

Mi hijo/a practica tenis, judo y fútbol a través del club; eso es diversidad deportiva.

¿No es equivalente al programa de multideporte escolar?

La evidencia científica muestra que, en las primeras etapas, una iniciación deportiva basada en la práctica de varias modalidades es más beneficiosa que concentrarse en una sola. De hecho, **no se recomienda especializarse en una modalidad deportiva antes de los 13-15 años.**

Las investigaciones realizadas en este ámbito indican que, en general, la especialización total no debería producirse antes de los

16 años

especialmente si el rendimiento máximo en esa disciplina se alcanza tras la madurez biológica.



Es decir, incluso entre los 13 y los 15 años, **se aconseja practicar dos deportes** sin llegar a una especialización completa.



¿Qué es la especialización deportiva?

Es una etapa o momento en el desarrollo de un deportista en la que el entrenamiento y la competición se limitan a un solo deporte o a deportes de la misma familia, con el objetivo de alcanzar un alto rendimiento.

Su definición se basa en los siguientes

3

aspectos:

Elegir uno o más deportes de la misma familia.

Entrenar o competir durante toda la temporada (8 meses o más).

No participar en otras disciplinas deportivas.



La especialización puede ser baja, media o alta, dependiendo del grado de cumplimiento de estos elementos. Cumplir sólo uno de ellos se considera especialización baja; dos, media; y los tres, alta.

Por lo tanto, **un niño/a que entrena o compete toda la temporada en una, dos o tres modalidades a través de un club antes de los 13 años ya está especializándose.**

¿Cuáles son los **efectos de la especialización deportiva** en la salud, el rendimiento, los hábitos deportivos y el desarrollo integral de los niños?



Desde la perspectiva de la salud:

No se ha encontrado ninguna evidencia de que la especialización temprana en un solo deporte tenga beneficios para la salud o el rendimiento. Por el contrario, **la especialización no temprana resulta más adecuada en términos de rendimiento.**



Desde la perspectiva de los hábitos deportivos:

Los niños/as que pasan muchas horas entrenando o especializándose en un deporte a edades tempranas tienen más **probabilidades de abandonar la actividad física y el deporte organizado en el futuro**. A menudo, estos deportistas acaban "quemados" o lesionados. Además, el contexto de la especialización temprana (la "atmósfera") **es psicológicamente muy exigente para niños y jóvenes**, y, salvo una minoría, la mayoría abandona o se ve excluida del deporte.



Desde la perspectiva del rendimiento:

Quienes se especializan temprano suelen tener más probabilidades de ganar competiciones en edades iniciales, **pero posteriormente suelen igualarse con quienes se especializan de manera más tardía.**

Además, aquellos que se especializan en un solo deporte a partir de los 13-15 años y realizan un trabajo **adecuado de especialización tienen mayores posibilidades de alcanzar un rendimiento deportivo superior.**



Desde la perspectiva del desarrollo integral:

Los niños/as que se especializan a edad temprana en un solo deporte:

- Tienen más probabilidades de experimentar problemas emocionales y sociales.
- Sienten menor satisfacción y disfrute en el momento de practicar.
- Suelen tener una motivación intrínseca más baja.
- Interactúan menos con otros niños/as de su edad.

Las bases del programa de Deporte Escolar

El modelo de iniciación deportiva de Gipuzkoa se fundamenta en el programa Multikirola.

Este programa, local y comunitario, no está orientado únicamente a la competición y **coloca al centro educativo en el núcleo de su estructura, garantizando la salud, los hábitos deportivos, el rendimiento y el desarrollo integral de los niños/as**. El programa prioriza la diversidad deportiva en las edades iniciales, retrasando la especialización deportiva hasta los 13 años y enfatizando el proceso por encima del resultado.

En la iniciación deportiva, es fundamental que los alumnos/as puedan **aprender y divertirse con actividades** adaptadas a su edad en un entorno educativo cercano, es decir, en el centro escolar.



Con el apoyo de las entidades locales y en coordinación con la Diputación Foral de Gipuzkoa, los centros educativos desarrollan y **llevan a cabo los objetivos formativos para todos los alumnos/as de las categorías benjamin y alevín**, garantizando la inclusión y la participación total. El programa se complementa con actividades de iniciación deportiva, encuentros y/o competiciones participativas.

Los grupos se mantienen estables durante todo el curso, y el programa permite conocer, practicar y aprender distintas modalidades

deportivas. **Esta variedad de disciplinas fomenta el desarrollo de diversas habilidades, lo cual es beneficioso para la futura práctica deportiva**, así como para la salud y el rendimiento de los niños/as.

Además, el hecho de desarrollar el programa dentro del centro escolar **facilita garantizar el carácter educativo del deporte y priorizar el proceso sobre el resultado**. Estas características hacen que el programa sea accesible para todos los niños/as y genere un contexto inclusivo en el que participan estudiantes con características diversas.