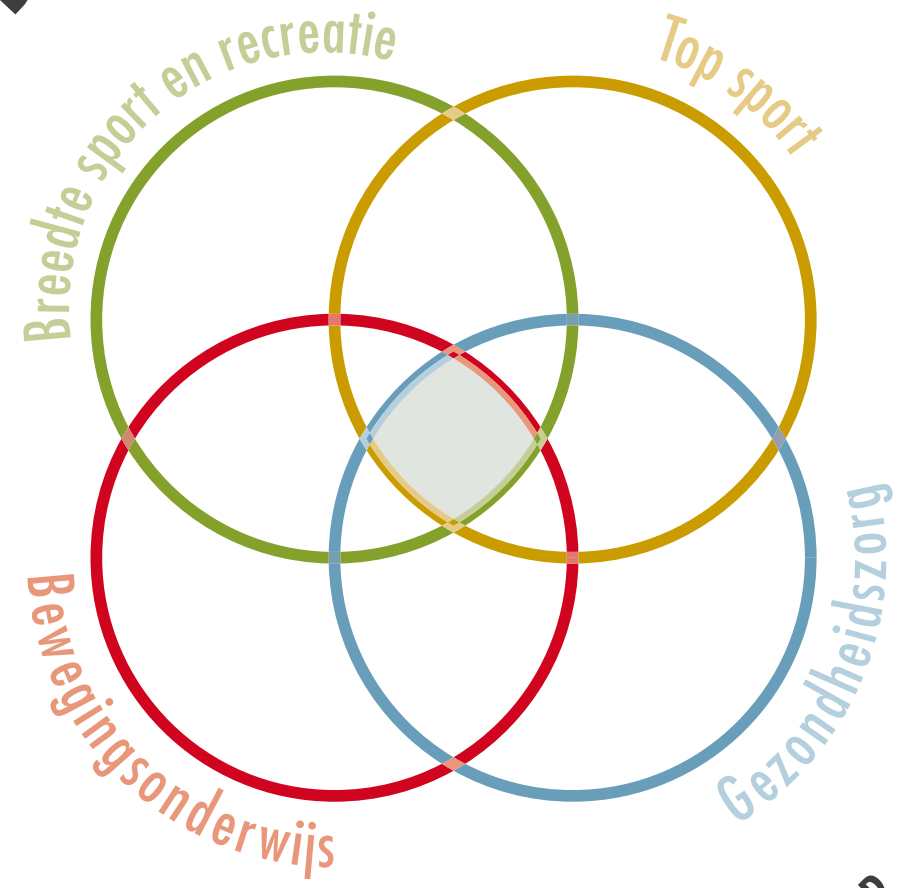
Skills garden

EEN NIEUWE MANIER VAN DENKEN OVER BEWEEGVOORZIENINGEN

DE KRACHT VAN SKILLS GARDEN



ALLEEN GA JE SNELLER, SAMEN KOM JE VERDER

WAT IS SKILLS GARDEN?

"een op maat gemaakte plek
die uitnodigt tot bewegen en te
sporten, maar ook om te beleven, te zijn,
te participeren, te ontmoeten en te groeien"

Ontwikkeld op basis van de ASM (Athletic Skills Model) visie;
een nieuwe kijk op bewegen op bestaande en nieuwe locaties

Skills garden

STIMULEREN, UITDAGEN EN PLEZIER IN BEWEGEN

De Skills Garden is een plek waar de openbare ruimte in het teken staat van stimuleren, uitdagen en plezier hebben in bewegen. Een plek die onderdeel is van wonen, werken en vrije tijd, waar mensen elkaar ontmoeten en samen zijn. Een sociale infrastructuur, die mensen aantrekt en sociale cohesie bevordert.

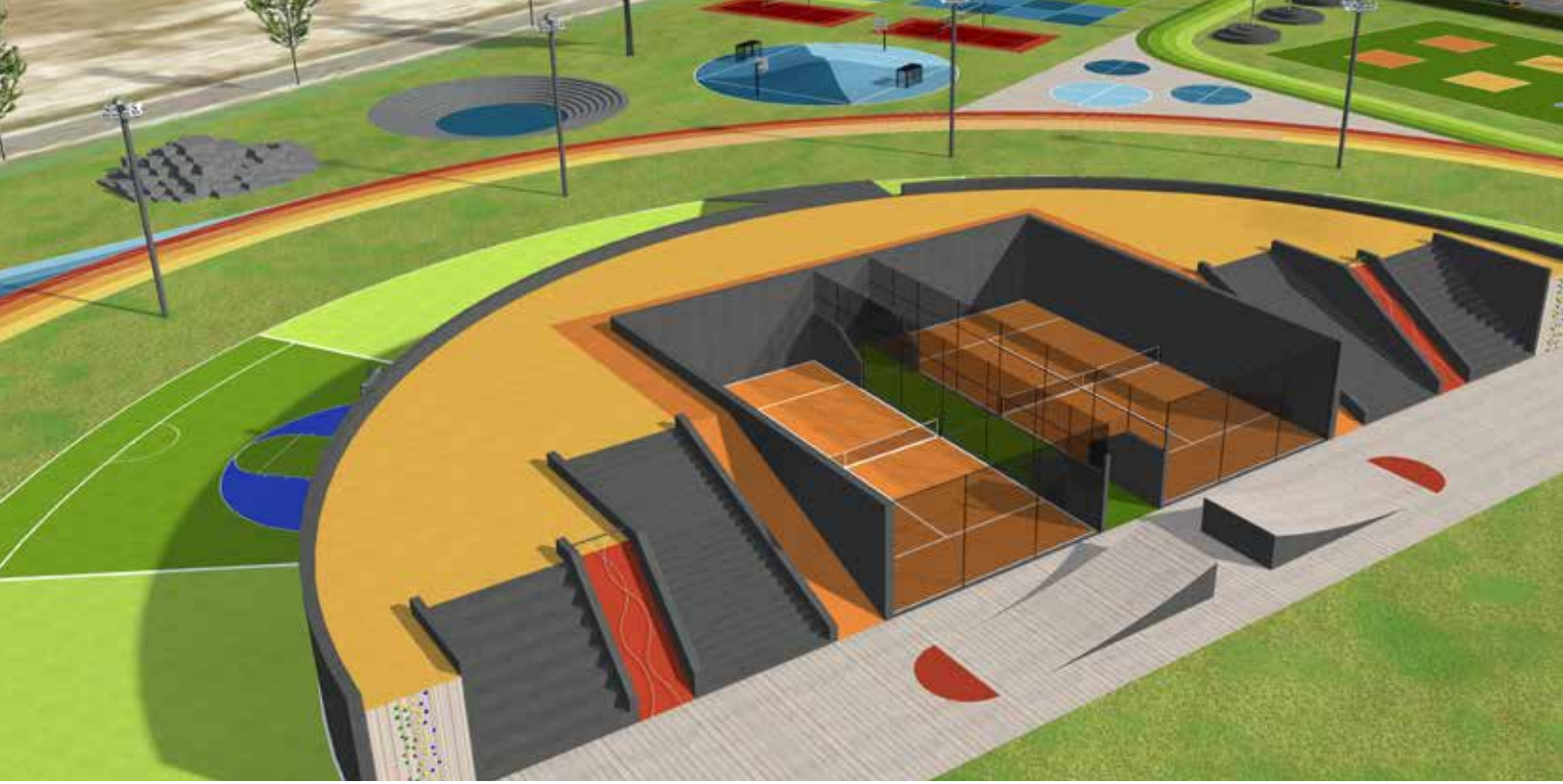
Een plek voor jong en oud waar gedurende de hele week, de klok rond, activiteit is. Aandacht voor de vormgeving zorgt ervoor dat het een fijne plek is om te verblijven en te ontmoeten. Met die aantrekkelijke uitstraling draagt het gelijktijdig bij aan de revitalisatieopgave van de openbare ruimte.

De Skills Garden biedt volop kansen om invulling te geven aan de nieuwe (zorg)taken.

"Skills Garden maakt waar mogelijk gebruik van de aanwezige elementen in de omgeving. Op deze manier ontstaat er een netwerk van beweeg- en sportfaciliteiten, interessant voor zowel de georganiseerde- als de ongeorganiseerde sporter."

"Wij hebben onlangs bij de KNVB in Zeist diverse nieuwe faciliteiten ontwikkeld, volgens het ASM-principe. Deze zijn beschikbaar voor onze voetballers. Als de jeugd en volwassenen hiervan gebruik gaan maken, creëren we betere bewegers en minder blessures. Dit komt zowel de breedtesport als de topsport ten goede."

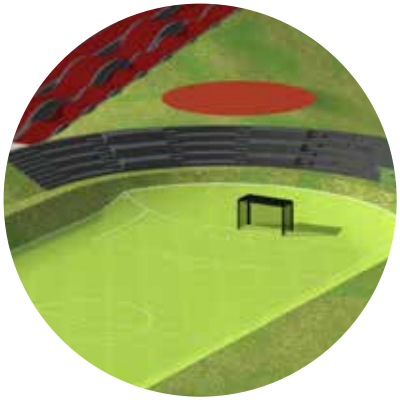
Edwin Goedhart (manager sportgeneeskunde KNVB, team arts Nederlands elftal)



“PLUG AND PLAY”

De Skills Garden is “Plug and “play”. Je loopt de Skills Garden op en begint met spelen, bewegen, trainen of revalideren. Alle belangrijke grondvormen van bewegen, zoals balanceren, klimmen, gooien, vangen, springen zijn hier te doen, geschikt voor diverse doelgroepen en verschillende niveaus.

Voor veel behendigheids-, power- of spelvormen hoef je als beweger, trainer of sporter niets neer te zetten. De belijning en aanwezige vaste onderdelen zijn hier al aangebracht. De lijnen en een aantal vaste onderdelen bieden ook ruimte voor het uitvoeren van motorische testen, die het beweegprogramma of de training ondersteunen.



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

ASM "EEN NIEUWE MANIER VAN DENKEN OVER BEWEGEN"

Het ASM is een visie die onderbouwd is door wetenschap en praktijk waarbij spel en plezier gekoppeld zijn aan motorisch leren, met aandacht voor gezondheid, welzijn en prestatie. Het ASM ontwikkelt beweegprogramma's en beweegfaciliteiten voor de ontwikkeling van een gezond en actief leven en biedt een springplank voor de topsport. Van kinds af aan hebben mensen de drang om te bewegen, maar kinderen missen tegenwoordig de basale vaardigheden om goed te kunnen bewegen.

ASM wil clubs, scholen, bonden, gemeentes helpen door een gestructureerde oplossing aan te bieden voor een brede motorische basis en bijdragen aan het ontwikkelen van een gezonde leeftstijl van jong tot oud.

Het ASM is een Nederlands product met een nieuwe visie op bewegen.

"Het Athletic Skills Model voegt veelzijdigheid toe aan de topsport. Een must in deze tijden van bewegingsarmoede. De topsport heeft meer atleten nodig die kunnen uitgroeien tot specialisten, of het nu om voetbal gaat of judo of welke sport dan ook. De ontwikkeling waarbij ASM wordt geïmplementeerd in het onderwijs, de topsport en de breedtesport is mooi. De komst van de Skills Garden maakt deze ontwikkeling compleet. Veelzijdig sporten en bewegen in de buitenruimte, dat zou voor iedereen mogelijk moeten zijn."

Guus Hiddink

"Skills Garden is een fantastische buitenaccommodatie voor de sport.
Hier gaat de sport veel plezier aan beleven."

Robert Eenhoorn (tophonkballer en coach)

SKILLS GARDEN VOOR JONG EN OUDER

Veel sportaccomodaties worden maar enkele uren per week gebruikt. Het ASM ziet dit anders. De Skills Garden is een duurzame voorziening die 24 uur per dag gebruikt kan worden. Geschikt voor veel doelgroepen.

Denk aan valide en mindervaliden, jeugd, adolescenten, volwassenen en senioren die georganiseerd of ongeorganiseerd bewegen. De Skills Garden is zeer geschikt voor het bewegingsonderwijs en voor organisaties die hier hun fitheid kunnen trainen, onderhouden of testen, zoals de brandweer en de politie.

Ook sportscholen of kleinere organisaties kunnen op de Skills Garden buitenprogramma's uitvoeren zoals het populaire bootcamp of CrossFit.

Senioren kunnen bij elkaar komen om een beweegprogramma te doen op basis van spel of balans. Verenigingen of bonden kunnen op de Skills Garden sportspecifieke elementen trainen op basis van thema's als behendigheid, lenigheid, stabiliteit, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen. Maar ook fysiotherapeuten of andere zorgverleners kunnen met klanten of patiënten hier oefenvormen op maat doen.

WAAROM HET ATHLETIC SKILLS MODEL?

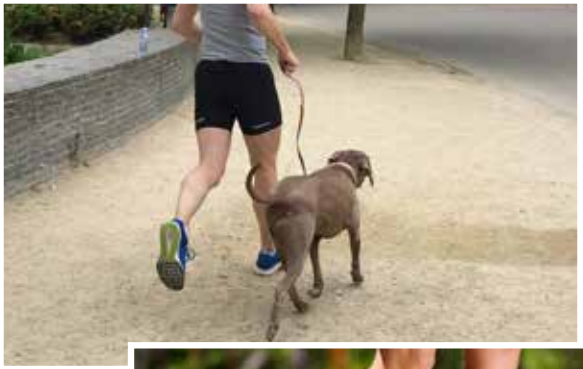
Beweegarmoede is voor de huidige generatie jongeren een groot probleem voor de gezondheid. Beweegarmoede ontstaat niet alleen door te weinig bewegen, maar ook door eenzijdig bewegen. Een eenzijdige ontwikkeling ontstaat door gedurende langere tijd één sport te doen. Het gevolg is een eenzijdige coördinatie en aanpassing binnen de ontwikkeling. Dit staat een harmonieuse groei en ontwikkeling in de weg, met een verhoogde kans op blessures tot gevolg.

Deze eenzijdigheid heeft niet alleen fysieke gevolgen maar ook psychosociale gevolgen. Lichaam en geest, zijn één en zijn gebaat bij variatie. Een eenzijdige ontwikkeling leidt tot een beperkte ontwikkeling van het algemeen atletisch vermogen en uiteindelijk ook tot een beperkte ontwikkeling van het sportspecifieke atletische vermogen. De potentie zal niet tot volle wasdom kunnen komen. Binnen het ASM concept is het niet alleen belangrijk hoe we jongeren tot bewegen kunnen aanzetten maar minstens zo belangrijk: Hoe laten we ze dan bewegen? Wanneer we jeugd achter de beeldschermen weg willen halen zullen we iets moeten aanbieden dat minstens net zo leuk of leuker is…

de Skills Garden !

IN DE BREEDSTE ZIN VAN DE SPORT

Herkennen van talent is moeilijk. De “shouting talents” spreken voor zich, maar het gaat ook om de “whispering talents”, de talenten die pas later boven komen drijven. Het ASM vindt dan ook dat je niet alleen moet investeren in de talenten van “dit” moment maar in elk kind dat sport of beweegt. Om meer (potentieel) talent te ontwikkelen is het zinvol om betere bewegers op te leiden in de lagen onder de selectieteams en in de breedtesport. Het kind staat hierin centraal. Als kinderen vroeg de basisvoorwaarden van bewegen onder de knie krijgen (lees Basic Movement Skills) dan biedt dit een grotere kans om op latere leeftijd beter te presteren in (top)sport. Bovendien vermindert dit het aantal blessures, is er minder uitval onder sportende jeugd en blijft men tot op latere leeftijd doorgaan met sport. Ook het op latere leeftijd switchen naar een andere sport blijft op deze wijze een serieuze optie. Atleten met een veelzijdige achtergrond leren sneller nieuwe bewegingen aan en zijn creatiever. Creativiteit wordt gestimuleerd door kinderen meerdere spelvormen en sporten te laten doen, waarbij oplossingen van de ene sport onbewust worden overgenomen in de andere sport. Het ASM gebruikt hiervoor Donorsporten en Multisporten die gevarieerd op de Skills Garden kunnen plaatsvinden.



"De komst van de ASM Skills Garden is een aanwinst voor de breedtesport en topsport in Nederland. De mogelijkheden om hier op veelzijdige wijze te spelen en te oefenen zijn enorm."

Max Caldas (hockeycoach)

Zoals eerder gesteld zal een gebrek aan variatie niet alleen fysiek negatieve effecten veroorzaken maar ook op mentaal en sociaal gebied. Een prestatiegerichte omgeving kent grotendeels korte termijn doelen waarbij alleen presteren (winnen) voorop staat in plaats van de persoonlijke langere termijn ontwikkeling. Het is bekend dat monotonie een trigger kan zijn voor jeugd om te stoppen met hun sportieve carrière. Vaak gebeurt dit rond de leeftijd van 15, 16 jaar. Vanuit dit perspectief kan eenzijdigheid binnen je ontwikkeling een grote invloed hebben op je sportieve loopbaan in prestatieve zin maar ook dus op het gebied van welzijn en gezondheid. Door in je jeugd eenzijdig te trainen word je snel beter, maar als je in je jeugd veelzijdig beweegt kom je verder.

MOGELIJKHEDEN ZIEN

We hopen dat we u hebben kunnen inspireren met deze brochure.

De Skills Garden biedt een legio aan mogelijkheden om binnen uw gemeente bij te dragen aan het welzijn, gezondheid en sportieve prestaties van de bevolking. Bewegen is goed, zien bewegen doet bewegen, en de Skills Garden biedt mogelijkheden om de kwaliteit van leven in de openbare ruimte te vergroten.

“ZO MAKEN WE SAMEN EEN AANTREKKELIJKER, UITDAGENDER, GEZONDER EN GEZELLIGER NEDERLAND.”

Skills garden

EEN SAMENWERKING TUSSEN ASM EN KRAGTEN

LANDSMEER
Burgemeester Postweg 6,
1121 JB Landsmeer

INFO
Email secretariaat@athleticskillsmodel.nl
Website www.athleticskillsmodel.nl

Athletic Skills Model

'S-HERTOGENBOSCH
Postbus 2309,
5202 CH 's-Hertogenbosch

INFO
Telefoon +31(0)88-3366333
Email info@kragten.nl
Website www.kragten.nl

kragten

Er zijn natuurlijk meerdere routes van ontwikkelen mogelijk, maar de ASM route heeft aantoonbare wetenschappelijke voordelen en niet onbelangrijk:
Het is gewoon hartstikke leuk om te doen!

Skills garden