

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



MULTIDEPORTIVIDAD

Guía FAMILIA



araba  álava
foru aldundia diputación foral

¿Qué es la multideportividad?

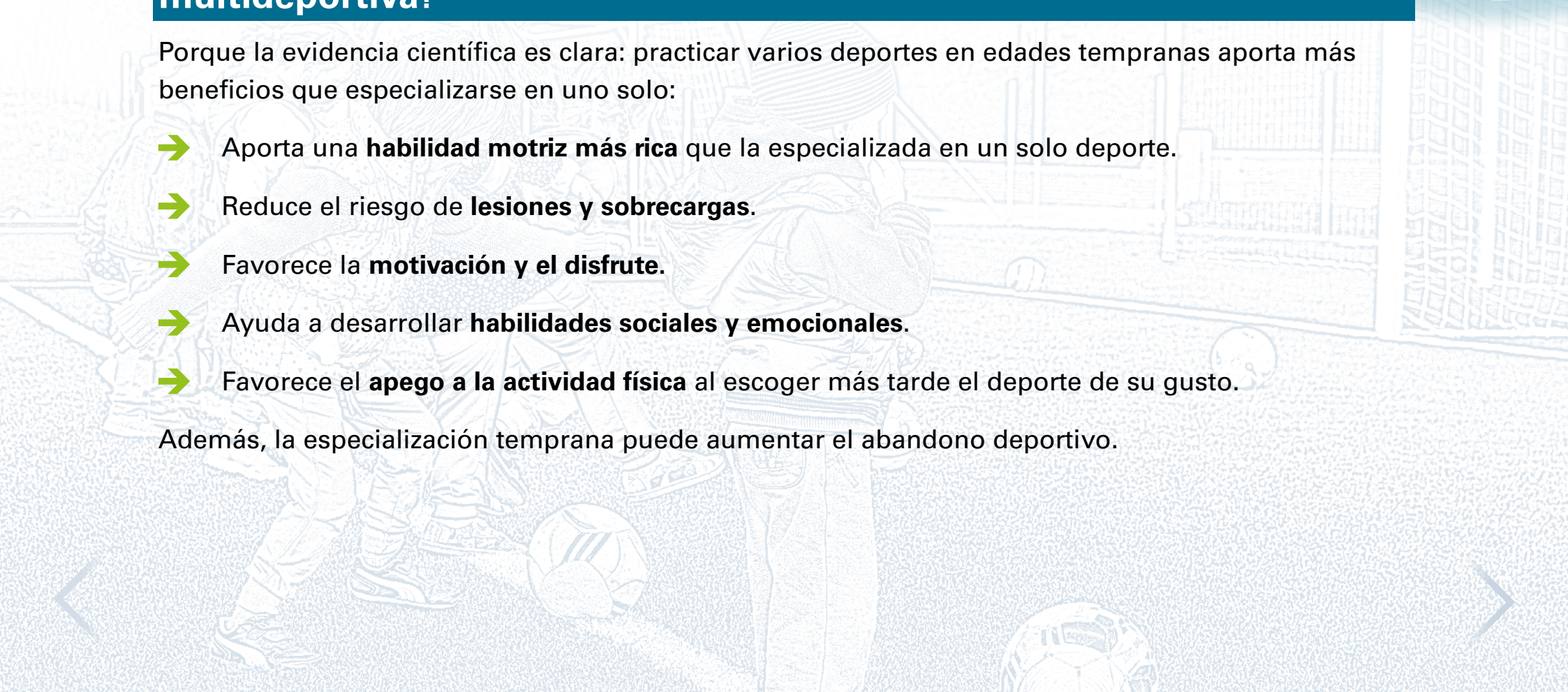
La multideportividad consiste en que niñas y niños practiquen y conozcan **varios deportes y actividades físicas diferentes**, en lugar de centrarse en uno solo desde edades tempranas.

¿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 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, implícate 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.



Idea clave para las familias

Cuantos más deportes prueben, más y mejor deporte harán.

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.**



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