



## Nieuwsbrief 7: waterpolostage in Kroatië WOC-Zuid, 2 - 9 juli 2012

Vrijdag 6 juli 2012

Beste thuisblijvers,

Hierbij een kort verslag van vrijdag 6 juli, de dag dat besloten is om een aparte feestavond te organiseren in Betina voor zaterdagavond.

### 1. Kerngezond



Goed dat we alle verzekeringspapieren bij ons hebben. Je hoopt altijd dat je ze niet nodig hebt, maar gisteravond was dat toch even het geval. Eén van onze sporters, Melissa, is toen even naar de EHBO geweest omdat ze onwel werd. Gelukkig bleek ze na onderzoek kerngezond en mocht ze weer terug naar het hotel. Waarschijnlijk had ze last van wat oververmoeidheid in combinatie met de zon en de spanning van de reis. Voor haar weer een extra avontuur, zo'n ritje in de ambulance, maar niet zo eentje waar ze op zat te wachten. Het contact met thuis en haar vriendinnen in Kroatië deden wonderen.

Vandaag is Maaïke samen met Melissa in het hotel gebleven om het rustig aan te doen. Morgen gaat ze met de groep weer het water in, maar wel een versnelling lager.

### 2. Verzorging deel 2

Dagelijks krijgen onze sporters voldoende eten en drinken. Althans ze krijgen water te drinken en wat is het dan heerlijk om na ruim een halve week een blikje cola te krijgen (of sinaasappelsap voor een enkeling) na de ochtendtraining. Bijna net zo lekker als de appeltjes halverwege de training.



### 3. “Beste sporters en trainers, hoe vinden jullie het tot nu toe?”



Deze vraag werd onze kinderen gesteld vanochtend na de training. Ik heb enkele uitspraken achter elkaar gezet. Het geeft een mooie indruk van hoe ze het vinden. En...niet eentje die aangaf het thuisfront te missen. Een teken aan de wand? Of een gewone reactie omdat ze het dus zo goed naar de zin hebben.

*“Een geweldige accommodatie”, “onze kids zijn helden”, ‘veel gratis eten’, “fijn dat Zagreb er ook is”, “leuk (20x)”, “de appeltjes zijn lekker”, balhaar-awesome”, “geniaal en keigezellig, vooral het kussengevecht gisteravond in de gang waarbij twee gewonden zijn gevallen” (pardon?), “constructief, leerzaam en warm”, “niet aan de touwtjes zitten van*



*kleine Mees”, “leerzaam, je doet dingen die je nog nooit gedaan hebt”, “warm (35x), “Zagreb, maar wel een hoog gehalte aan P.L.O.R.K.-en”, “zonnen en poepie-bruin”.*

Tja, ik kan het niet anders maken. Maar de meest gehoorde reactie was “keigaaf!”, met als uitsmijter een steek onder water voor al die anderen die er niet bij zijn: “*mensen die er niet bij zijn, missen echt iets*”.

#### **4. Extra aandacht voor de D-meisjes en jongens**

Edi Brkic gaf vandaag extra aandacht aan de D-spelers. Op de foto ligt hij met Gerrit-Jan in het water om het midvoor-midachter-spel uit te leggen. Edi legt het uit in de Engelse taal, met Gerrit-Jan als tolk maar zoals al eerder verteld, de lichaamstaal is redelijk universeel.



#### **5. Middagprogramma: Bilice**

Om 17.00 uur vertrok de bus naar Bilice. De jongens en meiden D speelden een onderlinge wedstrijd en de meiden B/C speelden tegen Victoria. De jongens B/C en hadden een moment van rust en gingen mee om aan te moedigen. En natuurlijk ging toch iedereen het water in, niet kapot te krijgen die sporters van WOC-Zuid. De dames van Victoria waren geen partij voor onze getrainde dames. De wave ging dan ook weer regelmatig door het meegereisde publiek.



Was het gisteren een mooie plek, vandaag was het niet minder. Wederom had Zvonko een prachtige plek uitgekozen voor een toekomstige herinnering. En dat is zeker gelukt. Het waterpoloveld lag in de monding van de rivier Krka, een prachtige brede langzaam stromende rivier waarvan het zoete water zich mengt met het zoute water van de Adriatische zee.

#### **6. Waterpolobroeken en badpakken bestellen**

Vandaag was er de mogelijkheid om broeken en badpakken te bestellen van het Kroatische nationale team. De vraag is echter zo enorm dat de hele voorraad waarschijnlijk leeggekocht

is, - die mensen uit Zuid-Nederland lijken overal enthousiast over te zijn-. Dat betekent voor sommigen dat ze de broek of het badpak pas bij de eerste training van het nieuwe seizoen krijgen. Morgenvroeg wordt een en ander gepast, want wellicht zijn in een week de maten al veranderd.....

## **7. Doelstellingen gehaald**

Een doelstelling van de stage is om de hoeveelheid trainingsarbeid te ondervinden en te



doorstaan. Een andere doelstelling is om te leren en weer een ander doel is het spelen van wedstrijden tegen teams waar je van kan leren en waarmee je goed kunt sparren en die bovendien een systeem of spel spelen dat je normaal in je eigen competitie niet tegenkomt. Zvonko gaf aan dat de doelstellingen gehaald zijn. Omdat het weekend is wordt er daarom zaterdag nog maar

lichtjes getraind. Voor sommigen is dat maar goed ook, want ook al zijn de doelstellingen gehaald, dat wil niet zeggen dat er geen vermoeide koppies rondlopen. *(op de foto is de meester zelf nog aan het werk)*

## **8. Programma voor zaterdag en zondag**

Zoals aangegeven wordt zaterdagochtend de laatste training verwerkt. Om 09.30 uur start de training met een groepsfoto van alle sporters en begeleiders in het zwembad, gevolgd door een training tot 11.00 uur.

Na de lunch vertrekt om 15.00 uur de bus naar Betina voor het avondprogramma en het afsluitende feest, waarvan de voorbereidingen in een vergevorderd stadium zijn (pffff). Zondagochtend staan de watervallen van Krka op het programma en in de middag is iedereen vrij.

Tot zover deze nieuwsbrief,

Met vriendelijke groet,



Uw eigen reporter, Marcel.

Nog twee verslagen en dan is de Kroatische koek op.

Hierbij nog enkele foto's. Van de honderden gemaakte foto's zullen we een selectie maken (tenslotte willen we alleen de mooie foto's zien) en dan zullen we nog bekijken hoe we deze gaan verspreiden. Uiteraard wordt u hierover geïnformeerd zodra deze gigantische klus geklaard is.



*De brede schouders van de leiding hebben af en toe ook extra aandacht nodig en bij gebrek aan vrijwilligers hiervoor regelen ze dat maar zelf.*



*De jongens proberen hun eigen maaltijd bij elkaar te vissen. Helaas zonder succes, de oogst aan pleisters was wel op niveau. Een enkeling kan niet meer lopen.....*



*Zeemeerminnen?*



*Help! WTF ??? Ze zeiden dat er geen zee-egels in deze baai zaten, maar ze hebben niets gezegd over zee-eikels.*



*Waterpolo, a way of life!*