**Mlada slovenska skakalka v višino, Brežičanka Lara Omerzu, se je te dni mudila v Splitu, kjer je vadila v družbi ene najbolj prepoznavnih atletinj na svetu, druge najboljše skakalke v višino vseh časov z osebnim rekordom 208 cm, Blanke Vlašič.**

Do sodelovanja med njenim timom in brežiško skakalko je prišlo po zaslugi Roka Deržaniča, ki se uspešno vključuje v svetovno atletiko kot kinezioterapevt. Rok trenutno sodeluje z irskim svetovno znanim fizioterapevtom Anthony Star Geogheganom, kjer je vodja kineziološkega laboratorija. Na Starovo kliniko v mestecu Carlow na Irskem, v zadnjih letih prihajajo največje svetovne športne zvezde, najhitrejši zemljan Usein Bolt, David Oliver, Angelo Taylor, Asafa Powel,Tyson Gay, igralec golfa Tiger Woods, pred nedavnim pa je v ta laboratorij prišla tudi Blanka Vlašič, ki trenutno okreva po poškodbi Ahilove tetive.

Vlašičeva je bila nad terapijami in metodami rehabilitacije poškodbe na Irskem navdušena. Že po tednu zelo intenzivne in skrbno načrtovane vadbe, se je stanje njene poškodbe premaknilo na bolje. Veliko zaslug pri terapiji ima tudi Rok Deržanič, ki si je kot nekdanji vrhunski atlet in odličen študent kinezioterapije na ameriški Kansas State Univerzi, zelo hitro pridobil tudi Blankino zaupanje. Med ostalim ji je Rok tudi zaupal, da imamo v Sloveniji, oziroma v brežiškem atletskem klubu, kjer je tudi sam rasel in se razvijal in s katerim ima še vedno vsakodnevne stike, zelo obetavno skakalko v višino, Laro Omerzu. Ta je pri svojih rosnih petnajstih letih preskočila letvico na vrtoglavih 177 cm in na letošnjih Olimpijskih igrah mladih v Utrechtu na Nizozemskem, v konkurenci leto dni starejših skakalk v višino, osvojila bronasto medaljo. Glede na to, da je Blanka pri petnajstih skakala »samo« 168 cm, sta oba hitro prišla do zamisli, da bi bilo za tako mlado in talentirano skakalko v višino kot je Lara , zelo dobro, da bi organizirali skupen trening in srečanje s celotnim strokovnim timom v Blankinem rojstnem kraju Splitu.

Na pot so se odpravili že kar prvi vikend, Rok, Lara in trener Henrik, ki največkrat nastopa v več vlogah; šoferja, trenerja, očeta, financerja… Najbolj nestrpna in polna pričakovanj se je na zadnjem sedežu avtomobila presedala Lara. Trema, negotovost, kako bo potekalo srečanje z njeno atletsko vzornico, a bo sploh uspela spraviti iz ust kakšno besedo? Pot je zelo hitro minila. Čas so si krajšali z atletskimi zgodbicami in Rokovim hudomušnim zbadanjem, kaj vse bosta počeli velika Blanka in mala Lara. Seveda ni manjkalo idej, da se je Blanka na hitro premislila in da se je ta vikend umaknila na romanje v Lurdes, ker se že boji konkurence mlajše. Namestitev v hotelu poteka brez težav. Odhod na stadion in dopoldanski trening, bolje rečeno raztezanje. Kosilo, kratek počitek, telefonski klici gostiteljem in dogovor, kje bo potekal popoldanski trening.

Pred trgovskim centrom Joker na splitski Brodarici, je brežiško ekipo pričakal Bojan Marinovič, trener, ki skrbi za Blankino tehniko skakanja. V atletsko dvorano, ki je umeščena v trgovskem centru v drugem nadstropju, so se pripeljali z dvigalom. Pri vratih jih je prijazno pozdravil Joško Vlašič, oče in glavni Blankin trener, jih povabil v dvorano in jim razkazal in razložil vse te čudne naprave in rekvizite, ki jih v trenažnem procesu uporabljajo. Velikost dvorane je 56 x 16 m. Vendar kaj vse najdeš v tej dvorani! Ta dvorana je enkratna, unikatna, kaj takega ni nikjer na svetu! Zelo redkim atletom in trenerjem je bilo dano sploh vstopiti v to dvorano. Na spletnih straneh lahko izbrskate nekaj slik in kratkih filmov, večino podrobnostih pa je dobro skrito, kajti to dvorano je oče Joško ustvaril sam, samo za Blanko in v njej trenira sama s svojim strokovnim timom. Zadnja leta v njej vadi tudi Blankin najmlajši, šestnajstletni brat Marin, za katerega oče Joško trdi, da bo v prihodnosti postal eden najboljših nogometnih igralcev na svetu. Trenutno je že mladinski reprezentant in eden največjih upov nogometne igre v Hajduku!

Med ogledom sta Joško in Henrik obujala atletske spomine iz osemdesetih let, ko sta skupaj tekmovala še na prvenstvih naše prejšnje države, Jugoslavije. Spomnila sta se tudi Blankine edine brežiške tekme, ko je leta 2000 postavila rekord stadiona v Brežicah. To je bila tudi njena zadnja tekma pred odhodom na Olimpijske igre v Sydneyu. Takrat je skočila 185 cm, kar je še vedno rekord brežiškega stadiona. Z velikim spoštovanjem se je ata Joško spomnil tudi pokojnega očeta brežiške atletike, profesorja Poldeta Rovana.

Ob 15.15 uri se odprejo vhodna vrata in na trening pride Blanka! »Čao! Pa di ste vi?« Najprej prisrčen pozdrav z Rokom, stara znanca pač. »A, ti si Lara. Drago mi je!« Stiski rok, pozdravi, nekaj vljudnostnih besed. Lara se dobro drži! Ni padla v nezavest, od razburjenja. Začetek treninga. Bojan sprašuje Laro, če bo kaj trenirala, ali bo samo gledala?

Trening je bil nekaj posebnega. Ata Joško je v dvorani ta glavni! Vsaka njegova beseda ima težo, veliko strokovnih besed, teorije, ki je potrjena v praksi! Zakaj ravno ta vaja, zakaj je ta operator, kot on vajo poimenuje, potrebna. Sredi dvorane je računalnik! Vsaka minuta , sekunda treninga je skrbno vnaprej načrtovana! Tu ni veliko improvizacije! Vsaka vaja ima svoj smisel! Tako delajo najboljši na svetu! Tako dela Blanka Vlašič!

Po uvodnem splošnem delu, sledijo vaje na nekakšni dvojni poševni klopci. Zdaj pa nastopi Rok. Kajti ta posebna klopca je izum irskega fizioterapevta Stara. Blanka je najbolj navdušena prav nad vajami na tej klopci. Prav vse vaje, ki jih je delala pred tednom na Irskem, hoče narediti. Predvsem zato, da prepriča očeta Joška, da mora v prihodnosti v trenažni proces vključiti vaje na poševni klopi. Joško sprašuje, Rok odgovarja z argumenti, Blanka sproti razlaga svoje občutke med vsako vajo. Ostali nemo spremljajo ta zanimivi troboj argumentov!

Imitacijske višinaške vaje v krogu, Blanka dela s slabšo desno nogo, kajti boljšo levo še ne sme preveč obremenjevati.

V dvorano pride še Blankin maser Stipe. Sledi ledena kopel za utrujene noge in masaža poškodovane noge. Del dvorane je namenjen regeneraciji, masaži, sprostitvi. Spet je na vrsti Rok, kot strokovnjak za Real Activity, dinamično masažo. Stipe in Rok poučujeta drug drugega, Blanka uživa v masaži! Vsake toliko časa je dinamična masaža tudi zelo boleča, tako da so vsi skupaj priče bolečim vzklikom in preklinjanju v dalmatinščini!

Med masažo Lara izkoristi nekaj minut za delo na nekaterih čudnih napravah. Henrik vzame fotoaparat, vpraša Blanko za dovoljenje. Poslika malo, zdaj lahko, saj je Joško že odšel iz dvorane. Še fotografije z Blanko, avtogrami, podpisi v Larin atletski dnevnik, posvetilo v knjigi Blankina zgodba, v knjigi Blanka 2000 – olimpijske igre pri 16!

Ne boste verjeli! Blankin trening s terapevtskim delom je trajal polnih pet ur! Sledi večerja in dogovor za nedeljo, naslednji dan. Torej najboljši športniki delajo tudi ob nedeljah!

Atletski klub Brežice