

ENTREVISTA A ISA FONTBONA (MUSCULADES +52 KG) / JAVIER MENDOZA (SÈNIOR -80KG), MEMBRES DE LA SELECCIÓ CATALANA AL MUNDIAL DE FISIOCULTURISME

LA SELECCIÓ CATALANA, A PUNT PER AL MUNDIAL

Javier Mendoza i Isabel Fontbona són dos dels membres de la selecció catalana que participaran, el 25 de novembre a Bordeus, al Campionat del Món de Fisioculturisme. Per a Mendoza aquesta serà la seva tercera participació al Mundial després de la del 2012 i 2014, mentre que per a Fontbona ja va formar part de la selecció catalana que es va proclamar campiona del món a Cornellà el 2015. Des de la Unió de Federacions hem parlat amb tots dos per conèixer en quines condicions arriben a Bordeus.

La propera setmana disputeu el Mundial. Què n'espereu d'aquesta competició?

Javier Mendoza: Des de la meua última participació el 2014 he deixat un temps prudencial per corregir algunes errades físiques, així que ara vaig amb moltes ganes. A més, sóc l'actual campió d'Europa i el campió d'Europa acostuma a poder lluitar pel podi, així que tinc moltes possibilitats.

Isa Fontbona: Per a mi és un repte. No pel resultat en si, sinó perquè és la primera vegada que porto a terme la preparació jo mateixa, no m'està portant un preparador, i a més, ho estic compaginant amb la meua tesis doctoral. El fet d'haver arribat fins aquí per a mi ja és una satisfacció màxima i el repte no és quedar primera o fer podi, sinó ser-hi, gaudir-ho, esforçar-me i viure-ho.

En quin estat de forma arriba la selecció catalana a aquest esdeveniment?

I.F.: Jo crec que fem un bon equip, i veient les diferents persones que han estat seleccionades i de les categories que han sortit, crec que hi ha bones opcions. No ens podem relaxar, perquè hi ha altres seleccions molt fortes,

com França o Bèlgica. Però mai se sap com sortirà la resta de gent i aquí és on està el factor sorpresa.

J.M.: En el Campionat d'Europa del mes de maig passat vam quedar tercers per seleccions, tot i anar amb un equip

bona relació entre els atletes fora de temporada i això genera ganes per millorar. A més, a Catalunya sempre hi ha hagut molta passió pel culturisme. El conjunt de tot fa que portem un nivell bastant important.

representar el nostre país a un altre nivell.

Aquest és un esport especialment dur no només pels entrenaments, sinó també per l'alimentació. Com són els dies previs d'una competició?

I.F.: Els dies previs són els més durs, tant d'un Mundial com d'una altra competició, però òbviament un Mundial és en lletres majúscules. És un esport amb un toc un pèl diferent a la resta en el sentit que quan tens la competició no hi vas a

que la pell quedi molt més fina. Conforme van passant els dies i va arribant la competició fem un increment important d'hidrats per carregar el múscul de glucogen i poder sortir amb un físic visualment més gran. Hem d'invertir moltes hores al gimnàs, però el secret en aquest esport és a la cuina. La persona que és més estricta i disciplinada amb la seva alimentació i menja el que el cos necessita és la que assoleix



bastant reduït. Ara al Mundial som un grup més gran i tenim moltes possibilitats de pujar al podi. La nostra aspiració sempre és assolir les fites que hem aconseguit altres vegades, com l'or; però som conscients que juguem en camp contrari, a França, i la selecció francesa és bastant potent.

Quin és el secret d'aquesta selecció per estar dalt de tot en els grans esdeveniments internacionals?

I.F.: Suposo que la perseverança. Si una persona vol tenir èxit en qualsevol dels objectius que es plantegi en la vida s'ha de ser perseverant i insistir.

J.M.: És una mica la suma de moltes coses. És una federació molt familiar, hi ha una molt

Els esportistes que representaran Catalunya al Mundial es van decidir al passat Open de Catalunya. Com va viure la competició?

J.M.: Amb molta intensitat. El Campionat d'Europa va anar molt bé i jo personalment tenia moltes ganes de poder aspirar a representar la meua selecció en el Mundial. Va haver molt bon ambient i la gent que va participar va demostrar que hi havia molt de nivell.

I.F.: Tothom tenia moltes ganes de poder representar la Federació Catalana en un Mundial, òbviament. La gent va sortir amb ganes i això és la part maca d'un Open, que hi ha la motivació extra de la possibilitat de poder accedir a

● **Isa Fontbona:**
"Tothom tenia moltes ganes de poder representar la Federació Catalana en un Mundial"

● **Javier Mendoza:**
"Hem d'invertir moltes hores al gimnàs, però el secret en aquest esport és a la cuina"

buscar millorar una marca, fer un millor temps o aixecar un màxim de pes; sinó que has d'exhibir un cos i mostrar com l'has anat esculpir, i els darrers dies el portes més a l'extrem, tant pel que fa a la dieta com pel que fa a temes d'aigua. Estàs fregant els límits de la salut, perquè per treure un cos visualment tan extrem l'has de sotmetre també de forma extrema, i això fa que els entrenaments siguin més durs. J.M.: Una setmana abans comencem a treure hidrats de la nostra alimentació per buidar-nos de glucogen, pugem una mica la quantitat de proteïna i juguem una mica amb l'aigua, una sobrehidratació per després fer una deshidratació per intentar

un millor físic a l'hora de competir.

Quines metes esportives et marques?

J.M.: El 2014 vaig decidir parlar el tema de competicions, perquè l'objectiu primordial és intentar assolir el Campionat del Món. Ho tinc molt a prop i esperem que aquest any hi hagi sort.

I.F.: Doncs ben bé no ho sé. Primer veure com va el Mundial i després valoraré la temporada, com estan el meu cos i la meua ment, que també necessites recuperar-te una mica. Confio a poder seguir, però no sé quin serà el proper repte que em marqui. L'únic que sé és que no deixaré d'entrenar, perquè és el que més m'agrada

cada dimarts al
vespre al canal



el programa
de l'esport
federat

