**INTERVJU S MISLAVOM KONDENAROM**

Dobili smo priliku intervjuirati Mislava Kondenara, mladića koji se bavi vrlo zanimljivim sportom - bodybuildingom. Sedamnaestogodišnjak pohađa hotelijersko-turističku smjer u našoj školi te je nedavno na državnom natjecanju iz bodybuildinga osvojio brončanu medalju. On je prvi inajmlađi natjecatelj ikad u povijesti spomenutog natjecanja koji je došao iz južnih krajeva Lijepe Naše. Povodom uspjeha odlučili smo Mislavu prigodnim intervjuom čestitati i saznati nešto novo o nama nepoznatom sportu.

**1. Kada te počeo zanimati bodybuilding?**

Bodybuilding me počeo zanimati s 13 godina, tada sam prvi puta podigao uteg. Trenirao sam kod kuće, ali nije ništa bilo preozbiljno. S 15 godina prvi put sam krenuo u teretanu. Tada smo već počeli malo ozbiljnije treninge i polako me bodybuilding počeo zanimati sve više i više.

**2. Kakva te vrsta bodybuildinga najviše zanima?**

Najviše volim „hardcore“ i „oldschool“ vrste treninga. To su treninzi koje su radili „oldschool“ bodybuilderi, dakle velike kilaže i veliki intenzitet.

**3. Kad si se odlučio baviti natjecanjima?**

Već kad sam napunio 16 godina, na početku 2017. godine, počeo sam se polako zanimati za natjecanja. Polako sam skupljao sve više i više informacija o natjecateljskom bodybuildingu.

**4. Kako se pripremaš za natjecanja ?**

Za natjecanje se, pored fizičkog pripremanja, pripremam i mentalno da budem na pozornici miran i fokusiran na ono što radim. Osim toga pripremama svaki dan usavršavam poziranje kako bi cjelokupna prezentacija na pozornici bila što bolja. Pripreme se sastoje od dvije faze. Prva je „masa“, tu povećavam unos ugljikohidrata koji mi pomažu nabiti više mišićne mase. Druga faza jest „definicija“; tu se smanjuje unos ugljikohidrata, ponekad i do nule, a povećava se unos proteina kako se mišić ne bi počeo „raspadati“. Cilj je spomenute faze smanjivanje tjelesne masnoće kako bi se mišići bolje vidjeli.

**5.Kakav je osjećaj osvojiti treće mjesto?**

Završiti na trećem mjestu zbilja je lijep, neopisiv osjećaj, ali ipak to nije prvo mjesto, nitko ne trenira za treće mjesto, svi treniraju za prvo. Ovo je samo dodatna motivacija da još više i teže radim i da sljedeći put budem još bolji.

**6.Kakve vježbe najviše radiš?**

Nemam određene vježbe koje najviše radim, sve je raspoređeno planski, tj. svaki dio tijela radim ravnomjerno da bi postigao mišićnu simetriju, što je najvažnije.

**7. Imaš li trenera ili nekoga tko ti pomaže?**

Naravno da imam. To je prof. Damir Siser iz Zagreba koji je ujedno predsjednik Hrvatskog bodybuilding saveza i predsjednik Gladiator kluba iz Zagreba u koji sam učlanjen. On mi je mentor, s njim sam tijekom priprema stalno u kontaktu i daje mi savjete u svezi treninga, prehrane i poziranja. Nakon što mi on da savjete, o tome se konzultiram sa svojim trenerom Gregoryjem Rađom koji mi slaže prehranu točno u grame. On me svaki dan vodi treninzima i trenira sa mnom, motivira me u postizanju cilja, što mi je najvažnije. Također, daje mi mnoge savjete koji popunjavaju moje znanje o bodybuildingu.

**8. Imaš li posebnu prehranu koje se moraš pridržavati?**

Naravno da imam posebnu prehranu. Sve mora biti vagano i točno u gram. Prehrana ovisi o fazi priprema.

**9. Koji bi bio tvoj savjet za nekoga tko se želi baviti takvim sportom?**

Moj savjet za one koji se žele baviti bodybuildingom jest da se počnu baviti ovim lijepim sportom, da se zabave i da ustraju u svojim ciljevima koje su zacrtali. Mnogi ljudi imaju predrasude prema ovom sportu jer ga ne razumiju, misle da šteti zdravlju i da ima loš utjecaj na rast tinejdžera, što je potpuno netočno.

**10. Kako izgleda tvoj dan treninga?**

Moj dan sastoji se ujutro od doručka, zatim u školi jedem drugi obrok. Nakon škole, kod kuće ručam, jedem i prije treninga. Trening traje od 1 do 2 sata zatim jedem poslije treninga i prije spavanja. Dobar dio slobodnog vremena baš provodim u teretani i to ne shvaćam kao oduzimanje slobodnog vremena.

**11. Što ti je najveći izazovu pripremama?**

Najveći izazov u ovim pripremama bio mi je tempiranje forme točno u minutu jer je to najpotrebnije u ovome sportu. Zadnjih desetak dana priprema u svezi prehrane i treninga bili su izazov i za mene i za trenera jer smo htjeli da konačan „paket“ bude najbolji što može biti.

**12.Što tvoji roditelji misle o tvom uspjehu ?**

Mene roditelji maksimalno podržavaju u ovome sportu. Drago im je da se bavim bodybuildingom jer to mene usrećuje.

**13. Misliš li se baviti bodybuildingom cijeli život?**

Trudit ću se što više u ovom sportu kako bih mogao jednogdana i živjeti od njega, to mi je životni cilj, a to ujedno znači da se i mislim njime baviti cijeli život, tj. koliko me god zdravlje posluži.

Napisali: Marcella Širnik i Stjepan Gatti