

David Tratnik

1. Pri kateri ekipi si zaposlen?

Delam za profesionalno kolesarsko ekipo Bahrain Victorious.

2. Kako si postal maser ekipe?

Pred prihodom v ekipo Bahrain sem sodeloval s slovensko kolesarsko reprezentanco in z drugimi manjšimi klubi. Ob ustanovitvi kolesarske ekipe Bahrain, sem dobil povabilo od vodilnih, ter vabilo z veseljem sprejel.

3. Kako izgleda tvoj tipičen dan kot maser pri kolesarski ekipi?

V ekipi ne opravljam samo delo maserja, veliko je še ostalih opravil, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Poskrbimo za prevoz klubskih vozil na samo dirko (avtomobili, kamion, avtobus) kar pomeni, da je na dirke potrebno oditi prej, ter poskrbeti, da je vse pripravljeno za prihod kolesarjev.

Tipičen dan izgleda nekako takole:

Bujenje in zajtrk med 6.30 in 7. uro, nato je priprava še zadnjih stvari za dirko, etapo, ki nas čaka (priprava bidonov, hrane, vozil, opreme...) Če imamo čas pripravljamo dodatne stvari že za naslednji dan. Ekipa je pri svojih opravilih razdeljena nekako na dva dela. En del ekipe se odpravi na sam start dirke, drugi del pa v naslednji hotel, kjer pripravi vse za kolesarje in zaposlene, ko se le ti v večernih urah vračajo iz dirke. Ekipa, ki je na dirki, poskrbi za kolesarje pred startom in med etapo z več okrepnimi mesti, ki so v naprej določena. Po dirki sledi transfer v hotel. Nato sledijo masaža in običajno pozna večerja, ter zaslužen počitek.

4. Koliko časa v povprečju preživiš z vsakim kolesarjem, ko opravljaš masažo in kaj vse upoštevaš pri tem?

V povprečju z vsakim kolesarjem delam eno uro dnevno. Seveda se masaža razlikuje glede na etapo, dirko, ki jo je kolesar prevozil, ter kakšno je psihofizično stanje kolesarja.

5. Katera obdobja v sezoni so najbolj intenzivna za tvoje delo?

Kolesarski program dirk in priprav je precej zgoščen čez celo leto. Priprave za naslednjo sezono se začnejo že v decembru, po navadi nekje v toplih španskih krajih. Sama sezona se začne januarja v Avstraliji. Največ dirk je v marcu in aprilu. Seveda so običajno najbolj naporne tritedenske dirke (Giro d' Italia, Tour de France in La Vuelta). Sezona se zaključí oktobra z dirko po Kitajski.

6. Katera področja telesa so pri kolesarjih pogosto pod največjim pritiskom in potrebujejo največ pozornosti?

Običajno masiramo celo telo, poudarek je seveda na nogah. Večkrat imajo kolesarji težave tudi z vratom in križem.

7. Kako sodeluješ z drugimi člani ekipe, kot so trenerji, fizioterapevti in zdravniki, da bi optimizirali regeneracijo kolesarjev?

Komunikacija med člani ekipe je zelo pomembna za kvalitetno delo v ekipi. Pogovori, nasveti in navsezadnje tudi želje vsakega posameznika so ključni za dobro in učinkovito delo.

8. Kako se pripraviš na masaže po napornih etapah dirk, kot so na primer po Tour de France?

Prav posebnih priprav na same masaže običajno nimamo, ker nam to čas ne dopušča. Po končani etapi sledi transfer-pot v hotel, v katerem smo tisti dan nastanjeni. Ko prispemo v hotel zelo hitro začnemo z masažami. Običajno ekipa že v naprej planira in izbira člane tima, ki bodo delali na najpomembnejših dirkah. Potrebna je dobra psihofizična pripravljenost na izzive, ki jih v enem mesecu resnično ni malo.

9. Ali imaš kakšne posebne tehnike ali metode, ki jih uporabljaš pri masaži, da bi kolesarjem pomagal pri regeneraciji in preprečevanju poškodb?

Tehnike masaž se razlikujejo dan za dnem, odvisno od tega v kakšnem stanju je kolesar po etapi, dirki in koliko časa imam na voljo. Največkrat s kolesarji začnemo delati že na avtobusu, med potjo v hotel. Uporabljamo tudi različne aparature, ki pospešujejo regeneracijo kolesarjev.

10. Kako pomembno je zaupanje med kolesarjem in maserjem?

Dobro je, če ti kolesar zaupa. Do tega pride postopno, z dobrim delom in korektnim odnosom. Ker se v ekipi pričakuje kvalitetno delo, je potrebno delo opravljati profesionalno.

11. Kaj je najtežji del tvojega dela in kako se spopadaš s tem, ko so kolesarji pod velikim stresom ali v slabši formi?

Menim, da v kolikor svoje delo rad opravljaš, je tudi v težjih trenutkih lažje, kot če dela ne opravljaš s srcem. Težko bi izpostavil najtežji del dela. Tako za kolesarje, kot tudi za ostale člane tima, so gotovo najtežje večtedenske dirke. Vsakodnevno si vpet v delo od jutra do večera, prevoženih je ogromno kilometrov, menjave hotelov, spanja je manj, kar se vse sešteva in pozna v zadnjem tednu dirke.

Nemalokrat smo maserji prvi, s katerim ima kolesar stik po končani dirki. Čeprav ne gre zmeraj vse po načrtu, poskušamo s pozitivno spodbudo in pogovorom dvigniti razpoloženje kolesarja.

12. Kaj pri svojem delu ceniš in kaj pogrešaš?

Cenim predvsem izkušnje, ki jih dobiš z delom po svetu. Predvsem bi rekel, da dobiš neko širino pogleda na svet. Pogrešam pa predvsem družino in domače, ker sem zaradi narave dela veliko odsoten.

13. Kaj bi sporočil otrokom, ki želijo uspeti v športu?

Sporočil bi jim, naj uživajo v tem, kar radi delajo in naj sledijo svojim sanjam.