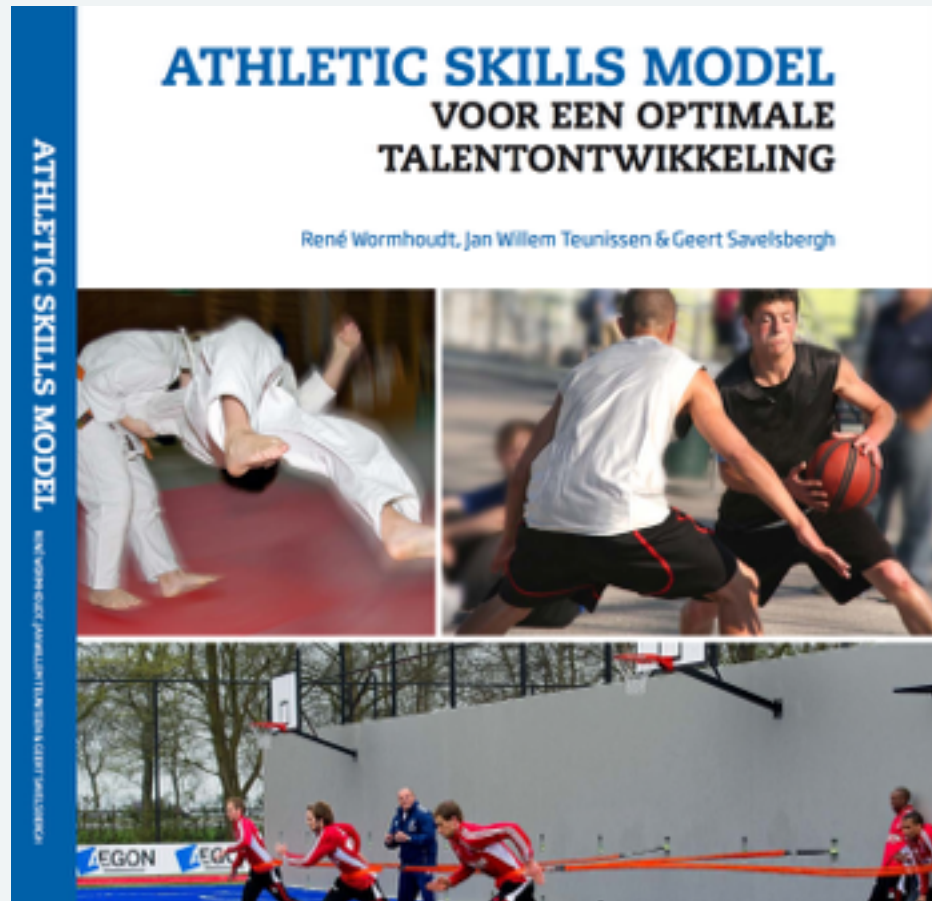




ASM en de groeispurt

November 2015

René Wormhoudt

**ASM zoekt gestructureerd naar
transfers of learning
door middel van andere activiteiten, spel en
sporten.**

**Hierbij staat het aanpassingsvermogen
telkens centraal.**

“Door in je jeugd eenzijdig te trainen word je **snel** beter,
maar als je in je jeugd veelzijdig beweegt
kom je **verder**”.



Stabiele basis

Wat zegt de wetenschap over veelzijdig bewegen

- **Minder blessures;**
- Langer atletisch leven;
- Hogere trainingstolerantie;
- Meer trainingsuren

- **Betere prestaties;**
- Gelijk resultaat in minder trainingsuren;
- Meer stabiel binnen de prestaties;
- Meer creativiteit;

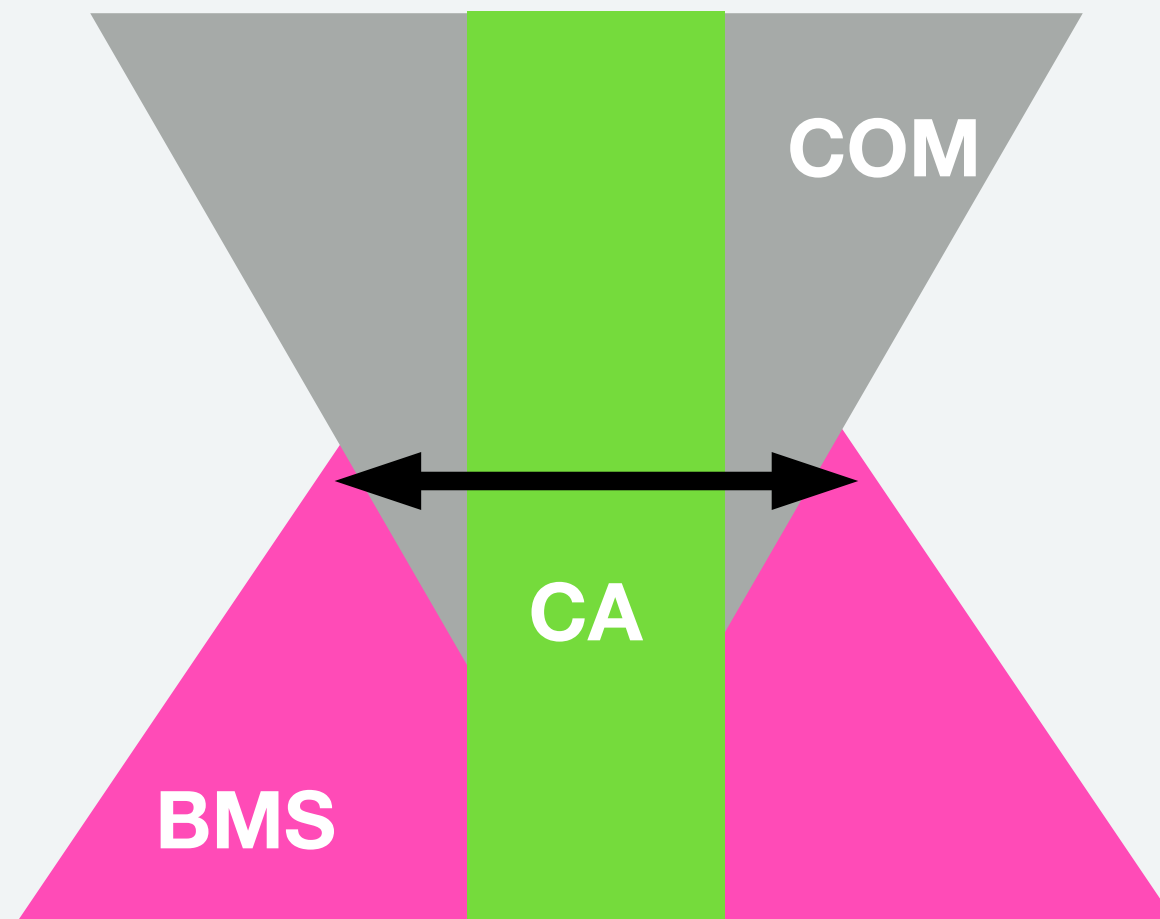
- **Minder dropouts;**
- Minder burn-outs;
- Leven lang plezier in bewegen en sport;
- Minder sociale isolatie;

- ★ **Basic Movement Skills**
- ★ **Coordinative abilities**
- ★ **Conditions of movement**

De verhoudingen



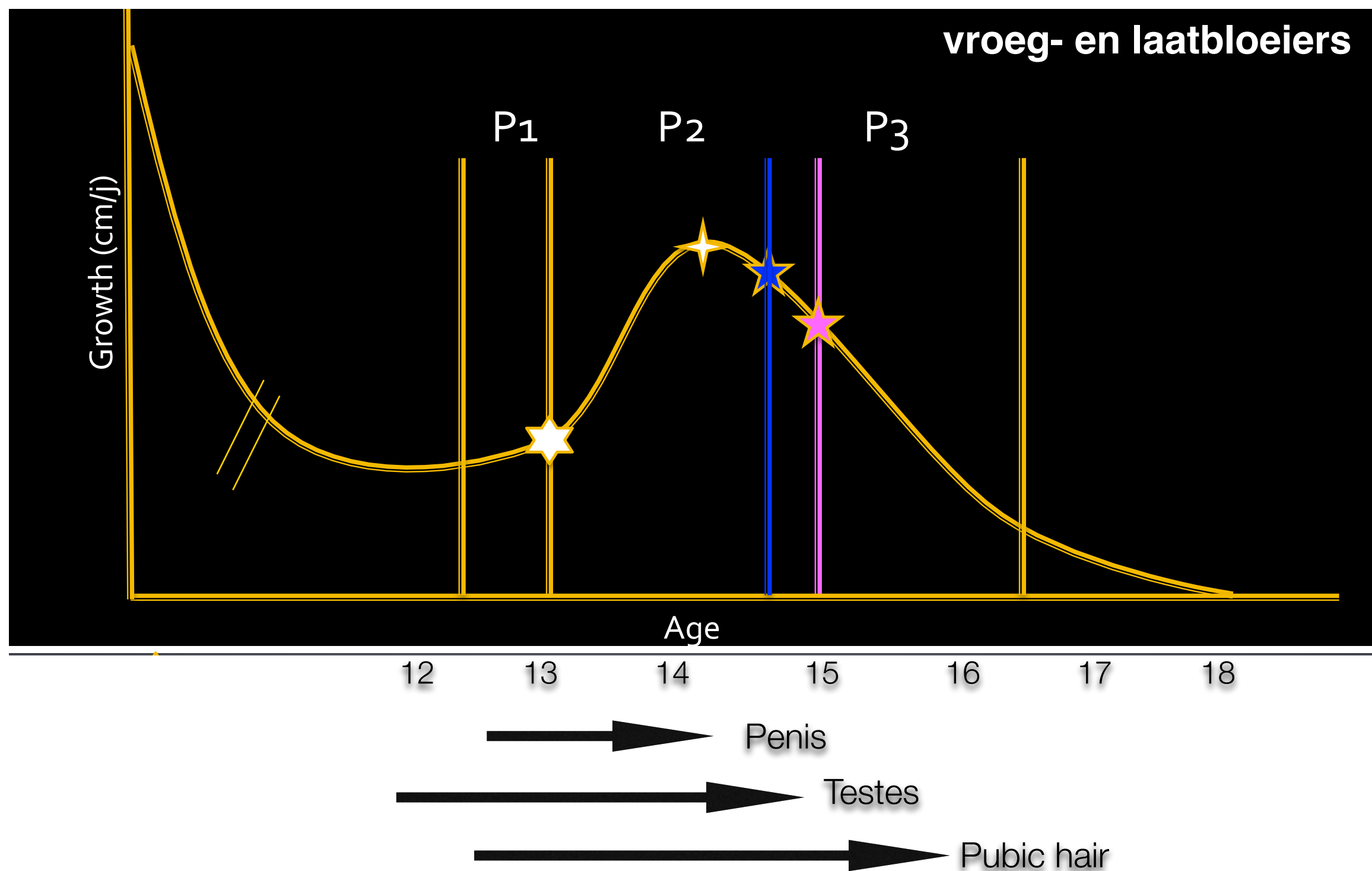
L
e
e
f
t
i
j
d



APHV

	Jongens	Meisjes
Early athletic skills	4- 6	4- 5
Basic athletic skills	7- 9	6- 7
Advanced athletic skills (P1)	10-12	8-10
Transition athletic skills (P2,P3)	13-14	11-12
Performance athletic skills (P3)	15-18	13-18
Elite athletic skills	19- >	18- >

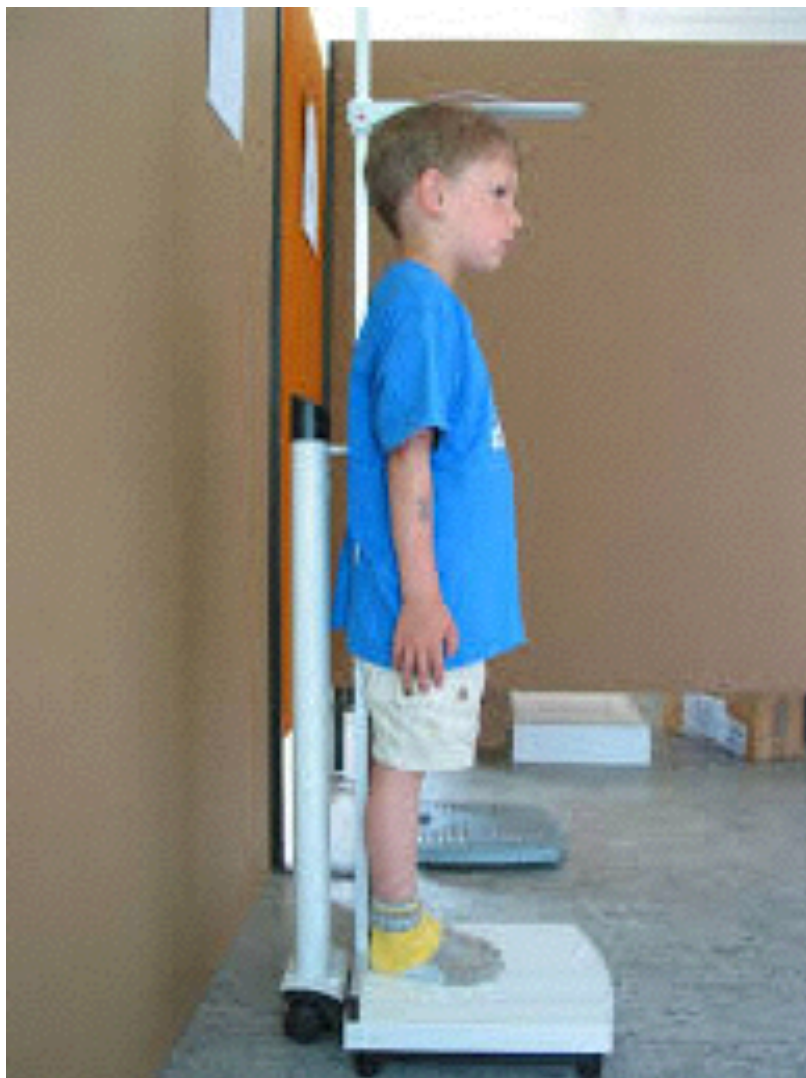
Biological key markers Jongens



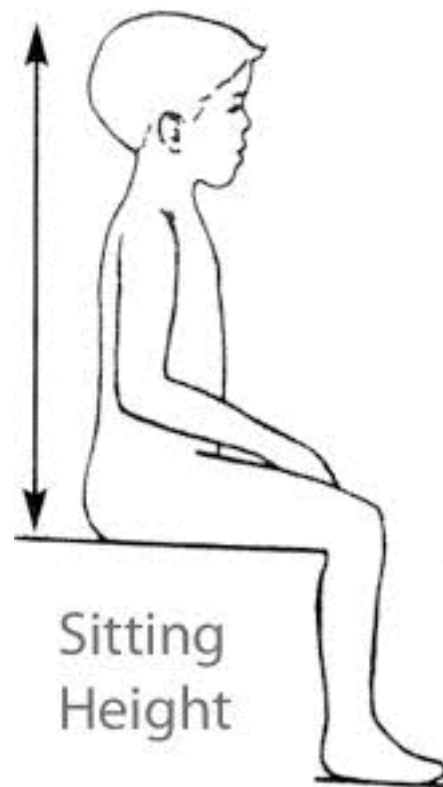
Meten groei voor de: APHV

1. Kalenderleeftijd

2. Lengte in stand



3. Lengte in zit



4. Gewicht



[Home](#) > [Groeiberekening](#)

Groeiberekening



De berekening geeft een schatting van waar het kind zich in zijn of haar fysieke ontwikkeling bevindt. De berekening geeft aan, wanneer het kind zijn maximale groeisnelheid (APHV; Age Peak Height Velocity) bereikt en in welke ASM fase het zich momenteel bevindt.

De biologische ontwikkelingsleeftijd bepaalt in het ASM voor een belangrijk deel wat er trainbaar of minder trainbaar is bij kinderen. Fase P1 kent bijvoorbeeld andere trainingsvormen maar ook andere verhoudingen van intensiteit en volume dan fase P2 of P3.

Geboortedatum

Geslacht

☐ Jongen ☐ Meisje

Lengte (cm)

Zithoogte (cm)

Gewicht (kg)

Reset

Bereken

ASM groeimodel (jongens/meisjes)

• Over het (start) model