

Alen Kozar o poteku rehabilitacije

 nsmura.si/news/alen-kozar-o-poteku-rehabilitacije



Alen Kozar je oktobra 2019 prestal operacijo levega kolena in od takrat je njegov vsakdan podrejen rehabilitaciji. Vsakodnevni treningi, za čimprejšnjo vrnitev na zelenice, tudi v spremenjenih razmerah.

»Treningi napredujejo, se nadaljujejo in stopnjujejo skladno z načrtom. S kondicijskim trenerjem Dejanom Novakom sem v vsakdanjem kontaktu. Sproti prilagajava treninge glede na moje stanje. Razmeram, s katerimi se soočamo, se je treba prilagoditi in tako je v zadnjih tednih tudi pri mojih treningih kar nekaj improvizacije,« pojasni kapetan moštva.

Začel se je navajati na žogo

»Že nekaj časa stopnujem kondicijo in napredujem v fizični moči, kolikor je to le mogoče. Vse vaje moči opravljam doma. Pomagam si z vsemi mogočimi pripomočki, da nadomestim fitness, ki je zaradi aktualnih razmer zaprt.«

Trdo delo se obrestuje in tako Alen Kozar stopnjuje pripravljenost. »Že nekaj časa je velik poudarek na raznolikih poskokih in uvajanju koordinacijskih vaj s spremembami smeri. Kar me posebej veseli pa je, da sem se začel navajati tudi na najljubšo stvar – žogo,« z veseljem poudari Kozar.



»Potrpimo in bodimo odgovorni, da se čim prej vidimo na tekmah«

Žal vseh vaj po predvidenem programu ni mogoče izpeljati v celoti doma. »Glede na trenutno stanje obstaja verjetnost, da se čas mojega povratka na zelenice nekoliko podaljša. Ampak najbolj pomembna stvar je, da se vrnem v čim boljšem stanju. Komaj čakam, da pomagam ekipi,« še dodaja.

Zaradi karantene kapetan pogreša druženje s soigralci, a druženje v danih razmerah poteka v virtualnem svetu. »Z igralci smo ves čas v kontaktu in v velikem pričakovanju, da se treningi kmalu pričnejo. Čas si krajšamo tudi z igranjem videoiger.«

Še kapetanovo sporočilo: »Verjamem, da tudi navijači pogrešajo tekme in vse ostalo, kar je povezano z vsakdanjim življenjem. Vendar kot kaže, če bomo še malo potrpeživi in ostali odgovorni, se stanje lahko izboljša in tako se bomo lahko hitreje videli na tekmah.«