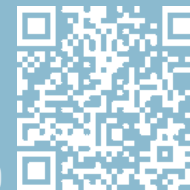


Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar
Más deportes hoy,
más deporte mañana



+INFO

MULTIDEPORTIVIDAD

Guía CENTROS ESCOLARES



araba  álava
foru aldundia diputación foral

¿Qué es la multideportividad?

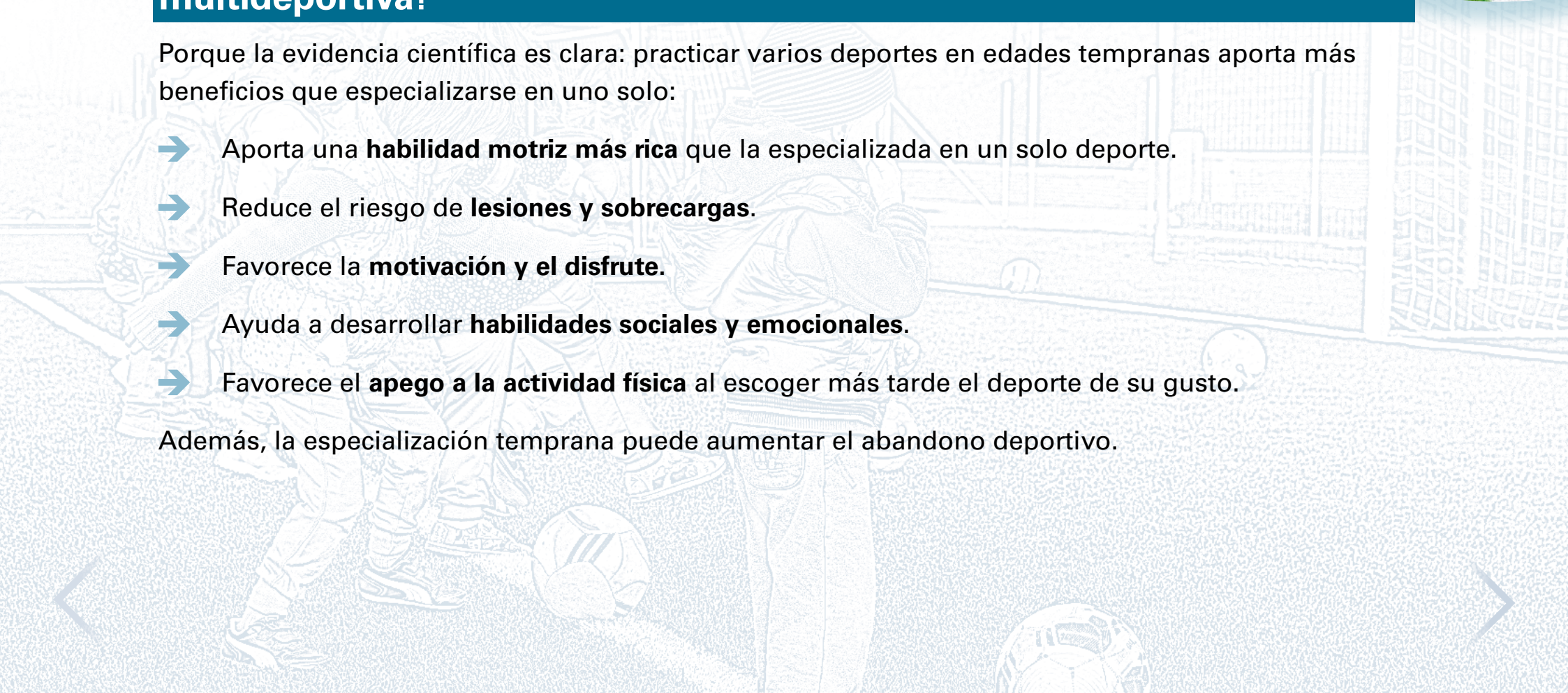
La multideportividad consiste en que niñas y niños practiquen y conozcan **varios deportes y actividades físicas diferentes**, en lugar de centrarse en uno solo desde edades tempranas.

¿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:

- ➔ Aporta una **habilidad motriz más rica** que la especializada en un solo deporte.
- ➔ Reduce el riesgo de **lesiones y sobrecargas**.
- ➔ Favorece la **motivación y el disfrute**.
- ➔ Ayuda a desarrollar **habilidades sociales y emocionales**.
- ➔ Favorece el **apego a la actividad física** al escoger más tarde el deporte de su gusto.

Además, la especialización temprana puede aumentar el abandono deportivo.



¿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**.



¿Cómo se puede hacer una práctica multideportiva en el seno del deporte escolar?

1. **A través de la actividad extraescolar de Multideporte** organizada, principalmente, por los centros escolares. 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.

¿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.

¿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.



¿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.



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.



