

ASM Konzept

Teil von Erasmus+ HC Den Bosch

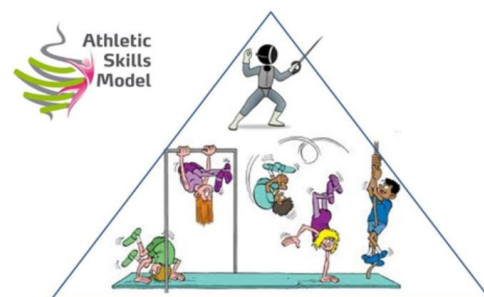
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Einige von euch haben vielleicht schon vom ASM-Konzept gehört; was jedoch steckt hinter den drei Buchstaben? Die Abkürzung ASM steht für Athletic Skills Model (auf Deutsch so viel wie: Modell athletischer Fähigkeiten) und bezeichnet einen neuen Denkansatz im Bezug auf Bewegung. Vielfältigkeit ist die Würze des Lebens und vielseitiges Training die zentrale Idee des ASM-Konzepts, das auf alle Sportarten und Altersstufen anzuwenden ist. Als Teilnehmer des Erasmus+ Programms konnten wir das ASM-Training mit Sascha van Lith vom HC Den Bosch auszuprobieren.

Die moderne Technologie von heute verursacht oft, dass Kinder immer weniger Zeit im Freien verbringen. Dies führt dazu, dass sich ihre sportlich-körperlichen Fähigkeiten verringern. Das wiederum löst häufigere Verletzungen aus und hat einen negativen Einfluss auf das Training und die Leistung der Spieler am Hockeyplatz.

Das Ziel des ASM-Modells ist es in erster Linie, die Spieler zu Athleten im Allgemeinen auszubilden, und zweitens gute Hockeyspieler zu schaffen. Jene Spieler, die sich am besten an verschiedene Situationen anpassen können, werden die besten sein.



Das Konzept basiert auf den Elementen grundlegender Bewegungen, welche mit bestimmten Lernmethoden vermittelt werden, die zu hoher Qualität und optimaler Ausführung der verschiedenen Techniken und Bewegungsarten führen. Das gesamte Konzept spiegelt die Entwicklungsphasen jedes Einzelnen wider und zeigt, welche Trainingsarten in jeder Phase angewendet werden sollten.

Der ganzheitliche Ansatz zu Bewegung des ASM-Konzepts zeigt, wie wichtig Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, Gesundheit und Ernährung für ein erfolgreiches Training und eine hohe Leistung sind.



Warum ist die richtige Ernährung so wichtig?

Was wir essen und trinken kann unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit stark beeinflussen. Junge Sportlerinnen und Sportler sollten lernen und sich darüber bewusst sein, welche Nahrungsmittel ihnen bei der richtigen Energiegewinnung helfen. Einfache Empfehlungen und Ratschläge, wie zum Beispiel das Reduzieren des Konsums von weißem Zucker und tägliches Essen von Obst und Gemüse ist etwas, das der Jugend erklärt werden kann und sollte. Es ist wichtig, schon jungen Sportlerinnen und Sportlern klar zu machen, dass eine gesunde und gutgeplante Ernährung ihnen dabei hilft, härter zu trainieren und gesund und verletzungsfrei zu bleiben.

Interessierst du dich für das ASM-Konzept und würdest gerne mehr wissen? Wir werden demnächst mehr Details zu konkreten Übungen und Ernährungstipps mit euch teilen.