



Deze van oorsprong Zuid-Afrikaanse onderwaterhockeyer bereidt zich voor op de 19e CMAS Onderwaterhockey Worlds.

Barend Oosthuizen

Barend Oosthuizen speelt al sinds zijn veertiende jaar onderwaterhockey. Toen nog voor zijn school in het Krugerpark in Zuid-Afrika, waar hij opgroeide. 'Vroeger deed ik biatlons,' vertelt Barend. 'Ik kon goed hardlopen maar minder goed zwemmen, dus mijn coach stelde voor om onderwaterhockey te proberen. Daar word je fit van en het is veel leuker dan baantjes trekken. Het is een "low impact", driedimensionale teamsport die je kan doen van jong tot oud. Een van de beste manieren om conditie op te bouwen. Je krijgt er sterke longen van; ik heb astma en die is door het hokkeyen minder geworden.'

Barend speelt bij Barramoenda en gaat eind deze maand met de A selectie naar Stellenbosch om de WK te spelen. 'Het team moet superfit worden en mentaal sterk staan,' aldus Barend. 'Ik train zes dagen in de week twee tot drie keer per dag. Er zijn trainingsweekenden met het team waarbij we overdag in het water liggen en 's avonds tactiek en techniek bespreken. Dat bouwt vertrouwen in elkaar en het team. En ik train door visualisering. Ieder vrij moment visualiseer ik wat we in het spel gaan doen en waar mijn medespelers liggen. We kunnen onder water niet tegen elkaar praten dus we moeten elkaar goed aanvoelen.'

Na zijn opleiding tot chiropractor kwam Barend met zijn vrouw naar Nederland. Inmiddels hebben ze een tweeling die hij in een tuigje voor zijn borst en op de rug hangt tijdens de pull-ups. 'We gaan voor een medaille. Tijdens de vorige WK hebben we veel geleerd en dit jaar hebben we een sterker team met meer ervaren spelers. Onze coach (Cas Teurlings – red.) is tactisch heel sterk. Hij weet precies hoe hij het team kan laten samenwerken als een niet te stoppen machine.'