

Athletic Skills Model[®]

voor de SPORT

ASM maakt je fitter, gezonder en beter in je sport

Het Athletic Skills Model draagt bij aan een optimale (talent)ontwikkeling voor iedereen, van elk niveau. De sporters staan centraal in deze andere manier van denken over bewegen. Hierdoor ontstaat een langer atletisch leven met minder blessures, meer creativiteit en betere prestaties. Daarnaast zal meer variatie en plezier leiden tot minder uitval in de sport.



Minder blessures

Betere prestaties



Meer creativiteit

Meer plezier



BEWEEGARMOEDE | Jeugd en volwassenen bewegen te weinig en als ze bewegen is dit vaak te eenzijdig. Hierdoor is de huidige generatie jeugd minder fit, minder vaardig, minder creatief en vaker geblesseerd. Het ASM biedt een gerichte structuur in veelzijdigheid van bewegen voor elke sport, elke leeftijd en elk niveau en is onderbouwd door wetenschap en praktijk.

TRANSFERS OF LEARNING | Door te denken vanuit vaardigheden, concepten en competenties kunnen andere spelvormen, activiteiten en sporten bijdragen aan een optimale (talent)ontwikkeling. ASM introduceert hiervoor Donorsporten en Multisporten. Hiermee verbetert niet alleen de kwaliteit van bewegen, maar ook het atletisch vermogen, het (spell)inzicht en het gedrag. Met deze gerichte aanpak kunnen programma's op maat gemaakt worden voor elke sport, sporter, linie, positie en individu. Dit alles met de nieuwste wetenschappelijke inzichten vanuit het motorisch leren om zo de trainingen nog beter en leuker maken.

Roger Federer, Michael Jordan, Teun de Nooijer, Zlatan Ibrahimovic, Kjeld Nuis & Ranomi Kromowidjojo | Veel bekende topsporters hebben andere sporten gedaan wat hun sportcarrière positief heeft beïnvloed. Zo heeft bijv. Zlatan Ibrahimovic in zijn jeugd taekwondo beoefend. Zo heeft hij leren vallen, is hij creatiever in zijn duels geworden en is zijn trapvaardigheid en ruimtelijke oriëntatie veelzijdiger.



Scan voor video over ASM

