

Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar

Más deportes hoy,
más deporte mañana



KIROL ANIZTASUNA

Gida

MULTIDEPORTIVIDAD

Guía



araba  álava
foru aldundia diputación foral

KIROL ANIZTASUNA

Zer da kirol aniztasuna?

Zergatik bultzatu beharko genuke kirol anitzeko jarduera?

Geroago kirol bakar batean hasteak kalte egin al diezaioke etorkizuneko errendimenduari?

Nola egin daiteke kirol anitzeko jarduera bat?

Zer adinera arte gomendatzen da?

Nahitaezkoa al da eskola kirolean multikirola egitea?

Zer ari da egiten Arabako Foru Aldundia kirol aniztasuna sustatzeko?

Zer egin dezaket aita/ama gisa hori sustatzeko?

Familientzako funtsezko ideia

Zer egin dezaket ikastetxe / gurasoen elkarte gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

Zer egin dezaket kirol klub gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

Zer egin dezaket federazio gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

Zer egin dezaket udal gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

Irakurketa osagarriak

KIROL ANIZTASUNA

Zer da kirol aniztasuna?

Kirol aniztasuna haurrek **hainbat kirol eta jarduera fisiko egin** eta ezagutzean datza, txiki-txikitatik batean zentratu beharrean.



KIROL ANIZTASUNA



Zergatik bultzatu beharko genuke kirol anitzeko jarduerak?

Ebidentzia zientifikoa argia delako: adin goiztiarretan kirol bat baino gehiago egiteak onura gehiago dakartza kirol bakar batean espezializatzeko baino.

Abantaila nagusien artean, honako hauek daude:

- ➔ **Garapen fisikoa eta motorra** hobetzen ditu. Haurrari mugimendu trebetasun aberatsagoa ematen dio, kirol bakar batean espezializatua baino.
- ➔ **Lesioak eta gainkargak** izateko arriskua murrizten du. Lesio fisiko gutxiago gertatzen dira, modalitate bereko mugimendu berberak gehiegi ez errepikatzeagatik, eta haurren kontrol neuromuskularra garatzen da, etorkizunean lesioak izateko arriskua murrizten duena.
- ➔ **Motibazioa eta gozamena** sustatzen ditu. Haurren garapen positiborako jokaleku egokia eskaintzen du, espektatiba eta presio handiak saihestuz, batzuetan, kirol bakarreko irakaskuntzarekin edo praktikarekin batera gertatzen direnak.
- ➔ **Trebetasun sozialak eta emozionalak** garatzen laguntzen du, talde eta testuinguru desberdinen aurrean jartzen baitira.
- ➔ Haurrei beren gustuko kirola aukeratzen laguntzen die gero, eta horrek eragin positiboa du **jarduera fisikoarekiko atxikimenduan eta konpromisoan**.

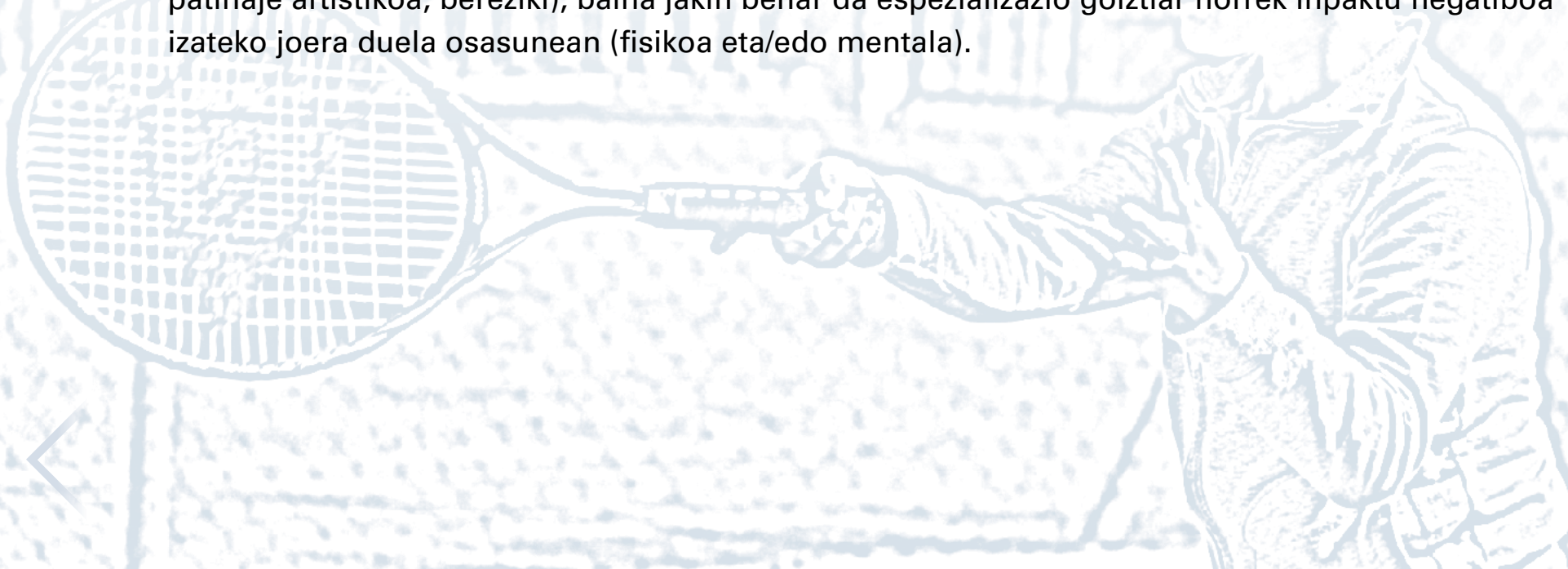
Gainera, espezializazio goiztiarrak **ez du errendimendu altua bermatzen**, eta kirola uztea areagotu dezake.

KIROL ANIZTASUNA

Geroago kirol bakar batean hasteak kalte egin al diezaioke etorkizuneko errendimenduari?

Ez. Ebidentzia zientifikoak adierazten du, oro har, **geroago espezializatzeak ez diola kalterik egiten kirol errendimenduari**, eta, kasu askotan, hobetu ere egin dezakeela; izan ere, zenbait kirol praktikatu aurretik, **trebetasun gehiago eta oinarri fisiko hobea garatzeko** aukera ematen du.

Hamahiru urte bete aurreko espezializazioa beharrezkoa izan daiteke banakako diziplina jakin batzuetan, zeinetan kirol errendimendu handiena nerabezaroan lortzen baita (gimnastika eta patinaje artistikoa, bereziki), baina jakin behar da espezializazio goiztiar horrek inpaktu negatiboa izateko joera duela osasunean (fisikoa eta/edo mentala).

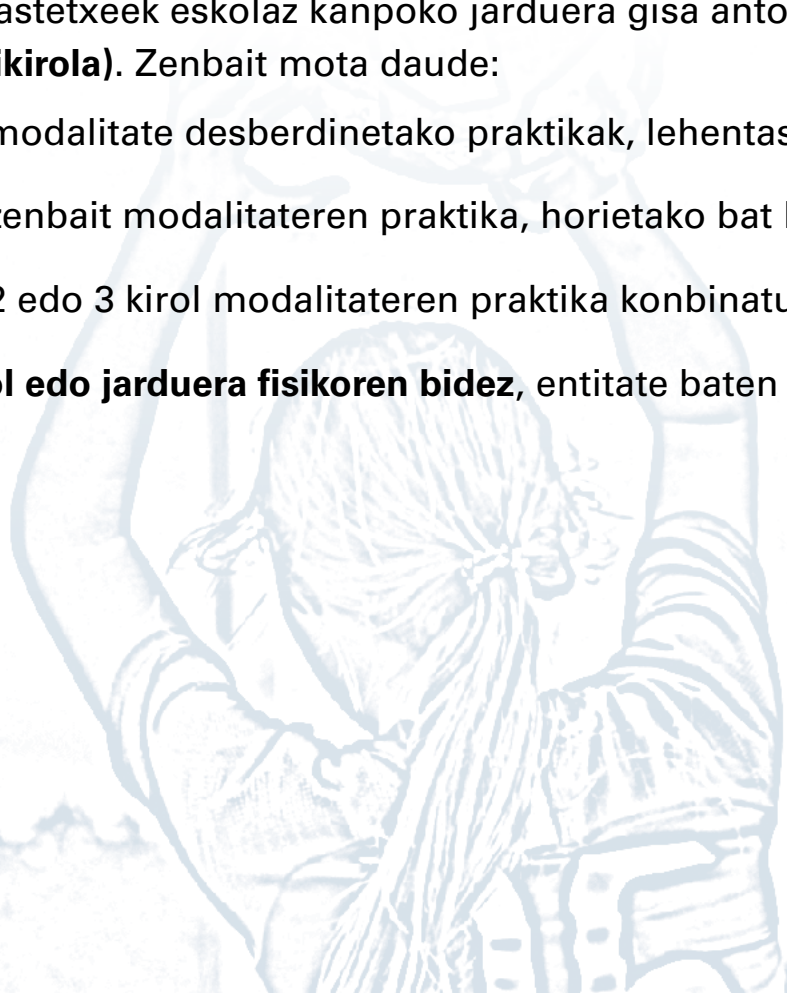


KIROL ANIZTASUNA

Nola egin daiteke kirol anitzeko jarduera bat?

Arabako eskola kirolaren eremuan kirol anitzeko jarduera egiteko bi modu nagusi daude:

1. Batez ere ikastetxeek eskolaz kanpoko jarduera gisa antolatutako **kirol anitzeko programen bidez (Multikirola)**. Zenbait mota daude:
 - **Multi A:** modalitate desberdinetako praktikak, lehentasunik gabe.
 - **Multi B:** zenbait modalitatereen praktika, horietako bat lehentasunezkoa izanik.
 - **Multi C:** 2 edo 3 kirol modalitatereen praktika konbinatua.
2. **Zenbait kirol edo jarduera fisikoren bidez**, entitate baten edo batzuen barruan.





KIROL ANIZTASUNA

Zer adinera arte gomendatzen da?

Kirol aniztasuna lehenestea gomendatzen da, **gutxienez 13 urte bete arte**.

13 eta 15 urte bitartean, bizpahiru diziplinatan parte hartzea sustatzen jarraitu beharko litzateke (ahal den neurrian).





KIROL ANIZTASUNA

Nahitaezkoa al da eskola kirolean multikirola egitea?

Ez. Kirol anitzeko jarduera sustatzen da, baina ez da nahitaezkoa.

Erakundeek kirol anitzeko eskola kirolaren eredu bat sustatzen dute, batez ere adin goiztiarretan; izan ere, haren onurak kontuan hartuta, Euskal Autonomia Erkidegoko Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren martxoaren 30eko 2/2023 Legeak berak honako hau ezartzen du: **“Eskola-adineko jarduera fisikoa eta kirola nagusiki kirol anitzekoa izango da”**, eta 6-12 urteko etapan “jarduera fisiko ludikoa eta kirol anitzekoa bermatuko da”.



KIROL ANIZTASUNA

Zer ari da egiten Arabako Foru Aldundia kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ Adin goiztiarrenetan kirol aniztasuna errazten duten arauak ezartzea:
 - Kirol bakarreko jardueretan astean egin daitezkeen saioen kopurua mugatu da.
 - Astean entrenamendu bakar batera joateko aukera ematen zaie hurrei, partaidetzako ibilbideko benjamin edo kimuen kategorian.
 - Modalitate/jarduera desberdinen arteko egutegiak/ordutegiak bateragarri egiten saiatzen da.
 - Federazioek benjamin aurreko kategorian urtean antola ditzaketen kirol bakarreko jardueren kopurua mugatu da.
 - Kirol modalitateak 6 urtera arte mugatzen dira, gutxienez.
- ➔ **Jarduera Irekien Programa** bat garatu da, Arabako hurrek zenbait kirol modalitate praktikatu ahal izan ditzaten, izena emanda dauden ala ez kontuan hartu gabe.
- ➔ Eskola kirolerako dirulaguntza, multikirolerako, kirol bakarreko jardueretarako ezarritakoa hirukoizten duena.
- ➔ Kirol aniztasuna sustatzeko komunikazio kanpainak, esaterako, hau.



KIROL ANIZTASUNA



Zer egin dezaket aita/ama gisa hori sustatzeko?

Zure egitekoa funtsezkoa da modalitate desberdinak probatu eta kirol bakarrean espezializazio goiztiarra saihesteko. Horretarako:

- ➔ Sustatu zure seme-alabek parte har dezaten bere ikastetxeak eskaintzen duen kirol anitzeko jardueraren batean.
- ➔ Kontuan izan bere interesak eta motibazioak (norberarenak baino gehiago) jarduera batean izena emateko, eta gozatzen ez badu, animatu beste jarduera fisiko eta kirol jarduera batzuk probatzera (abandonatu ordez, beste bat egin).
- ➔ Kirol jakin bat egiten badu, saia zaitez, adin txikienetan, astean saio bakarra egiten, astean zehar denbora gehiago izan dezan beste modalitate batzuetan izena emateko.
- ➔ Animatu “**Jarduera Irekien Programaren**” edo antolatutako beste edozein jardueraren bidez kirol modalitate berriak probatzera.
- ➔ Kirol jarduera berriak garatu ditu familia-esperientzien edo -jardueren bidez.
- ➔ Informa zaitez eta bilatu ikaskuntza, garapen pertsonala eta gozamina lehenesten dituzten kirol egiturak, etapa goiztiarrenetan lehia presio handiegia eragiten duten eta entrenamendu edo karga gehiegi dituzten kirol egituren aurretik.
- ➔ Beharrezkoa bada, horrelakorik ez badago, eskatu zure ikastetxeko gurasoen elkarteari kirol anitzeko programa bat antolatzeko ikastetxeko eskolaz kanpoko jardueretan, edo, are hobeto, programa horren garapenean parte hartu.
- ➔ Beharrezkoa bada, horrelakorik ez badago, eskatu bizi zaren udalerriari kirol anitzeko programa bat edo asteburuko kirol anitzeko topaketak antolatzeko.
- ➔ Jakinarazi beste guraso batzuei zure seme-alabek kirol anitzeko praktika horretatik jasotzen dituzten onurak eta, halakorik egonez gero, gogobetetzea.

KIROL ANIZTASUNA

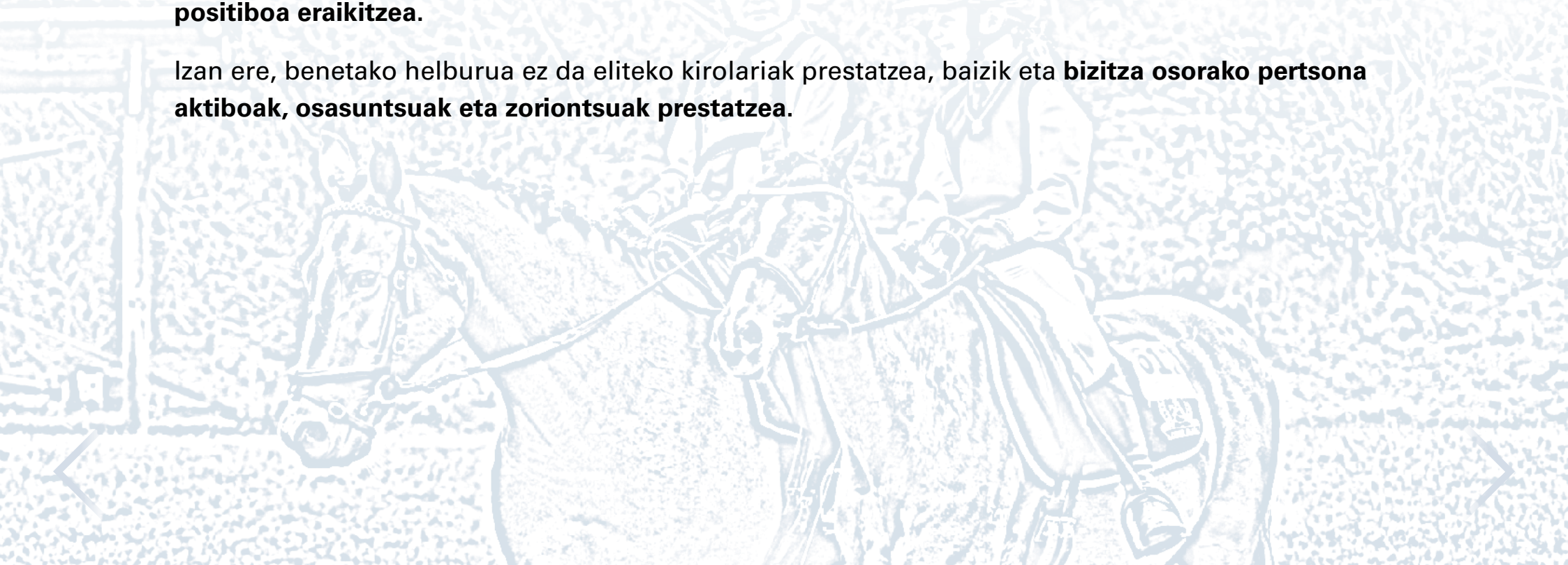
Familiantzako funtsezko ideia

Zenbat eta kirol gehiago probatu, orduan eta kirol gehiago eta hobe egingo dute.

Hautzaroa da mugimenduaren bidez **esploratzeko, jolasteko eta ikasteko** unea. Ez da goiz aukeratu behar, ezta kirol bakar batean zentratu ere.

Garrantzitsuena da hurrek **jarduera fisikoarekin gozatzea, mugitzea, deskubritzea eta harreman positiboa eraikitzea.**

Izan ere, benetako helburua ez da eliteko kirolariak prestatzea, baizik eta **bizitza osorako pertsona aktiboak, osasuntsuak eta zoriontsuak prestatzea.**



KIROL ANIZTASUNA



Zer egin dezaket ikastetxe/gurasoen elkarte gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ Lehen Hezkuntzako ikastetxeak: ikastetxean kirol anitzeko edozein modalitate eskaintzea (Multi A, B edo C) eta, hala badagokio, zure udalerrriak/kuadrillak antolatzen duen kirol anitzeko topaketen programan parte hartzea.
- ➔ Lehen Hezkuntzako ikastetxeak: astean saio bakarreko kirol bakarreko jarduerak eskaintzea, beste jarduera batzuetan izena eman ahal izan dezaten (ikastetxean bertan edo kanpoan). Benjaminetatik aurrera (lehenago ezinezkoa da) astean bi saio eskaintzen badira, bigarren saioa borondatezkoa izatea.
- ➔ Kirol-jardueren edo -modalitateen askotariko eskaintza egitea.
- ➔ Eskaintako jarduera edo modalitate batean baino gehiagotan parte hartzen duten pertsonei kuota gutxitzea.
- ➔ Hainbat diziplinatan lehiatzen diren eta ordutegiak bateraezinak dituzten haurren parte hartzea errazteko, talde ugariagoak osatzea gomendatzen da. Horri esker, lehiaketetan noizean behin sartu ahal izango dira, nahiz eta jardunaldi guztietara joan ezin izan.
- ➔ Eskola kirolean kirol anitzeko jarduerak dituen onurak familiei jakinaraztea.
- ➔ Entitateko familien artean “[Jarduera Irekien Programak](#)” eta bertako hileko programa bakoitza zabaltzea.
- ➔ Ikastetxean eskaintzen ez diren baina inguruan dauden edo erakunde laguntzaileenak diren beste kirol jarduera fisiko batzuen eskaintza ezagutaraztea.

KIROL ANIZTASUNA



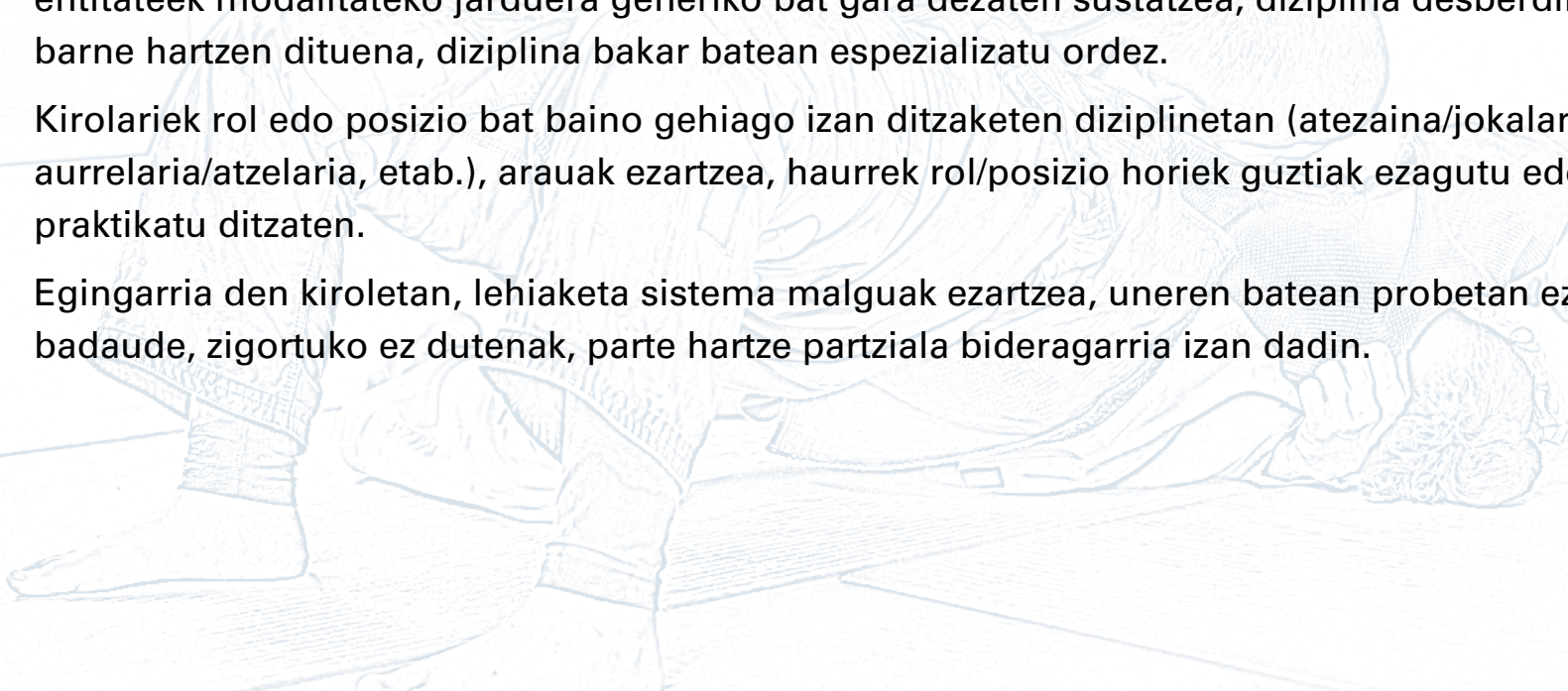
Zer egin dezaket kirol klub gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ Diziplina anitzeko entitateen kasuan, Lehen Hezkuntzan:
 - Eskaintzea Multi C eta, hala badagokio, zure udalerrriak/kuadrillak antolatzen duen kirol anitzeko topaketen programan parte hartzea.
 - Astean saio bakarra eskaintzea modalitate/diziplina bakoitzerako, hurrek modalitateko diziplina guztiak ezagutu ahal izan ditzaten.
 - Modalitate bereko diziplina bat baino gehiago izanez gero, diziplina desberdinak barne hartzen dituen jarduera orokor bat antolatzea, diziplina bakar batean espezializatu beharrean.
- ➔ Kirol-modalitate / -diziplina bakarra duten entitateen kasuan:
 - Kirol-modalitate /- diziplina berriak entitatean sartzeko aukera baloratzea (estatutuak aldatzea, hala badagokio), kirol anitzeko eskaintza egin ahal izateko.
 - Ikastetxe batekin lankidetzan aritzea Multi B edo C eskaintzan.
- ➔ Partaidetzako ibilbideko benjaminetan eta kimuetan, araudiak ezartzen duen bezala, beste jarduera bat egiten duten ikasleek astean saio bakarra egin ahal izatea, salbu eta aukera horrek entitateari jardueraren antolaketa eta kudeaketa egokia egiteko aukera ematen ez badio.
- ➔ Hainbat diziplinan lehiatzen diren eta ordutegiak bateraezinak dituzten haurren parte hartzea errazteko, talde ugariagoak osatzea gomendatzen da. Horri esker, lehiaketetan noizean behin sartu ahal izango dira, nahiz eta jardunaldi guztietara joan ezin izan.
- ➔ Entitateko familien artean “[Jarduera Irekien Programa](#)” eta bertako hileko programa bakoitza zabaltzea.

KIROL ANIZTASUNA

Zer egin dezaket federazio gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ “Jarduera Irekien Programen” barruan jarduerak antolatzea, beste haur batzuek zuen kirol diziplinak ezagutu eta praktikatu ahal izan ditzaten.
- ➔ Hainbat kirol diziplina dituzten modalitateetan, kirol anitzeko jardueren eta lehiaketen egutegi bat antolatzea, haurrek modalitateko diziplina guztiak ezagutu ahal izan ditzaten.
- ➔ Zenbait kirol diziplina dituzten modalitateetan, adin goiztiarrenetan (6 urtetik aurrera) kirol entitateek modalitateko jarduera generiko bat gara dezaten sustatzea, diziplina desberdinak barne hartzen dituen, diziplina bakar batean espezializatu ordez.
- ➔ Kirolariek rol edo posizio bat baino gehiago izan ditzaketen diziplinetan (atezaina/jokalaria, aurrelaria/atzelaria, etab.), arauak ezartzea, haurrek rol/posizio horiek guztiak ezagutu edo praktikatu ditzaten.
- ➔ Egingarria den kirolean, lehiaketa sistema malguak ezartzea, uneren batean probetan ez badaude, zigortuko ez dutenak, parte hartze partziala bideragarria izan dadin.



KIROL ANIZTASUNA



Zer egin dezaket udal gisa kirol aniztasuna sustatzeko?

- ➔ Udalerriko edo inguruko klubekin lankidetzan, kirol anitzeko programa bat edo kirol anitzeko Topaketak antolatzea.
- ➔ Udalerriko ikastetxeek eskolaz kanpoko jarduera gisa eskaintzea multikiroleko jarduera, edozein bertsiotan (Multi A, B edo C).
- ➔ Udalerrian eskaintzen diren kirol modalitateen kopurua handitzea edo, hala badagokio, mantentzea sustatzea, modalitate berriak bultzatuz, desagertzeko arriskuan daudenak indartuz edo udalerrian egon zirenak berreskuratuz, eta hori guztia dagokion federazioarekin eta, hala badagokio, erkidegoko beste eragile batzuekin batera.
- ➔ Lehenestea udalen dirulaguntzak eta instalazioak lagatzea kirol anitzeko jardueretarako edo kirol anitzeko eredua bultzatzen duten entitateei.
- ➔ Udalerrian eta, bereziki, bertako instalazioetan egiten diren jarduerak kirol anitzetarako eskola kirolaren arauak betetzen dituztela kontrolatzea eta, hala badagokio, Arabako Foru Aldundiari jakinaraztea.
- ➔ Askotariko kirol instalazioak izatea.
- ➔ Udalerrian edo inguruan antolatzen diren “[Jarduera Irekien Programako](#)” jardueren berri ematea herritarrei.
- ➔ Zure bizilagunei udalerrian eskaintzen diren kirol modalitate guztien berri ematea, bai eta eskola kirolean kirol anitzeko jarduerak dituen onurena ere.



KIROL ANIZTASUNA



Irakurketa osagarriak

- ➔ Kirol hastapena: errendimendurako jarraibideak, osasuna, kirol ohiturak eta garapen integrala. Argitalpen zientifikoak berrikustearen ondoriozko txosten teknikoa.
- ➔ Kirol anitzean oinarrituta jarduera fisikoa eta kirola egiten hastearen aldeko adierazpena.
 - Infografiak.



MULTIDEPORTIVIDAD

¿Qué es la multideportividad?

¿Por qué deberíamos impulsar una práctica multideportiva?

¿Empezar más tarde en un solo deporte puede perjudicar el rendimiento futuro?

¿Cómo se puede hacer una práctica multideportiva?

¿Hasta qué edad es recomendable?

¿Es obligatorio hacer multideporte en el deporte escolar?

¿Qué está haciendo la Diputación Foral de Álava para fomentar la multideportividad?

¿Qué puedo hacer como aita/ama para fomentarlo?

Idea clave para las familias

¿Qué puedo hacer como centro escolar/AMPA para fomentar la multideportividad?

¿Qué puedo hacer como club deportivo para fomentar la multideportividad?

¿Qué puedo hacer como federación para fomentar la multideportividad?

¿Qué puedo hacer como Ayuntamiento para fomentar la multideportividad?

Lecturas complementarias



MULTIDEPORTIVIDAD

¿Qué es la multideportividad?

La multideportividad consiste en que niñas y niños practiquen y conozcan **varios deportes y actividades físicas diferentes**, en lugar de centrarse en uno solo desde edades tempranas.



MULTIDEPORTIVIDAD

¿Por qué deberíamos impulsar una práctica multideportiva?

Porque la evidencia científica es clara: practicar varios deportes en edades tempranas aporta más beneficios que especializarse en uno solo.

Entre sus principales ventajas:

- ➔ Mejora el **desarrollo físico y motor**. Aporta al niño o la niña una habilidad motriz más rica que la especializada en un solo deporte.
- ➔ Reduce el riesgo de **lesiones y sobrecargas**. Se producen menos lesiones físicas por no repetir demasiado los mismos movimientos de una misma modalidad y desarrolla un control neuromuscular infantil que disminuye el riesgo de lesiones futuras.
- ➔ Favorece la **motivación y el disfrute**. Ofrece un escenario propicio para el desarrollo positivo de niños y niñas, evitando altas expectativas y presiones que, en ocasiones, acompañan a la enseñanza o práctica monodeportiva.
- ➔ Ayuda a desarrollar **habilidades sociales y emocionales**, al exponerse a diferentes grupos y contextos.
- ➔ Ayuda a los niños y las niñas a escoger más tarde el deporte de su gusto, lo que repercute positivamente en su **apego y compromiso con la actividad física**.

Además, la especialización temprana **no garantiza el alto rendimiento** y puede aumentar el abandono deportivo.

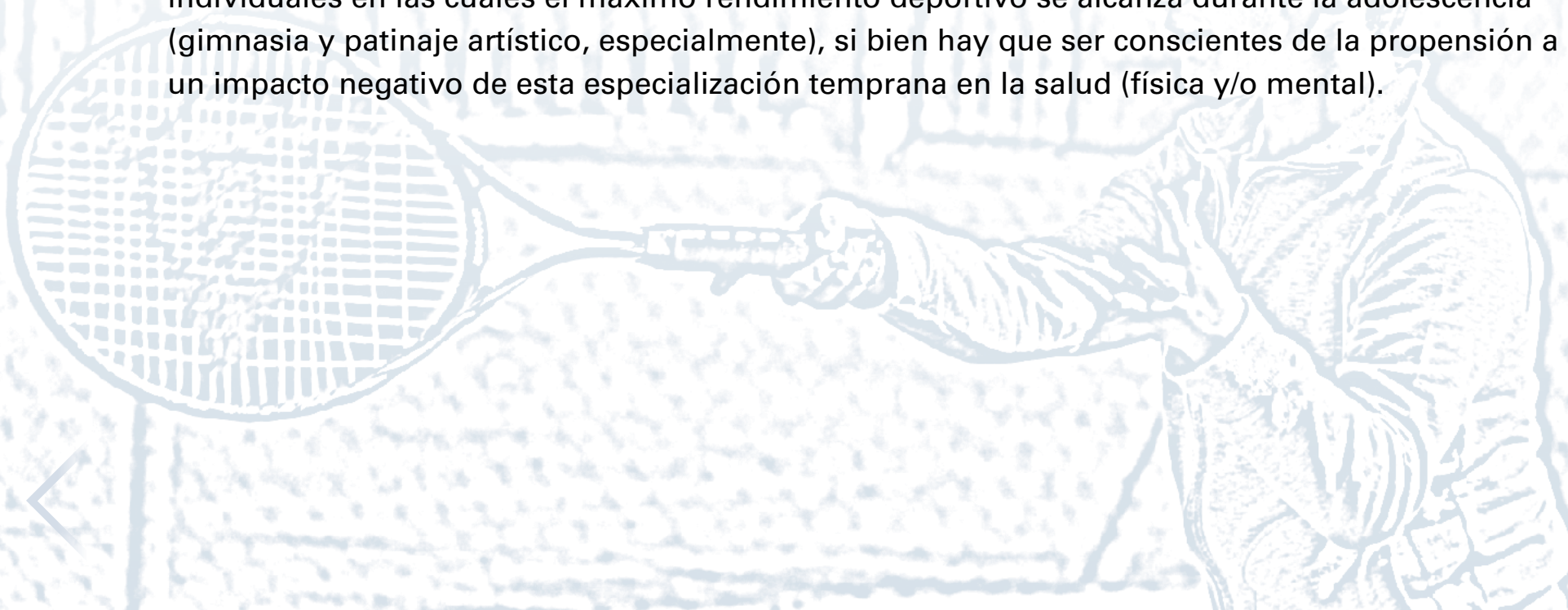


MULTIDEPORTIVIDAD

¿Empezar más tarde en un solo deporte puede perjudicar el rendimiento futuro?

No. La evidencia científica indica que, por lo general, **especializarse más tarde no perjudica el rendimiento deportivo** y, en muchos casos, incluso puede mejorarlo, dado que practicar varios deportes antes permite desarrollar **más habilidades y una mejor base física**.

La especialización previa a los trece años sí que puede resultar necesaria en ciertas disciplinas individuales en las cuales el máximo rendimiento deportivo se alcanza durante la adolescencia (gimnasia y patinaje artístico, especialmente), si bien hay que ser conscientes de la propensión a un impacto negativo de esta especialización temprana en la salud (física y/o mental).

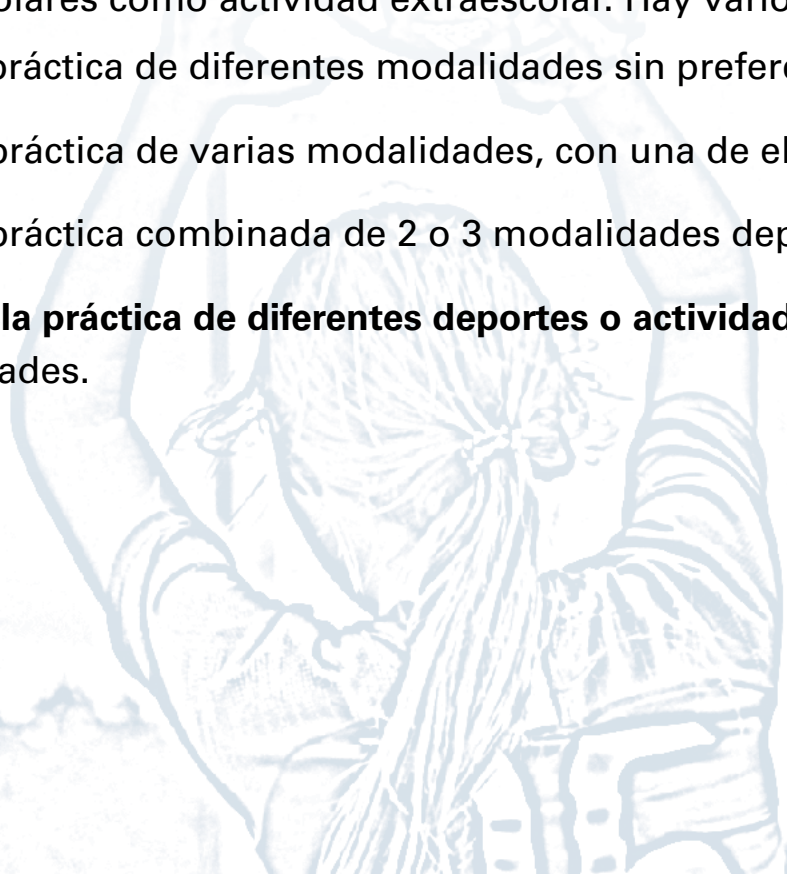


MULTIDEPORTIVIDAD

¿Cómo se puede hacer una práctica multideportiva?

Existen dos formas principales de hacer una práctica multideportiva en el ámbito del deporte escolar de Álava:

1. **A través de programas multideportivos (Multideporte)** organizados, principalmente, por los centros escolares como actividad extraescolar. Hay varios tipos:
 - **Multi A:** práctica de diferentes modalidades sin preferencia por ninguna.
 - **Multi B:** práctica de varias modalidades, con una de ellas como preferente.
 - **Multi C:** práctica combinada de 2 o 3 modalidades deportivas.
2. **A través de la práctica de diferentes deportes o actividades físicas**, en el seno de una o de varias entidades.





MULTIDEPORTIVIDAD



¿Hasta qué edad es recomendable?

Se recomienda priorizar la multideportividad **al menos hasta los 13 años**.

Entre los 13 y los 15 años, se debería seguir fomentando la participación en dos o tres disciplinas (en la medida de las disponibilidades).





MULTIDEPORTIVIDAD

¿Es obligatorio hacer multideporte en el deporte escolar?

No. Se fomenta la práctica multideportiva, pero no es algo obligatorio.

Desde las instituciones, se promueve un modelo de deporte escolar multideportivo, especialmente en las edades tempranas, porque, atendiendo a sus beneficios, la propia Ley 2/2023, de 30 de marzo, de la actividad física y del deporte del País Vasco establece que **“la práctica de la actividad física y del deporte en edad escolar será preferentemente polideportiva”** y que en la etapa de 6 a 12 años “se garantizará una actividad física lúdica y polideportiva”.



MULTIDEPORTIVIDAD

¿Qué está haciendo la Diputación Foral de Álava para fomentar la multideportividad?

- ➔ Establecimiento de normas que favorecen la multideportividad en las edades más tempranas:
 - Se ha limitado el número de sesiones semanales para actividades monodeportivas.
 - Se ofrece la posibilidad de que las y los niños puedan asistir a un único entrenamiento semanal en categoría benjamín o alevín del itinerario de participación.
 - Se procura compatibilizar los calendarios/horarios entre diferentes modalidades/actividades.
 - Se limita el nº anual de actividades monodeportivas que pueden organizar las federaciones en categoría prebenjamín.
 - Se limita la práctica de modalidades deportivas hasta, mínimo, los 6 años.
- ➔ Desarrollo de un [Programa de Actividades Abiertas](#) para que las y los niños alaveses puedan practicar diferentes modalidades deportivas, independientemente de si están inscritos/as.
- ➔ Subvención de deporte escolar para el multideporte que triplica lo establecido para las actividades monodeportivas.
- ➔ Campañas de comunicación de fomento de la multideportividad como la presente.





MULTIDEPORTIVIDAD



¿Qué puedo hacer como aita/ama para fomentarlo?

Tu papel es clave en que pruebe diferentes modalidades y se evite una especialización temprana en único deporte. Para ello:

- ➔ Fomenta la participación de tu hijo/a en algún tipo de Multideporte que oferte su centro escolar.
- ➔ Ten en cuenta sus intereses y motivaciones (más que los propios) para la inscripción en una actividad y si no disfruta, instale a probar otras actividades físico-deportivas (sustitución en lugar de abandono).
- ➔ Si practica un determinado deporte, procura que, en las edades más tempranas, desarrolle una única sesión semanal de cara a que disponga de más tiempo durante la semana para inscribirse en otras modalidades.
- ➔ Anímale a probar nuevas modalidades deportivas a través del “[Programa de Actividades Abiertas](#)” o de cualquier otro tipo de actividad organizada.
- ➔ Desarrolla nuevas prácticas deportivas a través de experiencias o actividades familiares.
- ➔ Infórmate y busca estructuras deportivas que prioricen el aprendizaje, el desarrollo personal y el disfrute, frente a aquellas que, en las etapas más tempranas, provoquen una excesiva presión competitiva y dispongan de un número de entrenamientos o cargas excesivas.
- ➔ En caso de ser necesario por su ausencia, solicita a la AMPA de tu centro escolar la organización de un programa multideportivo en las extraescolares del centro escolar o, mejor aún, implicate en su desarrollo.
- ➔ En caso de ser necesario por su ausencia, solicita al municipio en el que resides la organización de un programa multideportivo o unas Topaketak de fin de semana multideportivas.
- ➔ Comunica a otros padres y madres los beneficios y, en su caso, la satisfacción de tus hijos/as por esa práctica multideportiva.

MULTIDEPORTIVIDAD

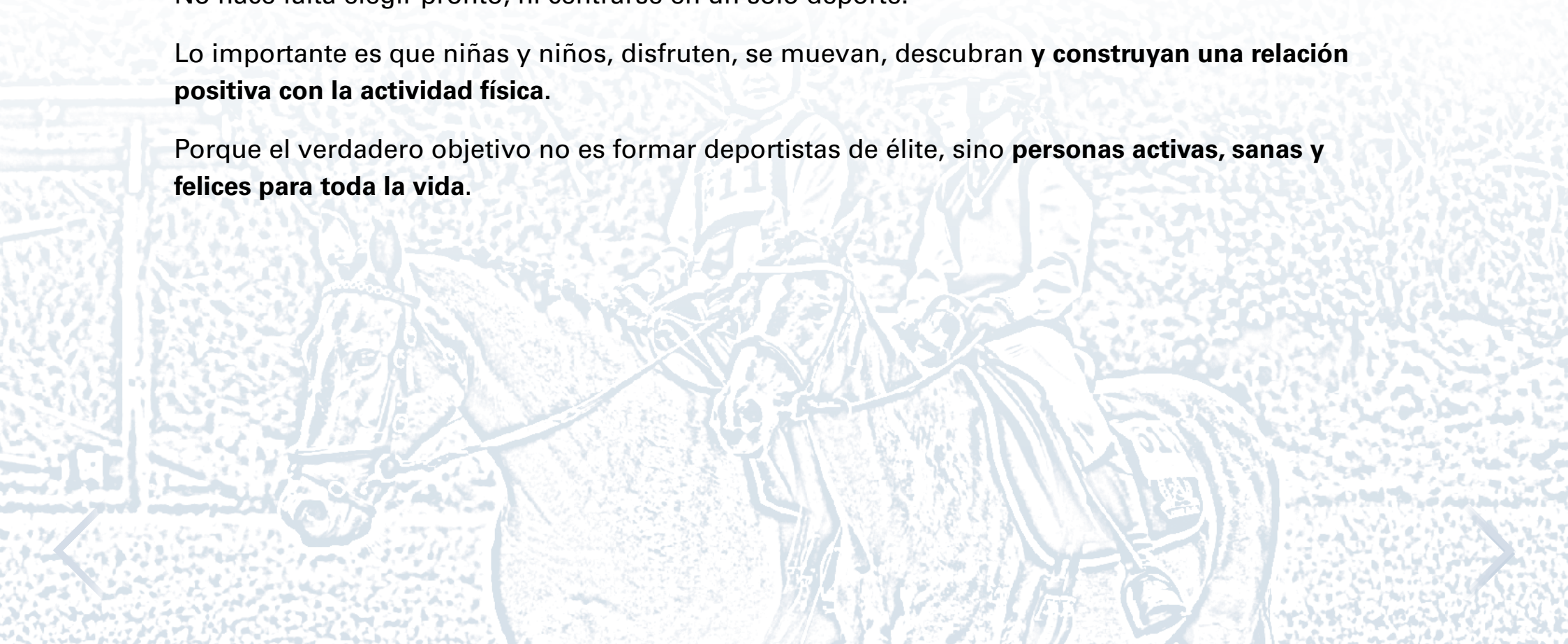
Idea clave para las familias

Cuantos más deportes prueben, más y mejor deporte harán.

La infancia es el momento de **explorar, jugar y aprender** a través del movimiento. No hace falta elegir pronto, ni centrarse en un solo deporte.

Lo importante es que niñas y niños, disfruten, se muevan, descubran **y construyan una relación positiva con la actividad física.**

Porque el verdadero objetivo no es formar deportistas de élite, sino **personas activas, sanas y felices para toda la vida.**



MULTIDEPORTIVIDAD



¿Qué puedo hacer como centro escolar/AMPA para fomentar la multideportividad?

- ➔ Centros de Primaria: ofertar en el centro cualquiera de las modalidades de Multideporte (Multi A, B o C) y, en su caso, participar en el programa de Topaketak multideportivas que organice su municipio/cuadrilla.
- ➔ Centros de Primaria: ofertar actividades monodeportivas de una única sesión a la semana para favorecer que puedan inscribirse en otras actividades (en el propio centro o fuera). En caso de ofertar dos sesiones semanales a partir de benjamines (antes no es posible), que la segunda sesión sea voluntaria.
- ➔ Realizar una oferta variada de actividades o modalidades deportivas.
- ➔ Disminuir la cuota a aquellas personas que participen en más de una de las actividades o modalidades ofertadas.
- ➔ Para facilitar la participación de niños y niñas que compiten en varias disciplinas y sufren incompatibilidad de horarios, se recomienda formar grupos más numerosos. Esto permitirá que puedan integrarse en las competiciones de forma ocasional, aun cuando no puedan asistir a todas las jornadas.
- ➔ Comunicar a sus familias los beneficios de una práctica multideportiva en el deporte escolar.
- ➔ Difundir entre las familias de la entidad el “[Programas de Actividades Abiertas](#)” y cada uno de los programas mensuales del mismo.
- ➔ Dar a conocer la oferta de otras actividades físico-deportivas que no se ofertan en el centro pero que estén en el entorno o son de entidades colaboradoras.

MULTIDEPORTIVIDAD

¿Qué puedo hacer como club deportivo para fomentar la multideportividad?

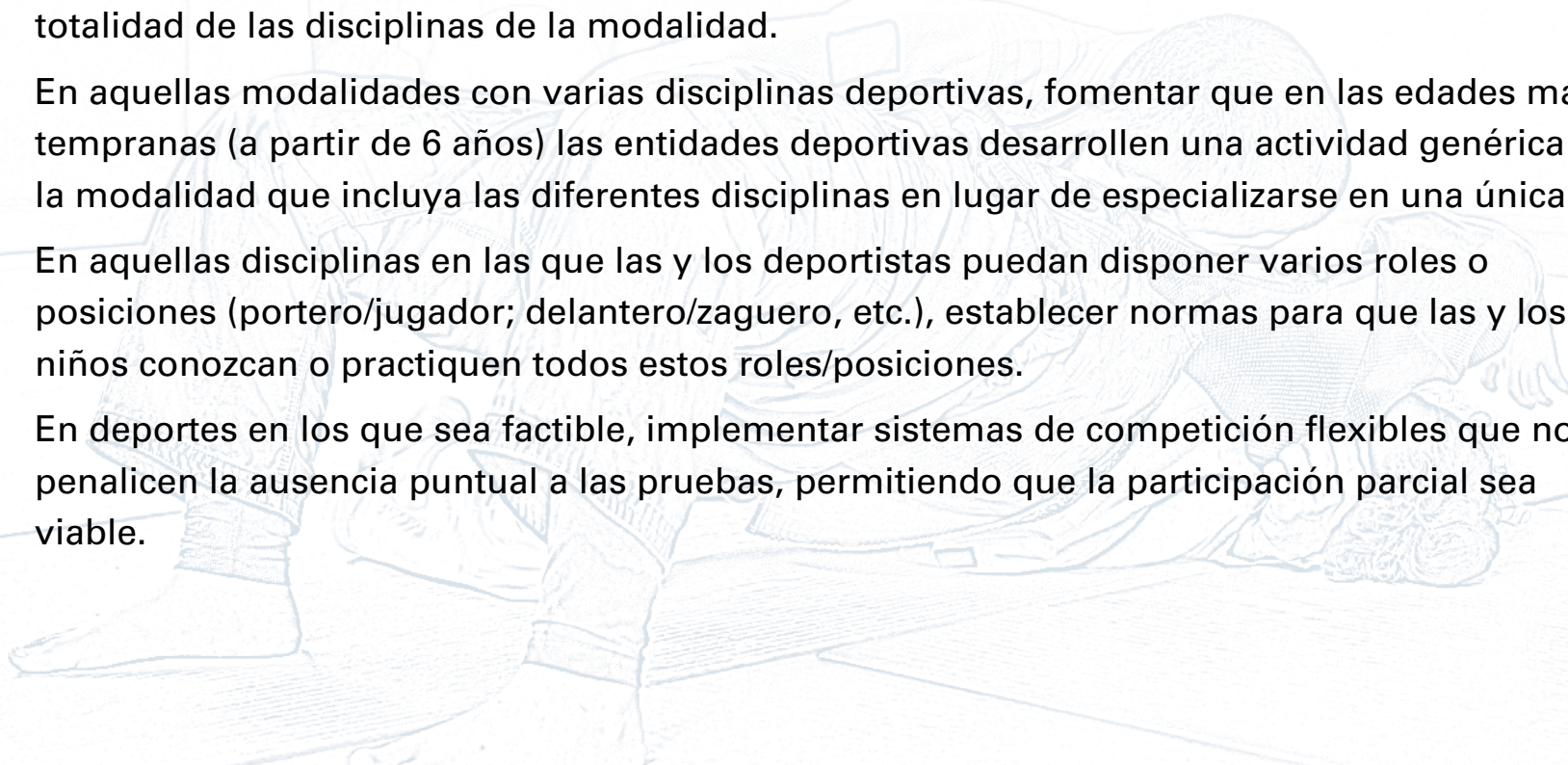
- ➔ En caso de entidades multidisciplinarias, en Educación Primaria:
 - Ofertar Multi C y, en su caso, participar en el programa de Topaketak multideportivas que organice su municipio/cuadrilla.
 - Ofertar una única sesión semanal para cada modalidad/disciplina para que las y los niños puedan conocer la totalidad de las disciplinas de la modalidad.
 - En el caso de disponer varias disciplinas de una misma modalidad, organizar una actividad genérica que incluya las diferentes disciplinas en lugar de especializarse en una única.
- ➔ En el caso de entidades con una única modalidad/disciplina deportiva:
 - Valorar el incorporar nuevas modalidades/disciplinas deportivas a la entidad (modificación de estatutos en su caso) para poder realizar una oferta multideportiva.
 - Colaborar con un centro escolar en la oferta de Multi B o C.
- ➔ En benjamines y alevines del itinerario de participación, tal y como establece la normativa, posibilitar que las y los escolares que ya desarrollen otra actividad puedan realizar una única sesión semanal, excepto que dicha opción no le permita a la entidad una organización y gestión adecuada de la actividad.
- ➔ Para facilitar la participación de niños y niñas que compiten en varias disciplinas y sufren incompatibilidad de horarios, se recomienda formar grupos más numerosos. Esto permitirá que puedan integrarse en las competiciones de forma ocasional, aun cuando no puedan asistir a todas las jornadas.
- ➔ Difundir entre las familias de la entidad el “Programa de Actividades Abiertas” y cada uno de los programas mensuales del mismo.



MULTIDEPORTIVIDAD

¿Qué puedo hacer como federación para fomentar la multideportividad?

- ➔ Organizar actividades en el seno del “Programa de Actividades Abiertas” para que otros niños y niñas puedan conocer y practicar vuestras disciplinas deportivas.
- ➔ En aquellas modalidades con varias disciplinas deportivas, organizar un calendario de actividades y competiciones multideportivas para que las y los niños puedan conocer la totalidad de las disciplinas de la modalidad.
- ➔ En aquellas modalidades con varias disciplinas deportivas, fomentar que en las edades más tempranas (a partir de 6 años) las entidades deportivas desarrollen una actividad genérica de la modalidad que incluya las diferentes disciplinas en lugar de especializarse en una única.
- ➔ En aquellas disciplinas en las que las y los deportistas puedan disponer varios roles o posiciones (portero/jugador; delantero/zaguero, etc.), establecer normas para que las y los niños conozcan o practiquen todos estos roles/posiciones.
- ➔ En deportes en los que sea factible, implementar sistemas de competición flexibles que no penalicen la ausencia puntual a las pruebas, permitiendo que la participación parcial sea viable.



MULTIDEPORTIVIDAD



¿Qué puedo hacer como Ayuntamiento para fomentar la multideportividad?

- ➔ Organizar, en colaboración con los clubes del municipio o del entorno, un programa multideportivo o unas Topaketak Multideportivas.
- ➔ Impulsar que los centros educativos del municipio oferten como actividad extraescolar la actividad de Multideporte en cualquiera de sus versiones (Multi A, B o C).
- ➔ Fomentar el aumento o, en su caso, el mantenimiento del número de modalidades deportivas que se ofertan en el municipio, a través del impulso de nuevas modalidades, el refuerzo de aquellas que estén en riesgo de desaparición o la recuperación de aquellas que tuvieron su presencia en el municipio y, todo ello, conjuntamente con la federación correspondiente y, en su caso, otros agentes comunitarios.
- ➔ Priorizar las subvenciones municipales y la cesión de instalaciones a actividades multideportivas o a entidades que favorezcan un modelo multideportivo.
- ➔ Controlar que las actividades que se realicen en su municipio y, en particular, en sus instalaciones cumplan con las normas de deporte escolar orientadas a la multideportividad y, en su caso, informar a la Diputación Foral de Álava.
- ➔ Disponer de un parque de instalaciones deportivas variado.
- ➔ Difundir entre su población las actividades del “[Programa de Actividades Abiertas](#)” que se organizan en su municipio o el entorno.
- ➔ Comunicar a tus vecinos y vecinas la totalidad de modalidades deportivas que se ofertan en el municipio, dando a conocer los beneficios de una práctica multideportiva en el deporte escolar.

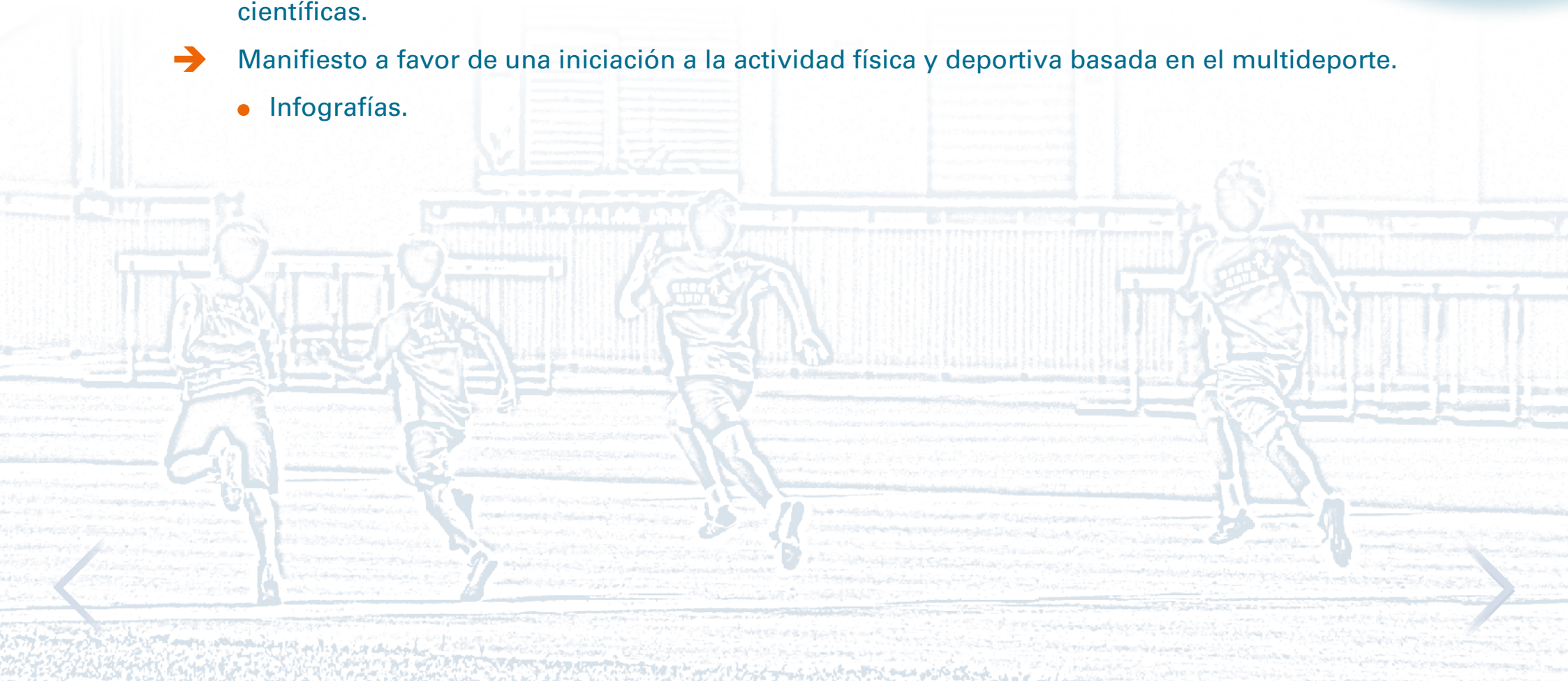


MULTIDEPORTIVIDAD



Lecturas complementarias

- ➔ Iniciación Deportiva: pautas para el rendimiento, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral. Informe técnico derivado de la revisión de publicaciones científicas.
- ➔ Manifiesto a favor de una iniciación a la actividad física y deportiva basada en el multideporte.
 - Infografías.





Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar

Más deportes hoy,
más deporte mañana