



Mark Modderman

Geboortedatum: 25-3-1984

Huidige club: NSBC Stuban

Links/rechtshandig: Linkshandig

Classificatie: SU5

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

Het bevalt me tot nu toe heel erg goed om op Papendal te trainen!

Het is fysiek zwaar, maar je merkt veel sneller vooruitgang dan voorheen en dat werkt enorm motiverend.

2. Wat is je doel op korte en lange termijn

Mijn doel voor dit jaar is het behalen van een (of meer) medailles op de Europese kampioenschappen in november

Dat moet met een redelijke loting haalbaar zijn.

Op de lange termijn zijn de para-spelen van 2020 in Tokio het hoofddoel. Dat wordt een uitdaging door de ingewikkelde kwalificatie eisen van de BWF, maar is wederom haalbaar.

3. Kan je uitleggen wat jouw handicap precies inhoudt?

Mijn beperking is dat ik grotendeels verlamd ben aan mijn rechter arm. De klasse waarin ik uitkom bestaat uit spelers die door een handicap aan hun bovenlichaam een beperkte wendbaarheid hebben, ondanks dat ze wel twee functionele benen kunnen gebruiken.

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

Er zitten voor ons geen heel grote verschillen tussen het para programma en het reguliere programma.

Het niveau is door de beperkingen misschien wat lager, maar op de baan doen we dezelfde slagtechniek en bewegingsvormen.

In het krachthonk moeten we wel iets creatiever zijn om ons lichaam goed te kunnen trainen.

Vooraf het trainen van het bovenlichaam gaat lastiger als je maar 1 arm en schouder kunt belasten.

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

Mijn droom is om ooit op de Paralympische spelen te mogen staan voor Nederland. Daarna wil ik mij graag weer gaan richten op het veld waarin ik ben afgestudeerd: een combinatie van coaching, (sport-) psychologie en filosofie.

