savršene tjelesne građe s točno određenim proporcijama te je prvi izgradio upravo takvu savršenu tjelesnu građu i zbog toga se smatra ocem modernoga bodybuildinga. 1901. godine Sandow je organizirao prvo veliko svjetsko natjecanje u bodybuildingu koje se održalo u Londonu. Također, on pokreće i jedan od prvih bodybuilding časopisa koji je nazvan “*Physical Culture*”, a njegov mali kip dobiva se kao nagrada na najvećem i najpoznatijem bodybuilding natjecanju nazvanom “*Mr. Olympia*”.

### 3. SUSTAV NATJECANJA U BODYBUILDINGU

Sustav natjecanja u bodybuildingu određuje, odnosno definira, krovna organizacija za bodybuilding u svijetu (IFBB), a provodi se kao kup sustav natjecanja u kojem se igra na ispadanje, odnosno eliminaciju. IFBB je Međunarodna federacija za bodybuilding i fitness (eng. “*International Federation of Bodybuilding and Fitness*”) osnovana 1946. godine sa sjedištem u Madridu (Španjolska). Danas se IFBB sastoji od 199 nacionalnih podružnica, pet kontinentalnih federacija i četiri regionalne federacije.

U tablici broj 1. nalaze se neke od nacionalnih federacija u IFBB-u.

Tablica 1. Nacionalne federacije IFBB-a

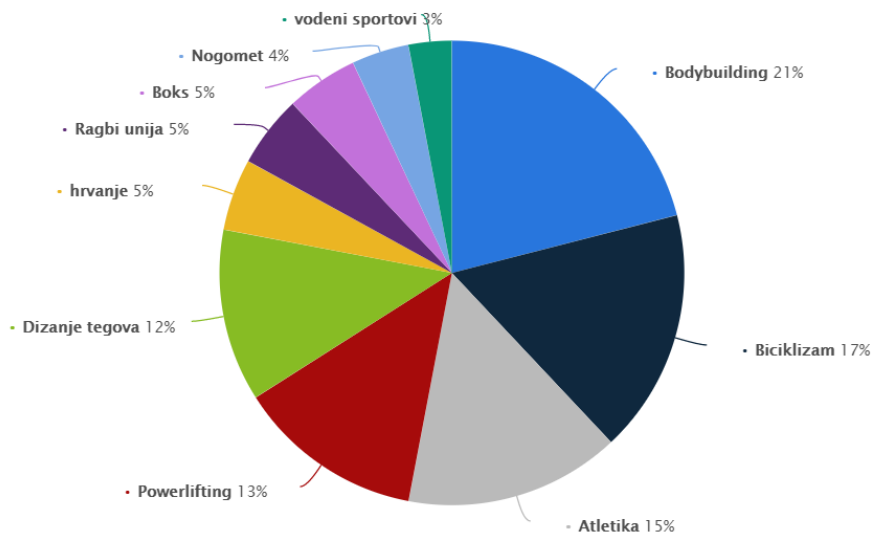
Afganistan	Bahamas	Kanada
Albanija	Bahrain	Kina
Argentina	Barbados	Hrvatska
Australija	Belgija	Češka
Austrija	Brazil	Čile
Andora	Bosna i Hercegovina	Francuska

Izrada: Autor rada

IFBB također ima svoju akademiju u kojoj se provode obrazovne aktivnosti. Ona obučava nove generacije trenera i stručnjaka s međunarodno dokazanim tehnikama treninga te prehrane. Cilj je tih programa prekinuti neprestanu potražnju trenera i promatrača u društvu u kojem se svijest o važnosti zdravoga života i nužnosti borbe protiv problema neaktivnoga života kontinuirano povećava uključivanjem navika vježbanja, zdrave prehrane te načina života. Osim IFBB-a, postoje i IFBB (eng. “*International Federation of Bodybuilding and Fitness*”), IBFF (eng. “*International Bodybuilding and Fitness Federation*”), INBA (eng. “*International Natural Bodybuilding Association*”), WFF (eng. “*World Fitness Federation*”) te NABBA/WFF (eng. “*National Amateur Body-Builders’ Association*”).

Uz IFBB važno je spomenuti i Svjetsku antidopinšku organizaciju (skraćeno: WADA) koja regulira korištenje dopinga u bodybuildingu. Osnovana je 1990. godine kao međunarodna neovisna agencija koju su podjednako financirali sportski pokret i vlade svijeta. Njezine su ključne aktivnosti znanstvena istraživanja, obrazovanje, razvoj antidoping kapaciteta i praćenje Svjetskoga antidoping kodeksa, odnosno dokumenta koji usklađuje antidoping politike u svim sportovima i svim zemljama. Temeljne vrijednosti WADA-e su integritet (štiti prava sportaša, poštuje najviše etičke standarde), otvorenost (objektivnost, uravnoteženost, transparentnost, suradnja s dionicima i industrijom, slušanje glasa sportaša) i izvrsnost (pouzdanost). Prema izvješću WADA-e (2019), bodybuilding je jedan od dvaju sportova s najvećim brojem kršenja pravila antidopinga koje su počinili sportaši, odnosno bodybuilderi. Istraživanje se provodilo na ukupno 26 hrvatskih bodybuildera, a prikupljeni podaci pokazuju kako se kod sportaša najviše primjenjuju anabolički steroidi pomoću injekcije, sagorjevači masti, hormoni rasta te regulatori estrogena. Rezultati istraživanja pokazali su da oko 40% bodybuildera redovito konzumira doping tvari te ih većina smatra dijelom svoje sportske kulture (Marić & Š. Veršić, 2019).

Graf 1. Udio korištenja dopinga



Izvor: (<https://www.statista.com/statistics/1252607/sport-anti-doping-rule-violations-worldwide/>, 2018) (25. 7. 2021.)

Osnovna se pravila sastoje od propisa, politike i direktiva. Ovlaštenja za izmjene i dopune ima izvršno vijeće, a između godišnjih sastanaka vijeća ovlaštenja se prenose i na sljedeća četiri službenika: predsjednik, izvršni direktor, glavni tajnik i predsjednik sudaca.

Međunarodna federacija (IFBB) organizira natjecanja za amatere i profesionalce. Prema pravilima amateri se natječu u različitim kategorijama ovisno o spolu, dobi i tjelesnoj masi. Do navršene 23. godine oba se spola natječu u juniorskoj konkurenciji, dok se veterani natječu u dvjema dobnim skupinama, odnosno kategorijama od kojih je u prvoj kategoriji raspon godina od 40 do 49, a u drugoj više od 50 godina starosti. Za razliku od muškaraca, kod žena (veteranki) se natječe u samo jednoj kategoriji, od 35 godina pa nadalje. Kod natjecanja u parovima starost natjecatelja ne uzima se u obzir. Oni se natječu u jednoj težinskoj kategoriji.

Kada se u jednoj kategoriji natječe više od 15 sportaša, održava se takozvani eliminacijski krug u kojem se broj natjecatelja smanjuje na 15. Eliminacijska se runda održava na način da svi natjecatelji izlaze na pozornicu, a nadležni suci pored sportaševa imena na obrascu stavljaju "X" ako ih žele vidjeti u "izabranih 15". Nakon što suci odaberu 15 natjecatelja, statističari zbrajaju bodove i na temelju bodova odabranih 15 ljudi odlazi u prvo kolo. Prvo kolo slijedi odmah nakon eliminacijske runde. Top 15 sportaša iz eliminacijske runde natječe se u prvom polufinalu, odnosno prvom kolu. Ako u određenoj kategoriji ima sedam ili manje natjecatelja, polufinalna kola ne mogu se održati. Od 15 sportaša koji su ostali u polufinalu, prema dobivenim bodovima, u finale se plasira najboljih šest sportaša. Odabrani sportaši započinju finale s 0 bodova te svaki sudac svakom natjecatelju dodjeljuje pojedinačno mjesto od 1. do 6. mjesta osiguravajući da dva ili više natjecatelja ne dobiju isto mjesto. Na kraju finala održava se "*final score*" te natjecatelj s najnižim finalnim bodovima dobiva prvo mjesto, a natjecatelj s najvišim bodovima dobiva 6. mjesto. Pojednosti finala za svaku IFBB sportsku disciplinu navedene su u odjeljku pravila na službenim stranicama.

### 3.2. DISCIPLINE

Prema Hrvatskom bodybuilding savezu razlikujemo nekoliko različitih disciplina. Prije samoga natjecanja potreban je poseban ciklus treninga u svrhu smanjenja razine tjelesne masti. Na taj će

način natjecatelj pokazati kvalitetu mišića, odnosno gustoću, separaciju i definiciju. Natjecatelj koji pokaže više detalja na mišićima postiže više bodova na natjecanju. Druga stvar koju treba procijeniti jest opći fizički izgled koji bi trebao biti proporcionalno izgrađen, a on podrazumijeva široka ramena i uzak struk, kao i adekvatno duge noge i kraći gornji dio tijela (Hrvatski bodybuilding savez, 2019).

### **3.2.1. CLASSIC BODYBUILDING**

Riječ je o kategoriji klasičnoga bodybuildinga namijenjena muškarcima koji ne žele razvijati mišiće do punoga potencijala, već vole klasičnu ili atletsku građu tijela gdje se naglasak stavlja na estetiku. Trenutno se u toj kategoriji razlikuje pet kategorija što se tiče visine (168 cm, 171 cm, 175 cm, 180 cm i iznad 180 cm). Naglasak se stavlja na proporcije tijela, oblik i stanje mišića (gustoća, razina potkožne masnoće i sl.).

### **3.2.2. GAMES CLASSIC BODYBUILDING**

Riječ je o novoj disciplini, odnosno kategoriji koja se uvela tek 2016. godine te se ne razlikuje puno od "Classic Bodybuildinga". Također je namijenjena manje mišićavim muškarcima s manjim ograničenjem tjelesne težine, što je jedina razlika od klasičnoga bodybuildinga. Postoje dvije kategorije: od 175 cm i više od 175 cm.

### **3.2.3. MEN FITNESS**

Po strukturi je vrlo slična ženskom fitnessu, no tjelesna je masa ograničena prema određenim formulama za ukupno četiri raspona visine (170 cm, 175 cm, 180 cm te više od 180 cm). U ovoj disciplini natjecanje uključuje četiri runde s umjetničkom kondicijskom rutinom u prvom i trećem

krugu te četvrt okret u drugom i četvrtom krugu. Za vrijeme četvrt okreta natjecatelji na binu izlaze u kupaćim gaćama te suci ocjenjuju njihovu kompletnu atletsku figuru, a sama rutina poziranja uključuje elemente fleksibilnosti i snage, gimnastičke pokrete te druge elemente kojima natjecatelji pokazuju svoj talent i sposobnosti.

### **3.2.4. MEN'S PHYSIQUE**

2012. godine "Men's Physique" kategorija je službeno pokrenuta kao nova IFBB sportska disciplina. S obzirom na popularnost ove kategorije povećao se broj visinskih kategorija s dvije na ukupno šest (170 cm, 173 cm, 176 cm, 179 cm, 182 cm te više od 182 cm). Traje dva kruga u kojima se nose kratke hlače po vlastitom izboru. Drugi krug natjecanja započinje individualnom prezentacijom svakoga natjecatelja. Kategorija je namijenjena muškarcima koji vježbaju utezima, imaju pravilnu i zdravu prehranu te vole atletsku građu tijela.

### **3.2.5. WOMEN FITNESS**

Koncept "Women Fitness" uveo je IFBB u ranim 90-im godinama. U ovom je konceptu naglasak stavljen na oblikovan, atletski izgled tijela ocjenjivan kroz četiri okreta i atletske sposobnosti što se ocjenjuje tijekom atraktivne i dinamičke rutinske forme. Postoje dvije kategorije: do 163 cm i više od 163 cm. Suci ocjenjuju elemente snage, fleksibilnost, tempo, tehničko savršenstvo, eleganciju te gracioznost. Natjecateljicama je dopušteno korištenje malih rekvizita povezanih s njihovom koreografijom. U prvom i trećem krugu natjecateljice izvode četiri okreta u bikiniju te ih suci ocjenjuju na temelju njihovih figura, oblika tijela, razine potkožne masti, čvrstoće tijela, tonusa mišića, ukupne prezentacije koja obuhvaća samopouzdanje, spremnost, koordinacije pokreta te ukupan stil prezentacije. Kod prijave velikoga broja sportašica, odnosno prijave više od 15 sportašica, odvija se eliminacija. U prvom se krugu izvode četiri okreta, a u drugoj se rundi radi 90 sekundi rutine. U finalu ostaje šest najboljih natjecateljica koje izvode svoju posing rutinu te se u četvrtom krugu ponovno rade četiri okreta. Zbrojeni rezultati obaju finala daju konačan plasman.

### **3.2.6. WOMEN BODYFITNESS**

“IFBB je 2002. godine implementirao bodyfitness kategoriju kako bi se pružila prilika natjecanja široj skupini skladno građenih žena. Ocjenjuje se samo figura bez slobodne rutine. Ova se formula pokazala korisnom i broj natjecateljica koje sudjeluju na natjecanjima povećava se svake godine (Hrvatski bodybuilding savez, 2019).

Kasnije je IFBB za žene stvorio mogućnost pokazivanja vlastite figure u pokretu tijekom kratke prezentacije svojega tijela na pozornici pod nazivom "I-walk".

U finalu natjecateljice koje su ušle u top 6 izvode pojedinačnu prezentaciju "I-walk", a zatim usporedbu u četvrt okretu u skupini.

Suci bi trebali procijeniti ukupan atletske izgled tijela uzimajući u obzir simetrično razvijenu tjelesnost, mišićni tonus i oblik, s malom količinom potkožne masnoće, kao i kosu, šminku te individualni stil prezentacije.

Postoje ukupno četiri visinske kategorije: 158 cm, 163 cm, 168 cm te više od 168 cm.

### **3.2.7. WOMEN'S BIKINI – FITNESS**

Kategorija je uvedena 2011. godine i namijenjena je ženama koje redovito treniraju i paze na prehranu. U ovoj se kategoriji ocjenjuju cjelokupna linija tijela, sklad, proporcije te zdrav izgled. Naglasak je na dobro oblikovanom, zdravom i atraktivnom izgledu. Natjecanje se sastoji od dvaju krugova u kojima natjecateljice nose dvodijelne bikinije i visoke potpetice. U oba se kruga izvode

četvrt okreti (uključujući prednju, stražnju i bočnu stranu). Finale počinje s “I-walk” što svakoj natjecateljici pruža priliku da se predstavi u što boljem svjetlu te da na što bolji način predstavi svoje tijelo i šarm u pokretu. Ukupno se natječe u osam visinskih kategorija: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm, 172 cm i više od 172 cm.

### **3.2.8. WOMEN’S WELLNESS FITNESS**

Kategorija je namijenjena ženama koje preferiraju mišićnu tjelesnu građu, sportsku figuru s većom tjelesnom masom nego u “Bikini Fitnessu”. Natjecateljice izvode četvrt okrete u dva kruga te se pojedinačno predstavljaju s “I-walk” u finalu. Neki od ključnih čimbenika u ovoj kategoriji su okomiti omjeri nogu naspram gornjega dijela tijela. Horizontalne proporcije, npr. bokovi i struk do širine ramena, mogu pogodovati ženama s malo većim bokovima, stražnjicom i bedrima. Ukupno postoje četiri kategorije: do 158 cm, do 163 cm, do 168 cm i više od 168 cm.

### **3.2.9. MIXED PAIRS**

Mješovite parove službeno je priznao IFBB kao sportsku disciplinu 1983. godine kao mješovite parove za bodybuilding. Već 2013. godine u Maroku je ukinuta kategorija ženskoga bodybuildinga te je zbog toga danas kategorija miješanih parova otvorena za žene koje sudjeluju u Women’s Physique-u, Women’s Fitness-u ili Women’s Bodyfitness-u. Muškarci u parovima izvode uobičajene poze kao u običnom muškom bodybuildingu, dok žene izvode poze koje se izvode u Women’s Physique-u. Natjecanje se sastoji od triju krugova: 1. runda u polufinalu (usporedbe), 2. runda (obavezne poze) i 3. runda (posing rutina) u finalu. Suci ocjenjuju fizički izgled obaju partnera prema stupnju proporcije, simetrije, veličine i kvalitete mišića.



#### 4. NAJPRESTIŽNIJE NATJECANJE U BODYBUILDINGU

Mr. Olympia je najveće, najprestižnije i najpopularnije natjecanje u BB-u koje je osmislio Joe Weider kako bi pobjednicima ovoga natjecanja omogućio da se nastave natjecati i zarađivati novac. To je naslov koji se dodjeljuje pobjedniku profesionalnoga natjecanja u bodybuildingu. Prvo takvo natjecanje održano je 18. rujna 1965. godine u New York Cityju. Ovo međunarodno natjecanje održava se svake godine pod vodstvom IFBB-a. Rekordni broj pobjeda odnijeli su Lee Haney i Ronnie Coleman.

Prema nekim istraživanjima bodybuilding nije pouzdan put do financijskoga uspjeha. Oni na samom vrhu bit će plaćeni i zaradit će društvene i financijske nagrade, no vrlo je mali broj ljudi koji ulazi u ovaj način života. Za ovakav način života izdaci su veliki, a nema jamstva da će se ti izdaci vratiti. Način na koji bodybuilderi grade karijeru ne odnosi se na natjecateljski sport, već im je on samo zamah prema izgradnji karijere. Javna izloženost i slava koje proizlaze iz sportaševih natjecateljskih uspjeha dovoljne su za pokretanje vlastitoga posla (blog, internetska trgovina dodacima, linija odjeće, osobni trener i sl.).

Prema Natural Flex-u, prosječna zarada profesionalnoga bodybuildera iznosi “77 000 dolara godišnje (primjer za 2014. godinu). Na zaradu utječe lokacija. Na primjer, profesionalni bodybuilder u New Yorku zarađuje oko 93 000 dolara godišnje. Profesionalni bodybuilderi u Kaliforniji zarađuju u prosjeku 83 000 dolara godišnje, na Floridi oko 72 000 dolara, a u Nebraski 56 000 dolara godišnje. Za bodybuildere vrhunskoga ranga zarada je mnogo veća. Prema časopisu "Muscle and Fitness", pobjednik natjecanja Mr. Olympia dobio je 675 000 dolara u 2013. godini. Pobjednica natjecanja dobila je 60 000 USD” (<https://natural-flex.com/how-much-do-bodybuilders-make/>).

Davne 1965. godine za prvu titulu “Mr. Olympia” Larry Scott dobio je nagradu od 1 000 \$. Tek nakon svoje šeste titule Arnold Schwarzenegger dobio je nagradu u vrijednosti od 2 500 \$. Godinama se novčana nagrada povećala. Nakon što je sport postao popularan, 2014. godine nagrada za prvaka iznosila je 275 000 \$, a već godinu kasnije 400 000 \$ (<https://body.ba/magazin/bodybuilding/mr-olympia-i-nagrade-koliko-su-zaradili-najbolji/3229>).

## 5. BODYBUILDING U REPUBLICI HRVATSKOJ

S vremenom se ovaj sport počeo razvijati i u Republici Hrvatskoj gdje se pojavljuje sve veći broj sportaša koji žele sudjelovati u različitim natjecanjima diljem svijeta. Kao i u ostalim zemljama, tako je i u Hrvatskoj vježbanje postalo sve popularnije ne samo kod mladih nego i kod onih starijih. Danas je redovito vježbanje mnogima svakodnevni način života.

### 5.1. HRVATSKI BODYBUILDING SAVEZ

Hrvatski bodybuilding savez (skraćeno HBBS) osnovan je 9. lipnja 1986. godine u Zagrebu. Član je IFBB-a, odnosno Međunarodne federacije bodybuildera od 12. studenoga 1992. godine. Predsjednik Hrvatskoga bodybuilding saveza je gospodin Goran Juratović, dopredsjednik gospodin Mario Jarnečić, a glavni tajnik Nenad Novosel. Sjedište samoga saveza nalazi se na Trgu Krešimira Čosića 11, 10 000 Zagreb. Klubove, odnosno članove saveza, možete vidjeti u donjoj tablici (Hrvatski olimpijski odbor, n.d.).

Tablica 2. Članovi saveza

BBK Aero Fit	BBK Bjelovar	FK Black Jack Gym	BBK Krk	BBK Veli Jože
FK Body Fit	FK Play	SK Sil Sport	BBK The Gym	SK Blue Gym
BBK Marsonia Gym	BBK Bull Gym	BBK Mornari	BBK Tjelograditelj Body Art	BBK Life fit
BBK Osijek	BBK Sisak	BBK Maksimir	BBK Titan Gym	BBK Gladiator
BB Savez Istrarske županije	Zagrebački BB savez	BBK Aurora	Adria Fitness akademija	SK "Phoenix Gym"

Izrada: Autor rada

Prema statutu HBBS-a (2015), Članak 64. govori o sigurnosti, zaštiti i redu na sportskim natjecanjima bodybuildinga i fitnessa.

“Body building i fitness klubovi i savezi, organizatori sportskih natjecanja u bodybuildingu i fitnessu dužni su u pripremama za organizaciju, kao i u samom održavanju natjecanja, poduzeti sve mjere kako bi se na natjecanju osigurala sigurnost natjecatelja i gledatelja i otklonila mogućnost eventualnih sukoba ili nereda na sportskom natjecanju. Za primjenu ove odredbe odgovorna je osoba ovlaštena za zastupanje organizatora natjecanja, ako Savez ili nadležno tijelo organizatora u tu svrhu izričito ne ovlaste drugo tijelo, odgovarajuću službu ili osobu odgovornu za pripremu i provedbu mjera sigurnosti, zaštite sudionika natjecanja te reda na sportskom natjecanju” (Hrvatski bodybuilding savez, 2015).

“Organizatori iz prethodne točke dužni su za vrijeme natjecanja osigurati medicinsku pomoć za sve sudionike, odnosno nazočnost osobe osposobljene i ovlaštene za pružanje medicinske pomoći” (Hrvatski bodybuilding savez, 2015).

Velik broj ljudi danas se bavi sportom, no samo se nekolicina profesionalno bavi BB-om. Neki od poznatih domaćih bodybuildera su sljedeći: Petar Klačir, Robert Horvat, Danijel Miklečić, Vilim Puclin, Roberto Burić i mnogi drugi. Osim muškaraca, postoje i iznimno talentirane bodybuilderice od kojih se ističu Branka Njegovec, Zrinka Korać-Fišer, Eva Rusan Ursa, Katarina Skroza te još nekoliko njih.

## 5.2. NATJECANJA U REPUBLICI HRVATSKOJ

Prethodnih su se godina održala mnoga natjecanja u bodybuildingu, od najmanjih do onih najvećih. Što se tiče hrvatskih natjecanja i sudjelovanja hrvatskih bodybuildera na natjecanjima, u 2020. godini održano je XXIII. prvenstvo Hrvatske u bodybuildingu i fitnessu. Natjecatelji su sudjelovali u nekoliko kategorija: *Junior Men Physique, Men Physique, Junior Women Wellness Fitness, Women Bikini Fitness, Women Wellness fitness, Women Body Fitness, Master Men Building, Junior Men Classic Bodybuilding, Men Bodybuilding i Men Classic Bodybuilding*. Službene rezultate ovoga natjecanja koje se održalo 13. rujna u Čakovcu moguće je pronaći na sljedećoj stranici: [https://www.hbbs.hr/media/HBBS\\_23.\\_PH\\_akovec\\_bodovna\\_lista.pdf](https://www.hbbs.hr/media/HBBS_23._PH_akovec_bodovna_lista.pdf). Nadalje, održano je Europsko prvenstvo u Santa Susanni gdje je bio najveći uspjeh hrvatske reprezentacije u povijesti. Osvajači medalja su Lara Santini, Maja Vasić, Nina Glavina, Ivan Kabalin, Filip Dropulić

i mnogi drugi. Veliki uspjeh na “Diamond Cup-u” u Čačku ostvario je Roberto Burić osvojivši “Elite Pro Card”. Hrvatski bodybuilderi također su sudjelovali na Svjetskom juniorskom prvenstvu koje je održano od 23. 10. do 26. 10. 2020. godine u Rumunjskoj te na Svjetskom seniorskom i masters prvenstvu. 2021. godine održano je i “Balkansko prvenstvo” na kojem su osvojene brojne medalje. Sljedeća natjecanja koja će se održati u jesenskom dijelu su sljedeća: 2. 10. 2021 – Yamamoto Jagodina Open; 16. 10. 2021. – Maxximum sport fest (Poreč); od 4. 11. do 8. 11. 2021 – IFBB World men’s championship; 13. 11. 2021. PH – Pula te od 26. 11. do 28. 11. 2021. – IFBB World fitness championship (<https://www.hbbs.hr/natjecanja/>, 2020,2021).

## **6. ANALIZA STANJA BODYBUILDINGA PREMA MIŠLJENJU PROFESIONALNIH SPORTAŠA**

Provedena su dva intervjua s poznatim varaždinskim bodybuilderima Robertom Burićem i Brankom Njegovec. Zbog pandemije koronavirusa intervjui su provedeni online, a ispitanici su odgovorili na sljedećih 19 pitanja:

1. Gdje ste prvi put čuli za bodybuilding i kako ste se njime počeli baviti?
2. Koliko se godina bavite ovim sportom?
3. Što je, po Vašem mišljenju, bitno znati u ovom sportu?
4. Na kojim ste natjecanjima sudjelovali i na koji se način obavlja prijava na takva natjecanja?
5. Možete li ukratko opisati ta natjecanja (gdje su održana, koliko je bilo natjecatelja itd.)?
6. U kojim ste se disciplinama do sada natjecali?
7. Koje je najveće postignuće koje ste do sada ostvarili u ovom sportu?
8. Imate li sponzore? Ako da, koje i kako ste došli do njih ili kako su oni došli do Vas?
9. Na koji Vam način sponzori pomažu?
10. Kako izgledaju pripreme za neko natjecanje (odaberite po želji neko natjecanje na kojem ste sudjelovali)?
11. Koje ste nagrade ostvarili na takvim natjecanjima i koje su najveće nagrade koje se mogu postići?
12. Koliko ste zadovoljni organizacijom natjecanja od 1 do 5 i što Vam se najviše sviđa na natjecanjima?

13. Ako znate nešto o samoj organizaciji ovakvih događanja, možete li opisati za što se organizatori moraju najviše pobrinuti?
14. Smatrate li da se natjecanja održavaju dovoljno često?
15. Imate li zarade od bavljenja ovim sportom?
16. Koji su troškovi s kojima se susrećete i koliki su?
17. Smatrate li da je bodybuilding popularan sport?
18. Smatrate li da bi se bodybuilding trebao malo više razviti na području Republike Hrvatske ili je trenutna situacija zadovoljavajuća?
19. Smatrate li da možete izgraditi dobru karijeru u bodybuildingu u Republici Hrvatskoj?

## 6.1. INTERVJU – BRANKA NJEGOVEC

Riječ je o prvoj ženi u povijesti hrvatskoga BB-a koja je osvojila pro card, jedinoj ženi koja je pobijedila na profesionalnom natjecanju te jedinoj našoj domaćoj bodybuilderici koja se natjecala na najpoznatijem i najvećem natjecanju – Olimpiji.

Prije nego što krenemo s podacima koje smo prikupili od naše bodybuilderice, ukratko ćemo je predstaviti.

Branka Njegovec vrhunska je domaća bodybuilderica koja je rođena 1974. godine. Živi u Varaždinu, radi u banci te je samohrana majka djevojke Anje. O njezinim uspjesima saznat će se malo više u daljnjem tekstu. Na prvo pitanje koje se odnosilo na početak bavljenja ovim sportom, odgovorila nam je kako je u svojim 20-ima krenula u teretanu te se u to vrijeme još nije previše zanimala za BB. Nakon komentara o dobroj genetici za BB, odlučila se baviti njime, no zbog nemanja adekvatne osobe koja bi je u to vrijeme usmjerila, okrenula se privatnom životu te trenirala amaterski. Uskoro je zatrudnjela i posvetila se majčinstvu te se tek u 30. godini ozbiljnije počela baviti ovim sportom koji je kasnije i zavoljela. Njime se bavi već 16 godina. Kaže da ono što je važno znati u ovom sportu jest činjenica da je BB sport koji objedinjuje treninge s opterećenjem, aerobni trening, zdravu i ujednačenu prehranu, snagu volje i disciplinu pružajući individui mogućnost oblikovanja tijela prema vlastitim ciljevima, mobilnosti, zdravlju i kvalitetnom životu. Također nam je objasnila kako BB izravno djeluje na estetiku (učvršćivanje i oblikovanje tijela), zdravstveni aspekt (kardiovaskularni sustav, pokretljivost i očuvanje zglobova, tetiva), zdravlje te

ujednačenu prehranu (prevencije bolesti itd.), a sve to zajedno djeluje na psihi, samopouzdanje, pozitivan stav prema vlastitom tijelu i općenito dolazi do pozitivnosti što doprinosi kvaliteti života. Govorimo li pak o profesionalnom BB-u, on iziskuje određena odricanja te jaku mentalnu snagu, no svaki profesionalac u sportu taj sport živi te ono što mnogima predstavlja veliku žrtvu i odricanje, njoj je dio svakodnevice i način na koji ona funkcionira. Kao amaterka sudjelovala je na četirima natjecanjima u Hrvatskoj, devet međunarodnih natjecanja te kao profesionalka na ukupno šest natjecanja. Osvojila je ukupno pet europskih zлата, pro card na natjecanju u Americi, zlato na profesionalnom natjecanju te najvišu i najprestižniju nagradu, odnosno naslov “Mrs Olympia”.

Opisala nam je po čemu su natjecanja u Hrvatskoj i u svijetu različita te koliko natjecatelja u prosjeku sudjeluje na takvim natjecanjima.

Kako saznajemo od bodybuilderice Branke Njegovec, natjecanja u Hrvatskoj većinom su mala te ona misli da nije bilo više od 10-ak natjecatelja u pojedinoj kategoriji, dok su europska i svjetska natjecanja velika natjecanja s cijelim timovima koja traju cijeli vikend. Profesionalna natjecanja koja se provode tijekom cijele godine jako su dobro organizirana i točna što znači da nema kašnjenja, raspored se dobije ranije, a sve se ponovno objašnjava još jednom na sastanku nakon dolaska u hotel tijekom prijave. Također ističe kako su tečnost i točnost odlike savršene organizacije. Kao primjere takvih natjecanja navela je Arnold Classic i Mrs Olympia.

Važno je spomenuti kako u BB-u nema fiksne plaće, već sportaši pronalaze sponzore koji im pomažu oko prehrane i suplementacije te su najčešći sponzori u BB-u upravo proizvođači sportske prehrane, sportske robe i slično. Kako kaže, teško je pronaći sponzore te su potrebna različita poznanstva i uspjesi na natjecanjima. Trenutno je sponzorira XPN Croatia (poznati kanadski proizvođač sportske prehrane od 2003. godine) te joj oni pomažu tako što financiraju troškove putovanja za sva natjecanja, dio fitness opreme koja joj je potrebna kako bi mogla kvalitetno provoditi svoje treninge te suplementaciju. Ispričala nam je kako unovčiti može jedino znanje i postignute rezultate. Na pitanje vezano za sponzore ističe kako je u Hrvatskoj to teško s obzirom na stigmatu koja prati ženski BB.

I za kraj ističe: “Moja je kategorija, kao što sam rekla, malo too much za naš mentalitet i ja sa svojih skoro 47 godina više sigurno neću graditi karijeru ovdje u Hrvatskoj. Nažalost, odlazak i preseljenje u inozemstvo nije pametna odluka i moji su prioriteti malo drugačije posloženi.

Samohrana sam majka kćerke koja je na studiju u inozemstvu. Pomoći njoj da samostalno krene u život i posveti se onom što voli, moj je prioritet. Što se BB-a tiče, ja ću i dalje trenirati, raditi na sebi, natjecati se dokle uspijem. BB je ono što me ispunjuje, smiruje i, u krajnjoj liniji, drži mladom i vitalnom“ (Njegovec, 2021).

## 6.2. INTERVJU – ROBERTO BURIĆ

Roberto Burić je naš poznati mladi bodybuilder koji se počeo baviti bodybuildingom zbog povrede koja mu se dogodila u srednjoj školi. Bodybuildingom se ozbiljnije bavi već osam godina. Natjecateljski BB trenira od 2017. godine kada je prvi put sudjelovao na natjecanju te osvojio europsku titulu i prvo mjesto u kategoriji u kojoj se natjecao. Godinu kasnije obranio je europsku titulu te dodao svjetsku u federaciji IBFF-a. Ujesen 2019. godine prelazi u IFBB (najstariju i najprestižniju federaciju za fitness i BB) te dobiva poziv u Hrvatsku bodybuilding reprezentaciju. 2020. godine na natjecanju u Srbiji osvaja apsolutnu titulu te pravo na IFBB ELITE PRO CARD te 2021. godine uzima status profesionalca. Sponzore ima od samih početaka 2016. godine i prvih priprema za bodybuilding natjecanje THE Nutrition. Najviše mu pomažu u tome što mu osiguravaju sve potrebno vezano uz suplementaciju.

Poblize nam je objasnio kakve se nagrade mogu osvojiti na takvim natjecanjima te koje je i sam osvojio.

Amateri mogu osvojiti kategorizaciju prema HOO-u, a profesionalci novčane nagrade. Osim pehara i medalja, na jednom natjecanju u Češkoj osvojio je 250 € za osvojeno 2. mjesto te se uz priznanja mogu osvojiti i poklon paketi suplementacije. U profesionalnoj je ligi nagradni fond za sve finaliste (TOP 5/6) u prosjeku oko 5000 \$.

Kao lošu stranu organizacije većih natjecanja ističe kako je na natjecanjima s velikim brojem natjecatelja najveći problem čekanje u redu na samoj prijavi koja kasnije može rezultirati lošijim plasmanom na natjecanju te smatra da se organizatori najviše trebaju pobrinuti oko toga da omoguće natjecatelju smještaj i obroke te dobro organiziraju prijave i registraciju na većim natjecanjima. Smatra da se internacionalna natjecanja održavaju dovoljno često, no zbog financijskih izdataka vezanih uz put, smještaj i kotizacije nekada sportaši nisu u stanju izlaziti na

natjecanja. Europska i svjetska prvenstva odvijaju se jednom godišnje te, ako Savez odabere pojedinca i on dođe do finala (top 6), oni vraćaju iznos za navedene troškove. Međutim, ta sredstva nisu uvijek vraćena.

O zaradi kaže: “Kao amater nisam imao zaradu izravno od natjecanja iako sam bio kategorizirani vrhunski sportaš. Zbog politike vođenja hrvatskog BB saveza te iznose nisam vidio te sam odlučio uzeti status profesionalca gdje mi oni nisu potrebni. No, osim natjecanja dolazi do dobre reklame gdje mi se javljaju osobe za online savjete i osobne treninge, a tu se može dobro zaraditi. Recimo, jedan sat dnevno privatnoga treninga iznosi 100 kn” (Burić, 2021).

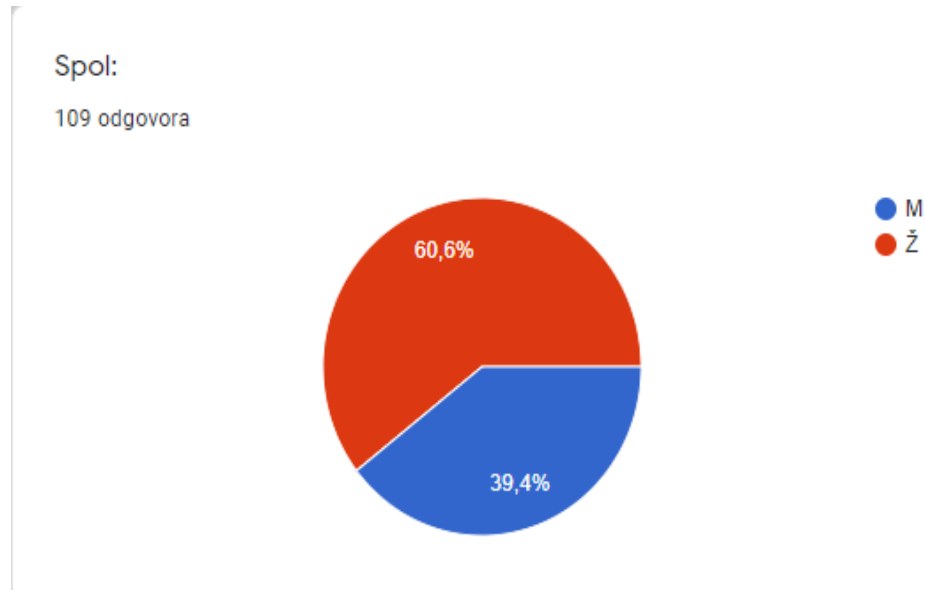
Nakon obavljenoga razgovora s Robertom možemo zaključiti da su najveći troškovi s kojima se susreću bodybuilderi hrana (otprilike 2 000 kuna mjesečno), dodaci prehrani (1 500 kuna) te, ako nemaju sponzore, troškovi puta (oko 3 000 kuna) i smještaja. Također, saznajemo kako BB postaje sve popularniji sport, no zbog trenutne situacije u BB-u u Hrvatskoj, malih novčanih potpora te saveza koji nema dovoljno novca da pokrije sve troškove, BB-om se ljudi bave više iz ljubavi nego zbog zarade.

## **7. ANALIZA STANJA BODYBUILDINGA PREMA MIŠLJENJU DRUŠTVENE ZAJEDNICE**

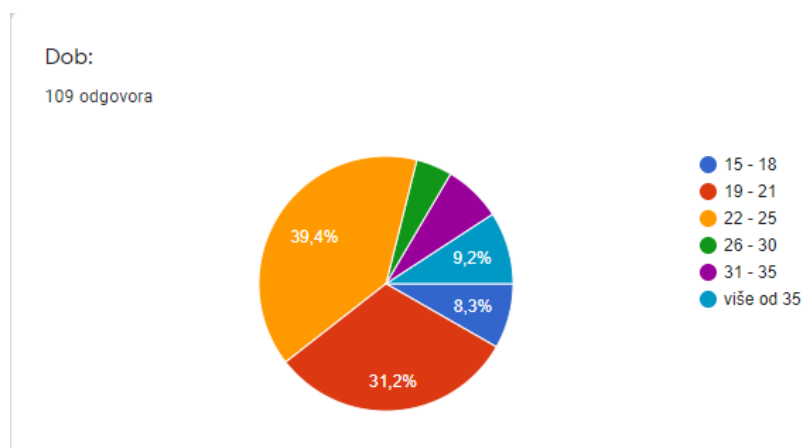
U svrhu ovoga rada provedena je anketa pod naslovom „Bodybuilding – poznato?” na društvenim mrežama (Instagram, Facebook). Ispitanici su bili muškarci i žene od 15 do 35 i više godina. Anketa se sastoji od 14 pitanja te je ukupan broj ispitanika 109. Od 109 ispitanika ispitano je 39,4% muškaraca te 60,6% osoba ženskoga spola. Na sljedećim grafovima možemo vidjeti podjelu ispitanika prema spolu te podjelu ispitanika prema dobi.



Graf 2. Spol ispitanika



Graf 3. Dob ispitanika



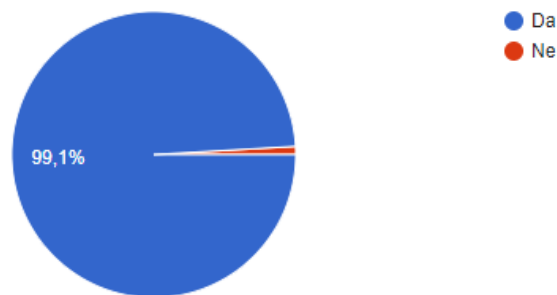
Na prvom grafu vidljiva je dob ispitanika. Raspon godina najvećega broja ispitanika iznosi od 22 do 25 godina. Ukupan je postotak 39,4%. Zatim slijede ispitanici s nešto manjim postotkom

(31,2%) za dob od 19 godina do 21 godine. Dob sljedećih ispitanika je više od 35 godina, potom slijede oni koji imaju od 15 do 18 godina (8,3%). Najmanji broj ispitanika ima od 26 do 30 godina.

Graf 4. Upoznatost ispitanika s BB-om

Da li Vam je poznat ovaj sport ?

109 odgovora

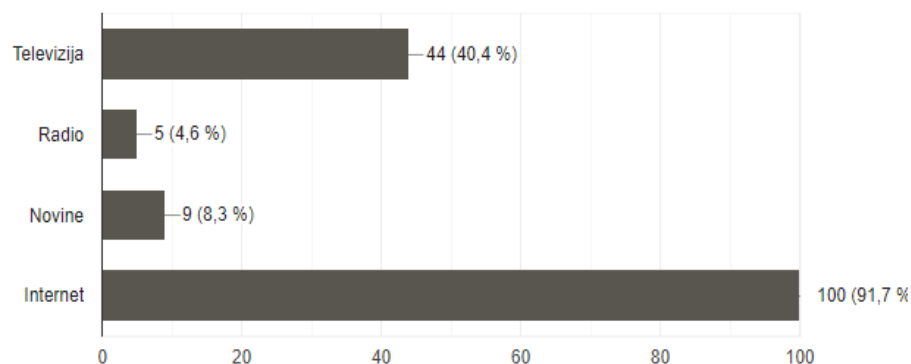


Danas je bodybuilding sve popularniji te je zbog toga većina ljudi upoznata s ovim sportom iako još nije dovoljno razvijen na našim područjima. 99,1% ispitanika na pitanje „Je li Vam poznat ovaj sport?“ odgovorilo je „Da“, što je ukupno 108 ispitanika, dok je samo jedan ispitanik odgovorio „Ne“.

Graf 5. Mediji

Kako ste saznali za ovaj sport?

109 odgovora

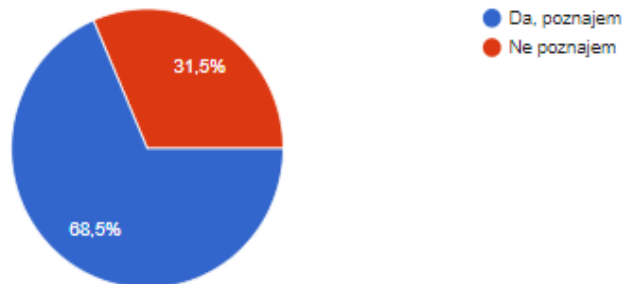


Na pitanje „Kako ste saznali za ovaj sport?” bila su ponuđena četiri medija koja su ispitanici trebali označiti. Ponuđeni mediji bili su televizija, radio, novine te internet. Svaki ispitanik mogao je dati više odgovora. Najveći broj ispitanika za ovaj sport saznao je pomoću interneta (91,7%), zatim televizije (40,4%), novina (8,3%) te na samom kraju pomoću radija (4,6%), odnosno ukupno pet ispitanika saznalo je na taj način.

#### Graf 6. Poznanstvo

Poznajete li nekoga tko se bavi ovim sportom? (obitelj, rodbina, prijatelji)

108 odgovora

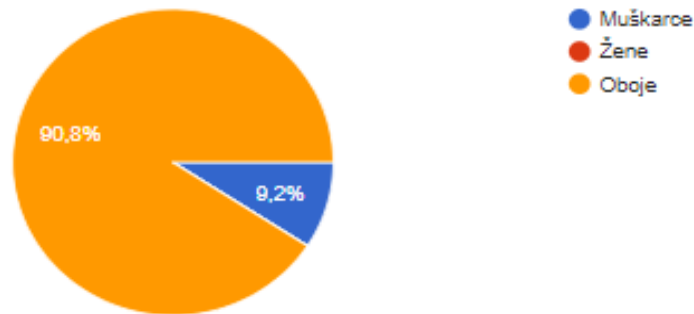


Od ukupno 108 ispitanika koji su odgovorili na ovo pitanje, 74 ispitanika (68,5%) poznaje nekoga tko se amaterski ili profesionalno bavi bodybuildingom, dok 34 ispitanice osobe ne poznaju nikoga u svojoj društvenoj zajednici tko se bavi ovim sportom.

## Graf 7. Kome je namijenjen BB?

Ovaj sport je za (po Vašem mišljenju):

109 odgovora



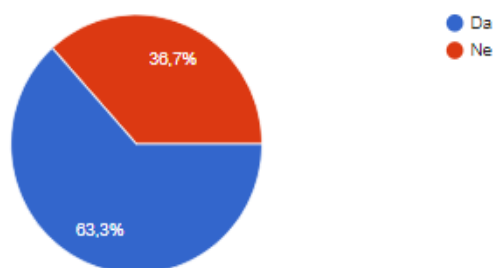
Na pitanje “Kome je namijenjen BB?” bila su ponuđena tri odgovora koja su ispitanici morali označiti. Većina ispitanika, odnosno ukupno 99 ispitanika (90,8%) odgovorilo je da je ovaj sport namijenjen za oba spola (muškarce i žene), dok je 10 ispitanika (9,2%) odgovorilo kako je ovaj sport namijenjen samo za muškarce.

U anketi nitko nije označio da je ovaj sport namijenjen samo za žene. Razlog koji najčešće ispitanici navode jest da žene ne izgledaju lijepo kada su mišićave te da izgledaju previše grubo.

## Graf 8. Popularnost BB-a

Smatrate li ovaj sport popularnim?

109 odgovora



Od 109 odgovora, odnosno ispitanika, 69 ispitanika (63,3%) odgovorilo je da ovaj sport smatra popularnim, dok je 40 ispitanika odgovorilo kako ovaj sport ne smatra popularnim.

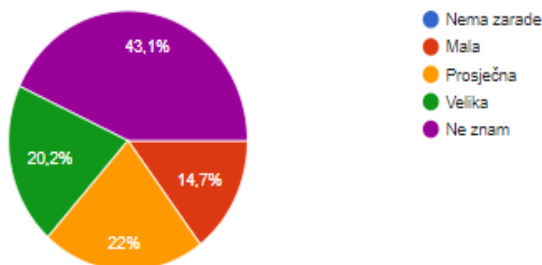
U sljedećem pitanju koje je glasil „Znate li kojega poznatog bodybuildera/icu?“ najviše ispitanika istaknulo je Arnolda Schwarzeneggera koji je jedan od najboljih i najpopularnijih bodybuildera na svijetu, dok je drugi spomenuti Ronnie Coleman. Neki su ispitanici spomenuli i hrvatske bodybuildere na području Varaždinske županije, a to su Roberto Burić, Vilim Puclin te Branka Njegovec.

Na pitanje vezano uz troškove bodybuildera odgovorilo je 96 ispitanika. Njihove odgovore koji se ponavljaju moguće je vidjeti na sljedećem grafu.

## Graf 9. Zarada bodybuildera prema mišljenju ispitanika

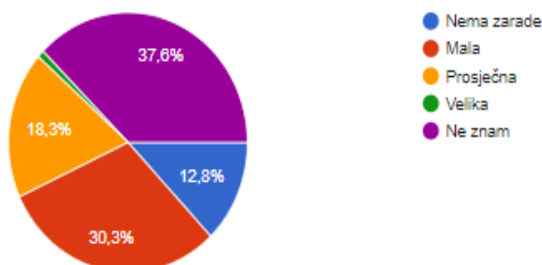
Zarada u ovom sportu (u svijetu) je :

109 odgovora



Zarada u ovom sportu (u RH) je :

109 odgovora



Na grafu 10. možemo vidjeti mišljenje ispitanika o zaradi bodybuildera i bodybuilderica. Što se tiče zarade u svijetu, većina ispitanika odgovorila je kako ne zna kolika je zarada sportaša u ovom sportu u svijetu, 20,2% ispitanika odgovorilo je kako je zarada velika, 22% odgovorilo je da je zarada prosječna, a 14,7% da je zarada mala. Na sljedećem su grafu ispitanici dali odgovore na pitanja vezana uz zaradu u ovom sportu u Republici Hrvatskoj. 37,6 % ispitanika odgovorilo je da ne zna kolika je zarada, 30,3% odgovorilo je kako je zarada u ovom sportu mala, 18,3% da je zarada prosječna, a 12,8% odgovorilo je kako u ovom sportu u Hrvatskoj nema zarade.

Stižemo do posljednjega pitanja na koje su ispitanici odgovarali, a ono se odnosi na mišljenje o tome ima li ovaj sport budućnost u Hrvatskoj.

Graf 10. Budućnost BB-a u Republici Hrvatskoj



Ukupno 53,2% ispitanika odgovorilo je kako bodybuilding nema budućnost u Republici Hrvatskoj, dok je 46,8% ispitanika odgovorilo potvrdno, odnosno smatra da će se ovaj sport u budućnosti razviti.

## 8. ZAKLJUČAK

Na temelju rada možemo zaključiti kako se bodybuilding počeo razvijati prije mnogo godina te je prošao različite faze zbog kojih je postao ovakav kakav je danas. U samim su se počecima bodybuildingom bavili samo muškarci, no s vremenom su se ovim sportom počele baviti i žene, iako nailaze na mnoge predrasude. Nakon razgovora s Brankom Njegovec i Robertom Burićem dolazimo do zaključka da godine u ovom sportu nisu važne, već su važni red, rad i disciplina. Saznajemo kako je vrlo teško doći do adekvatnih osoba koje bi pojedince mogle usmjeriti kako dalje, no s vremenom se pojavljuje sve veći broj sportaša u ovom sportu, kao i sve veći broj trenera. Najveći problemi dolaze zbog financija, a to se događa jer savezi ne mogu plaćati sve troškove te se zbog toga sportaši, odnosno bodybuilderi, moraju financirati iz vlastitih sredstava. Da bi se otišlo na neko veće natjecanje, osim napornih treninga, rada na sebi i odgovarajuće prehrane, potrebna su novčana sredstva za putne troškove, smještaje i kotizacije. Ovim se sportom u Hrvatskoj ljudi bave, kako kažu naši bodybuilderi, više iz ljubavi prema samom sportu nego zbog zarade jer ne postoji fiksna plaća u ovom sportu. Samo najbolji bodybuilderi dobiju novčane nagrade. Bodybuilding u Hrvatskoj nije toliko popularan kao u svijetu, no i u Hrvatskoj se održavaju različita natjecanja na kojima sudjeluje velik broj natjecatelja. Profesionalno se bodybuildingom bavi mali broj ljudi, ali odlazak u teretanu postaje sve popularniji, kako kod mlađih uzrasta, tako i kod onih starijih. Ono što hrvatski bodybuilderi mogu unovčiti jesu znanje, iskustvo i postignuti rezultati.

Prema mišljenju ispitanika u anketi možemo zaključiti da je bodybuilding svima poznat, no većina smatra da ovaj sport u Hrvatskoj nema budućnost.



## 9. LITERATURA

1. Božić, D. (2016). Primjena bodybuilding treninga u kondicijskoj. Retrieved from Repozitorij Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:019884>
2. Burić, R. (2021, 2 19). Roberto Burić - intervju. (S. Bobnjarić, Interviewer)
3. Hrvatski bodybuilding savez. (2015). Retrieved from <https://www.hbbs.hr/> (20.7.2021.)
4. Hrvatski bodybuilding savez. (2019). Retrieved from <https://www.hbbs.hr/> (20.7.2021.)
5. Hrvatski bodybuilding savez. Retrieved from <https://www.hbbs.hr/natjecanja/> (20.7.)
6. Hrvatski olimpijski odbor. (n.d.). Retrieved from <https://www.hoo.hr/hr/hrvatski-olimpijski-odbor/nacionalni-sportski-savezi/132-savezi-neolimpijskih-sportova/hrvatski-bodybuilding-savez> (25.7.2021.)
7. International federation of Bodybuilding and Fitness. Retrieved from <https://ifbb.com/> (20.7.2021.)
8. Marić, D., & Š. Veršić, Š. V. (2019). Doping knowledge and doping attitudes in competitive Bodybuilding. Split, Hrvatska.
9. Natural Flex. (2020). Natural Flex. Retrieved from NaturalFlex: <https://natural-flex.com/how-much-do-bodybuilders-make/> (1.8.2021.)
10. Njegovec, B. (2021, 2 19). Branka Njegovec - intervju. (S. Bobnjarić, Interviewer)
11. Philomathes. (2018). Eugene Sandow's "Grecian Ideal" and the Birth of Modern Body-Building. New Orleans: Loyola University.
12. Rajčić, D. (2015., 7. 17.). Razvoj sporta koji razvija tijelo. Retrieved from Building Body: <https://www.building-body.com/razvoj-sporta-koji-razvija-tijelo/> (25.7.2021.)

13. Statista (2018). Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1252607/sport-anti-doping-rule-violations-worldwide/> (27.7.2021.)

## **POPIS GRAFOVA:**

GRAF 1. UDIO KORIŠTENJA DOPINGA .....	9
GRAF 2. SPOL ISPITANIKA .....	<b>ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.</b>
GRAF 3. DOB ISPITANIKA .....	23
GRAF 4. UPOZNATOST ISPITANIKA S BB-OM .....	24
GRAF 5. MEDIJI .....	24
GRAF 6. POZNANSTVO.....	25
GRAF 7. KOME JE NAMIJENJEN BB?.....	26
GRAF 8. POPULARNOST BB-A .....	26
GRAF 9. ZARADA BODYBILDERA PREMA MIŠLJENJU ISPITANIKA .....	28
GRAF 10. BUDUĆNOST BB-A U REPUBLICI HRVATSKOJ .....	29

## **POPIS TABLICA:**

TABLICA 1. NACIONALNE FEDERACIJE IFBB-A.....	4
TABLICA 2. ČLANOVI SAVEZA.....	11