



## Joshua Donker

Geboortedatum: 29-8-2000

Huidige club: BAN

Links/rechtshandig: Rechtshandig

Classificatie: SU5

### 1. Hoe vind je het om fulltime op Papendal te komen trainen en wat zijn je verwachtingen?

Het trainingsprogramma op Papendal stelt mij in de gelegenheid om aan al mijn doelstellingen te werken. Bovendien helpt het mij om snel op een hoger niveau te komen. Met de goede begeleiding van Eefje Muskens wordt niet alleen aan mijn techniek gewerkt maar ook aan mijn conditie en fysieke gesteldheid. In de korte tijd dat ik nu deel neem aan het programma merk ik dat ik al veel vooruitgang boek.

### 2. Wat is je doel op korte en lange termijn

Op korte termijn werk ik toe naar een verbetering van mijn techniek, racketvaardigheid, kracht en conditie. Hiermee probeer ik betere prestaties te leveren op komende toernooien in 2018/2019. Door goed te blijven presteren op internationale toernooien hoop ik op lange termijn een ticket te kunnen verdienen voor deelname aan de paralympische spelen van 2024.

### 3. Kan je uitleggen wat jouw handicap precies inhoudt?

Sinds mijn geboorte ben ik verlamd aan mijn linker arm. Als gevolg van een complicatie bij de bevalling zijn zenuwen onherstelbaar beschadigd geraakt. Enkele operaties in mijn eerste levensjaren hebben er voor gezorgd dat ik geringe functionaliteit heb met mijn linker arm. Al heel vroeg ben ik gaan zoeken naar een geschikte sport voor mij om te beoefenen met deze beperking. Naast judo en atletiek was ik bij de lokale badmintonclub BAN in Amersfoort op 9 jarige leeftijd begonnen met badminton. Ondanks dat het bewaren van je evenwicht bij een snelle sport als badminton een uitdaging is, heb ik me in het reguliere badminton goed kunnen ontwikkelen. Pas sinds 2016 is mij het bestaan van aangepast badminton bekend geworden. Ik heb inmiddels aan meerdere internationale toernooien deelgenomen. Het niveau ligt internationaal erg hoog. Er is dus nog veel werk aan de winkel om naar de top te groeien.

### 4. Wat is het verschil in jouw optiek tussen para-badminton en het gewone programma

Para-badminton heeft nog weinig bekendheid. Zowel nationaal als internationaal wordt de sport door een kleine groep mensen beoefend. Je leert alle deelnemers vrij snel kennen. Bij trainingen moet er meer aandacht zijn voor technieken die lastiger te beheersen zijn, dan bij reguliere badmintonners. Zoals bijvoorbeeld de service en andere technieken waar een goede balans voor nodig is.

### 5. Wat is je droom (op sportgebied, maar ook buiten je sport)?

Mijn droom is om nog beter te presteren op internationale toernooien en uiteindelijk deel te mogen nemen aan de paralympische spelen. Ook wil ik mensen met een beperking inspireren om te gaan sporten en grenzen te verleggen waarvan ze denken dat ze dit niet kunnen.

