

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



MULTIDEPORTIVIDAD

Guía FEDERACIONES



araba  álava
foru aldundia diputación foral

¿Qué es la multideportividad?

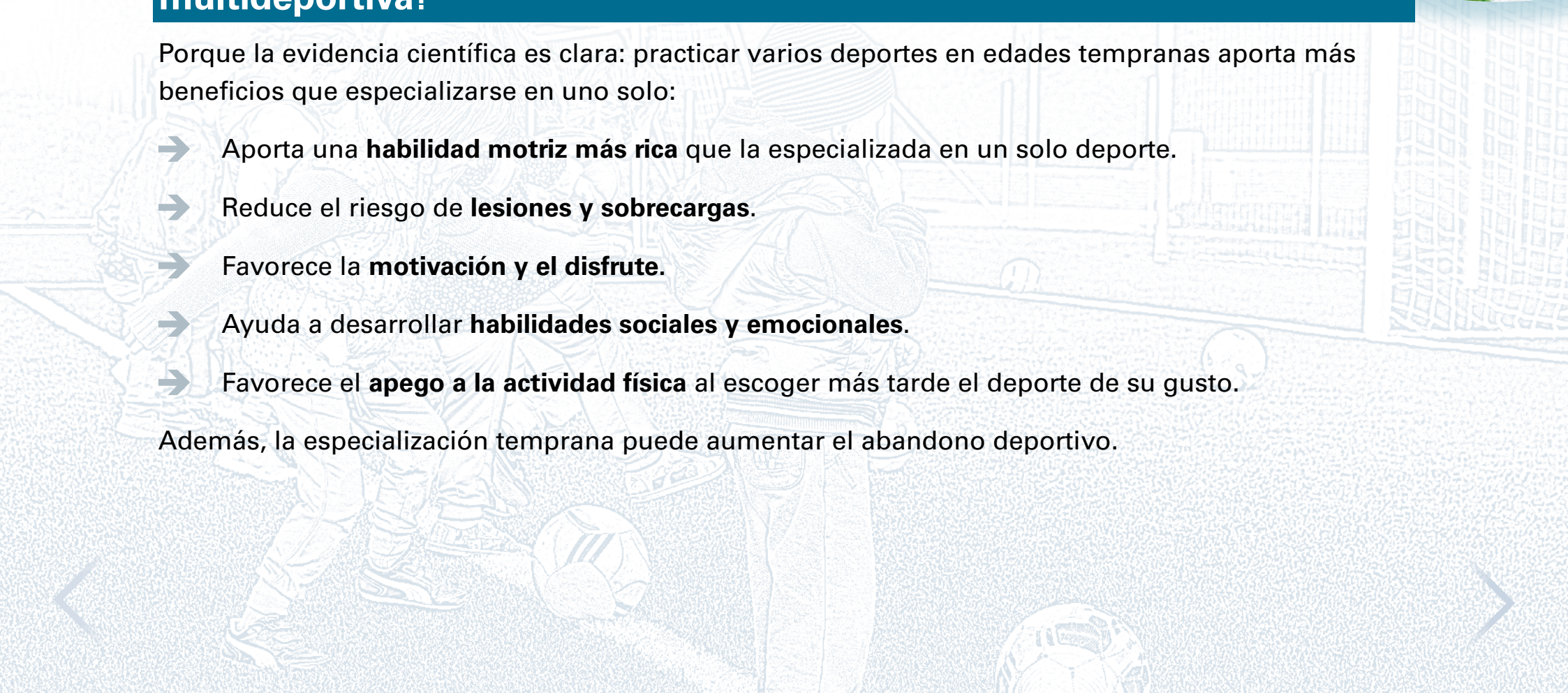
La multideportividad consiste en que niñas y niños practiquen y conozcan **varios deportes y actividades físicas diferentes**, en lugar de centrarse en uno solo desde edades tempranas.

¿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.

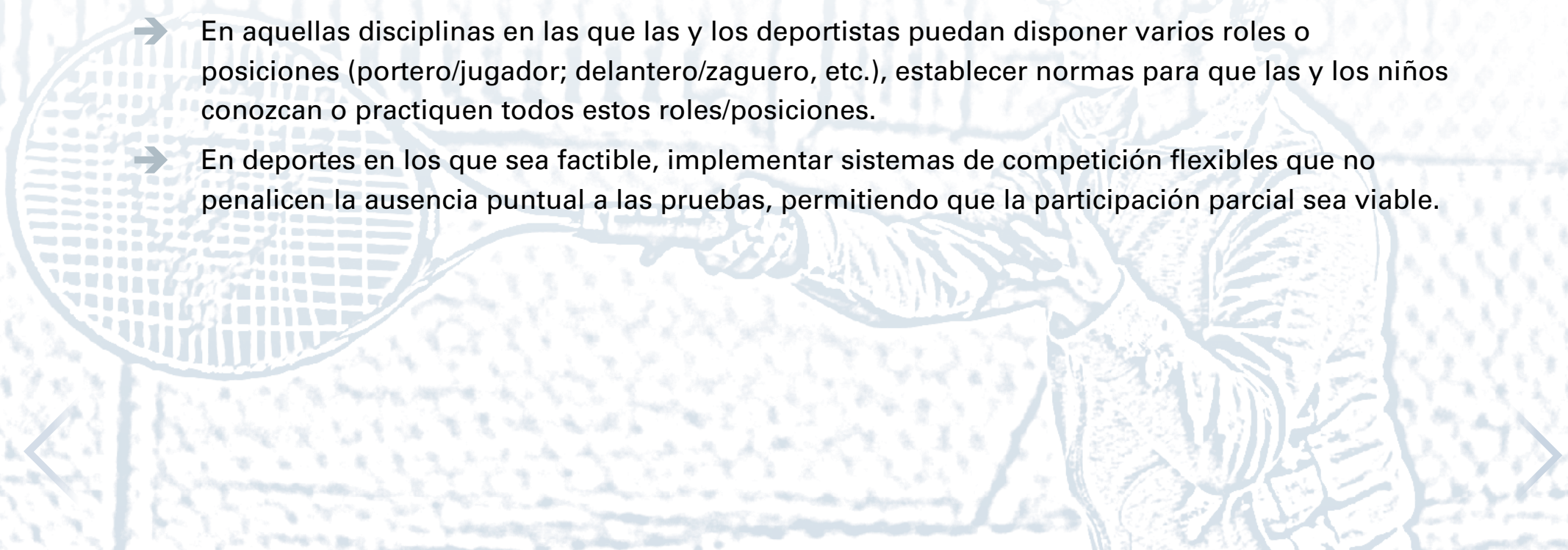
¿Qué está haciendo la Diputación Foral de Álava para fomentar la multideportividad?

- ➔ 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 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.



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.



