



## **Valerie Jacot - WK Thun Women und Nationalspielerin - Swiss Waterpolo**

2011 bis 2014 durfte ich unter vielen anderen Mädels jedes Jahr mindestens ein Trainingslager in Serbien verbringen. In diesen fünf Jahren lernten wir in jedem Lager mehr über unseren Sport „Wasserball“, über das Zusammenleben als Team, über uns selbst und, allem voran, konnten wir uns mit anderen Sportlerinnen austauschen. Die Trainingsbedingungen waren sehr gut und die Trainingsoptionen immer vielseitig.

In den ersten Lagern konnten wir noch nicht von Beginn an mit den Serbinnen mittrainieren. Aber ihre Trainingsanlagen wurden uns schon immer zur Verfügung gestellt. Einige Bäder sauber, andere weniger, aber alle immer super ausgerüstet fürs Wasserball. Nach weiterem Kennenlernen von Spielerinnen und Trainern untereinander, konnten wir dann mit jedem kommenden Lager mehr gemeinsame Trainingseinheiten oder auch Spiele durchführen. Teilweise unter der Leitung des serbischen Trainerteams, teilweise unter der der Schweizer Trainer.

Die Wassereinheiten waren körperlich und auch geistig immer sehr intensiv, weil oft viele neue Übungen eingeführt wurden. Wir lernten Wasserball von einer ganz neuen Seite kennen. Technische Grundlagen, taktische Spielzüge und auch kleine persönliche Tricks waren dabei.

Aber auch uns selbst lernten wir besser kennen. Wir bewegten uns nicht in einer gewohnten Umgebung und trainierten in diesen Lagern schon fast wie professionelle Sportler. Schon allein solche Situationen regen zu einem persönlichen Wachstum an. Man spielt auch nicht gemeinsam mit den Teamkollegen aus dem Heimklub. Man lernt also viele neue Gesichter kennen und schliesst tolle Freundschaften, die auf gemeinsamen Erinnerungen basieren. Wie zum Beispiel harte Trainings, tolle Teamabende oder ganz einfach ein gemeinsames Frühstück im Hotel.

Doch zurück zum Training. Nicht nur im Wasser wurde trainiert. Von grundlegenden Theoriestunden über Krafttraining und Laufrunden wurde alles in die Wege geleitet. Sogar ausgleichende und lehrreiche Einheiten mit einem Aikido Trainer wurden organisiert.

Transporte vom Flughafen zum Hotel, zu den Bädern oder auch zu Freizeitausflügen in die Stadt wurden organisiert. In einigen Lagern trainierten wir nicht nur in Belgrad, sondern auch in der 120km entfernten Stadt Becej, wo 2014 auch ein kleines Nationen-Turnier organisiert wurde. Auch dahin fuhren wir als Team in einem gemeinsamen Bus.

Für genügend Verpflegung war auch immer gesorgt. Wer jedoch eher wählerisch war oder aus gesundheitlichen Gründen nicht alles essen durfte, kam wahrscheinlich

nicht immer auf seine Kosten. Essen gehört immer auch zu der Kultur eines Landes und kann nicht mit „Zuhause“ verglichen werden. Wer sich aber anderen Kulturen gegenüber öffnen kann, gewöhnt sich auch schnell an die etwas andere Kost. Energie konnten wir auf jeden Fall immer genügend tanken. Alles in Allem waren diese Lager immer ein grosser aber auch anstrengender Spass, dank tollen Trainings, coolen Leuten und der serbischen Atmosphäre.

Valerie Jacot, 09.05.2017