WAAROM ZET SPORTIGO ZO HARD IN OP MULTISPORT?

Steeds meer wetenschappelijke studies tonen aan dat multisport de beste keuze is voor de ontwikkeling van uw kind. Zowel op fysiek als mentaal vlak biedt dit veel voordelen.
Wij zetten met Sportigo al jaren in op een uitgebreid multisportaanbod omdat het voor ons een 'no brainer' is dat dit voor kinderen de juiste sportkeuze is. Deze wetenschappelijke studies ondersteunen niet alleen onze visie, het stimuleert ons ook om de ingeslagen weg van de multisport verder te bewandelen of te lopen, of te fietsen, ah ja want wij zijn multisporters!

WELKE VOORDELEN HEEFT MULTISPORT NU EIGENLIJK VOOR JOUW KIND?

1. Bredere ontwikkeling van motorische vaardigheden

Multisport helpt kinderen om een breed scala aan bewegingen en vaardigheden te ontwikkelen. Dit geeft hen een sterke fysieke basis die hen in de toekomst ten goede komt, ongeacht welke sport ze uiteindelijk kiezen. Kinderen die multisport beoefenen, scoren op latere leeftijd 30 - 40% beter op tests voor coördinatie, balans en snelheid vergeleken met kinderen die zich vroeg specialiseren in één sport.

2. Minder blessures op latere leeftijd

Kinderen die zich vanaf jonge leeftijd richten op slechts één sport, lopen 70% meer kans op blessures door overbelasting. Dit komt omdat dezelfde spierengroepen telkens opnieuw worden belast. Bij multisportbeoefening is er meer variatie in beweging, wat de kans op blessures met 25% vermindert.

3. Minder prestatiedruk, meer plezier

Onderzoek toont aan dat kinderen die meerdere sporten beoefenen, 30% minder kans hebben op een sportgerelateerd burn-out en ook minder prestatiedruk voelen. Multisport zorgt voor meer afwisseling, wat leidt tot meer plezier en motivatie om actief te blijven. Bovendien ervaren multisporters gemiddeld 20 - 30% minder angst rond presteren in sport.

4. Meer kans op succes in sport én in het leven

Het klinkt misschien verrassend, maar van de succesvolle Olympische en professionele atleten was maar liefst 88% een multisportbeoefenaar in hun jeugd. Door verschillende sporten uit te proberen, ontwikkelden ze een breder scala aan vaardigheden, waardoor ze beter voorbereid waren op succes op hoog niveau.

Wist je dat Roger Federer zich pas op zijn 12de zich specifiek op tennis is beginnen toeleggen, en dat Zlatan Ibrahimović nog een zwarte band had in taekwondo? En ga zelf maar eens op zoek naar het sportieve parcours van Serena Williams, Lebron James en Simone Biles.

5. Levenslange sportdeelname

Kinderen die multisport beoefenen, blijven langer actief in sport. Ze hebben 2 tot 3 keer meer kans om sport te blijven beoefenen op volwassen leeftijd. Dit komt doordat multisport zorgt voor een positieve, veelzijdige sportervaring en kinderen minder snel uitgeput raken of afhaken.

6. Ontdek waar je talenten liggen

Door het in contact komen met meerdere sporten krijgen kinderen de kans om te ontdekken waar ze goed in zijn, en vooral wat ze graag doen. Wie te vroeg in 1 sporttak wordt gedropt mist dus dit ontdekkingsproces.

IS HET NU SLECHT OM JE KIND MAAR 1 SPORT TE LATEN BEOEFENEN?

Is het nu slecht om je kind maar 1 sport te laten beoefenen? Nee op zich is dat zeker niet zo. Bewegen, ook al is het maar binnen 1 sporttak, stimuleren we absoluut. Maar door je kind op jonge leeftijd verschillende sporten te laten beoefenen, investeer je niet alleen in zijn of haar fysieke ontwikkeling, maar ook in het mentale welzijn. Een win-win dus. Kinderen worden niet alleen sterk en behendig maar ontwikkelen ook een positieve relatie met sport die, hopelijk, een leven lang meegaat.

SAMEN OP WEG NAAR EEN SUCCESVOL SPORTLEVEN?

AANBOD MULTISPORT SPORTIGO

KLEUTERAVONTUUR

- Van instapklas t.e.m.. 3de kleuterklas
- In Gooik, Herne en Halle

MULTISPORTCLUB LAGERE SCHOOL

- Van 1ste leerjaar t.e.m. 3de leerjaar
- In Gooik

VOETBALSCHOOL SAMBA

- Van U6 - U13
- In Vlezenbeek