

Koncepcja ASM

Część programu Erasmus + HC Den Bosch

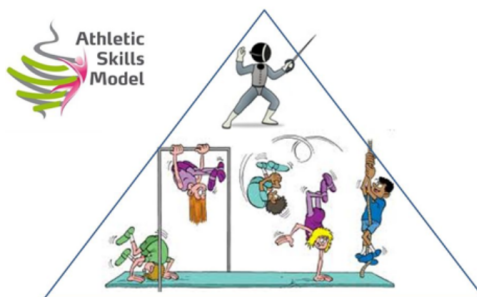
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SASCHA VAN LITH- Fizjoterapeutka drużyny HC Den Bosch

Niektórzy z was słyszeli o koncepcji ASM, ale co kryje się za trzema literami? Skrót ASM oznacza Athletic Skills Model i oznacza inny sposób myślenia o ruchu. Różnorodność jest przyprawą życia, a wszechstronny trening jest kluczem do tej koncepcji. Dotyczy każdej dyscypliny sportu w każdym wieku. Jako uczestnicy programu Erasmus + mogliśmy doświadczyć praktyki ASM z Sascha van Lith z HC Den Bosch.

W dzisiejszych czasach nowoczesne technologie zapewniają dzieciom mniej czasu na zabawę, co pogarsza ich ogólne umiejętności sportowe i fizyczne. Problem ten prowadzi również do kontuzji, wpływa na trening i wyniki na boisku hokejowym. Model ASM podkreśla przede wszystkim rozwój sportowca, a po drugie hokeisty. Gracz z najlepszą zdolnością do adaptacji w różnych sytuacjach będzie najlepszy.



Koncepcja opiera się na elementach podstawowego ruchu, sposobie uczenia się i jakości optymalnego ruchu. Cała koncepcja odzwierciedla fazy wzrostu każdej osoby i szkolenie, które należy zastosować w każdej fazie.

Holistyczne podejście ASM do edukacji ruchowej podkreśla, że dobre samopoczucie, zdrowie i odżywianie są ściśle zintegrowane.



Dlaczego odżywianie jest tak ważne? To, co jesz i pijesz, może mieć wpływ na twoje zdrowie i wydajność. Młodzi sportowcy muszą dowiedzieć się, jakie jedzenie jest dobre dla energii. Proste rekomendacje, takie jak ograniczenie spożycia cukru białego i codzienne spożywanie owoców i warzyw, to coś, co można wytłumaczyć młodzieży.

Niech wiedzą, że dobrze zaplanowana dieta pomaga sportowcom trenować ciężiej, zachować zdrowie i uniknąć kontuzji.