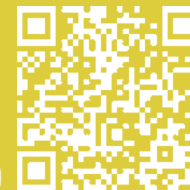


Kirol gehiago gaur,
kirol-praktika gehiago bihar
Más deportes hoy,
más deporte mañana

+INFO



MULTIDEPORTIVIDAD

Guía AYUNTAMIENTOS



araba  álava
foru aldundia diputación foral

¿Qué es la multideportividad?

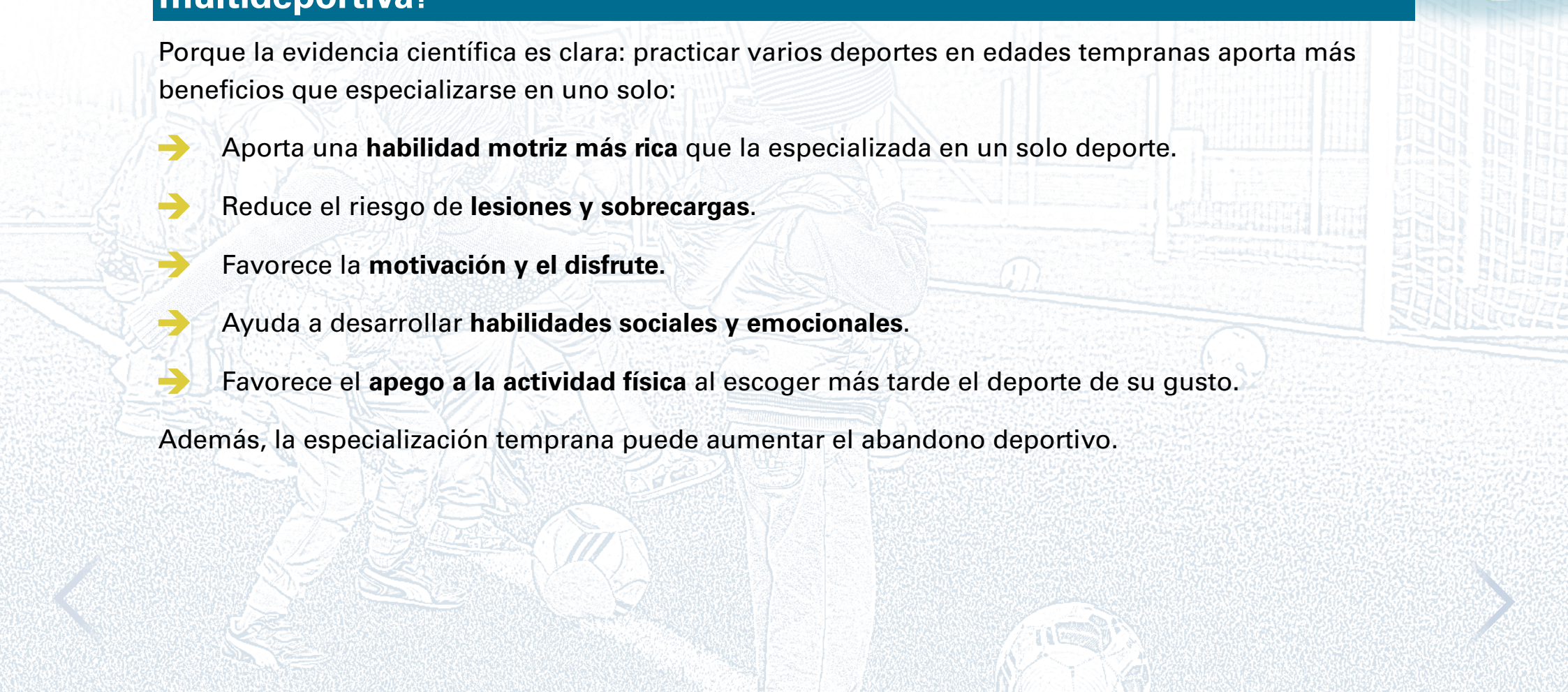
La multideportividad consiste en que niñas y niños practiquen y conozcan **varios deportes y actividades físicas diferentes**, en lugar de centrarse en uno solo desde edades tempranas.

¿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 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.



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