

Jarduera fisiko eta kirol hastapena kirol aniztasunean oinarritzearen aldeko adierazpen bateratua

Manifiesto conjunto a favor de una iniciación a la actividad física y deportiva basada en el multideporte



Kirol espezializazio goiztiarraren zein kirol aniztasun goiztiarraren inguruan nazioarteko ikerketa ekoizpena aberatsa izan da azken urteotan.

Kirol hastapena gauzatzeko bi ereduak (kirol espezializazio goiztiarra, kirol aniztasun goiztiarra) haurren kirol errendimenduan, osasunean, kirol ohituretan eta garapen integralean dituzten eraginak sakonki aztertu dira.

Oinarri zientifiko sendoa eta oso bateratuta dago kirol aniztasun goiztiarrak, kirol espezializazio goiztiarrekin alderatuz, eragin positiboagoak dituela haurren kirol errendimenduan, osasunean, kirol ohituretan eta garapen integralean.

Ikerketa hauetatik eratorritako ondorio nagusiak Eskola Kirolaren Euskal Batzordeak bultzatuta eta Eusko Jaurlaritzak argitaratutako "KIROL HASTAPENA: Errendimendu, osasun, kirol ohitura eta garapen integralerako jarraibideak. LAN ZIENTIFIKOEN BERRIKUSTETIK ERATORRITAKO TXOSTEN TEKNIKOA" dokumentuan jasota daude:

En los últimos años ha sido muy abundante la producción de estudios de investigación internacional sobre la especialización deportiva temprana y la diversidad deportiva en edad temprana.

Se han analizado en profundidad los efectos de ambos modelos de iniciación en el deporte (especialización deportiva temprana, multideporte en edad temprana) en el rendimiento deportivo, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral de los niños y niñas.

Hay una base científica sólida y unificada que dice que la diversidad deportiva temprana, comparada con la especialización deportiva temprana, tiene efectos más positivos sobre el rendimiento deportivo, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral de los niños y las niñas.

Las principales conclusiones de dichas investigaciones se han recogido bajo el título "INICIACIÓN DEPORTIVA: pautas para el rendimiento, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral: informe técnico derivado de la revisión de publicaciones científicas", un trabajo impulsado por el Comisión Vasca de Deporte Escolar y editado por el Gobierno Vasco. En el documento se recoge lo siguiente:

Usabiaga Arruabarrena, O., Yanci Irigoyen, J., Martínez Merino, N., Rodríguez Negro, J., & González Artetxe, A. (2022). *Iniciación deportiva: pautas para el rendimiento, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral: informe técnico derivado de la revisión de publicaciones científicas*. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco/Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia.

DESCARGA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Ikerketa zientifikoen arabera, adin goiztiarrean (13 urte baino gutxiago, gutxi gorabehera, eta betiere adingabearen heldutasun-egoera kontuan hartuta) kirol bakarrean espezializatzek:

1. Ez du bermatzen goi errendimenduan jardutea eta ez da elite mailan kirol emaitzak lortzeko aurrebaldintza.
2. Ez du justifikatzen populazio osoan kirol errendimendu ereduak erabiltzea. Betiere, kontuan izanda biztanleriaren %1-2k bakarrik lortzen duela kirol errendimendu gorenera iristea.
3. Trebetasun anitzak eskuratzea mugatzen du, baita kirol bakar horretara bideratutakoak ere, eta garapen fisiko pobreagoa ekar dezake 10-12 urtetik gora, baita kirol horretan jarduteko ere.
4. Lesio ugariago eta larriagoak izateko aukera handitzen du.
5. Etorkizunean jarduera fisikoa eta kirol antolatua uzteko aukera handitzen du.
6. Beharrezko oinarrizko abilezia motorren gabezia sortzen du eta honek gazte eta heldutasunera iristean aisialdian jarduera fisikoa egitea oztopa dezake.
7. Arazo emozional eta sozialak edukitzeko aukera handitzen du, besteak beste, bere adinekoekin elkarrekintza gutxiago izaten baitute.
8. Jarduera fisiko eta kirolarekiko asebetetzea eta gozamina gutxitzen du, eta asperdura eta sormen gabezia handitu.

Según investigaciones científicas, la especialización deportiva a edad temprana (menos de 13 años, aproximadamente y siempre atendiendo al estado madurativo del menor) en un solo deporte:

1. No garantiza el alto rendimiento, y no es necesaria para alcanzarlo.
2. No justifica que se establezcan para toda la población modelos deportivos basados en objetivos de rendimiento, teniendo en cuenta de tan solo un 1-2 % de la población llegará a un nivel deportivo de máximo rendimiento.
3. Limita la adquisición de habilidades múltiples, incluso las orientadas a ese único deporte, y puede suponer un desarrollo físico más pobre a partir de los 10-12 años, incluso para la práctica de esa disciplina.
4. Aumenta la probabilidad de tener más lesiones y más graves.
5. Aumenta la posibilidad de abandonar la actividad física y el deporte organizado en el futuro.
6. Genera una falta de habilidades motrices básicas necesarias, lo que puede dificultar la práctica de actividad física en el tiempo libre a la edad temprana y adulta.
7. Aumenta la posibilidad de tener problemas emocionales y sociales, ya que, entre otras cosas, se interacciona menos con personas de la misma edad.
8. Disminuye la satisfacción y el disfrute de la actividad física y deportiva, y aumenta el aburrimiento y la falta de creatividad.

lkerketa zientifikoen arabera, adin goiztiarrean (13 urte azpitik) kirol aniztasunean jarduteak

1. Kirol batean beranduago espezializatzeak goiz espezializatzeak baino kirol errendimendu hobea ekar dezake.
2. Kirol bakarrean espezializatu denarekin alderatuz, abilezia motor aberatsagoa ekarriko dio haurrari eta kirol errendimendurako kirol bakarrean espezializatzeak bezainbesteko eraginkortasuna edo handiagoa du, betiere, espezializazio berantiarrekin konbinatzen bada.
3. Lesio fisiko gutxiago eragiten ditu intentsitate eta bolumen handiko mugimenduak gehiegi ez errepikatzeagatik eta arazo psikologiko gutxiago ere eragiten ditu, espektatiba gutxiago jartzen direlako haurrengan eta kirolari gazteek presio gutxiago jasaten dutelako.
4. Lesioen prebentziorako zaintza efektua sortzen du, jarduera motor ezberdinen bidez gihar ezberdinak aktibatuz eta aldi berean beste batzuk atsedenaldi edo errekupeazio aktiboan sartuz. Era berean, haurren kontrol neuromuskularra garatzen du eta horrek etorkizunean lesioak izateko arriskua gutxiagotzen du.
5. Beranduago gustuko kirola hautatzen laguntzen die eta horrek eragin positiboa du jarduera fisikoarekiko atxikimenduan eta konpromisoan.
6. Barne motibazioa handitzeaz gain, barne erregulazioa sustatzen du, etorkizunean fisikoki aktiboa izateko aukerak gehituz.
7. Haurrengan garapen positiboa gauzatzeko aukera aproposa eskaintzen du, betiere, testuinguruko giroa egokia bada eta programa bizitzarako trebetasunak eskuratzerantz bideratzen bada.
8. Ezaugarri anitzetako haurrei aukera eskaintzen die elkarrekin gozatzeko, identitate kolektibo eta inklusiboa garatuz.

Según investigaciones internacionales, la práctica del multideporte en edad temprana (menos de 13 años) tendrá los siguientes beneficios:

1. La especialización más tardía en un deporte puede suponer un mejor rendimiento deportivo que la especialización más temprana.
2. Aportará al niño o la niña una habilidad motriz más rica que la especializada en un solo deporte, y tiene tanta o más eficacia para el rendimiento deportivo que la especialización en una única disciplina, siempre que se combinen con la especialización tardía.
3. Se producen menos lesiones físicas por no repetir demasiado los movimientos de gran intensidad y volumen, y también menos problemas psicológicos porque se ponen menos expectativas en los niños y las niñas y porque los y las deportistas jóvenes sufren menos presión.
4. Produce un efecto de vigilancia para la prevención de las lesiones mediante la activación de diferentes músculos a través de diferentes actividades motoras, y, al mismo tiempo, la entrada de otras en reposo o recuperación activa. Asimismo, desarrolla un control neuromuscular infantil que disminuye el riesgo de lesiones futuras.
5. Les ayuda a los niños y las niñas a escoger, más tarde, el deporte de su gusto, lo que repercute positivamente en su apego y compromiso con la actividad física.
6. Además de aumentar la motivación intrínseca, fomenta la auto-regulación, aumentando las posibilidades de ser físicamente activo o activa en el futuro.
7. La práctica multideportiva temprana ofrece un escenario propicio para el desarrollo positivo de niños y niñas, siempre y cuando el ambiente del entorno sea el adecuado y el programa de iniciación deportiva esté orientado

Nazioarteko ikerketa gehienek ondorioztatutakoa ikusita, hainbat gomendio azpimarratu nahi dira:

Adin goiztiarrean jarduera fisiko eta kirola sustatzen diharduten eragile guztiek (administrazio publikoa, ikastetxeak, kirol klubak, enpresa pribatuak, entrenatzaile/ hezitzaile/motrizistak, eta guraso eta familia-koak) bat egin behar dute 13 urte bitartean espezializazio goiztiarra ekiditeko.

Estamentu horietatik ikerketa zientifikoaren ondorioetan oinarritutako mezu argiak helarazi behar dizkiete 13 urte azpiko haurrei eta euren familiei (gutxi gorabehera, eta betiere heldue-egoera kontuan hartuta).

Kirol bakarrean espezializazio goiztiarra ez egitea bermatu behar dute, eragin negatiboak eta esanguratsuak baititu kirol errendimenduan, osasunean, kirol ohituretan eta garapen integralean.

Kirol aniztasuna bultzatu behar dute, eragin positiboak eta esanguratsuak baititu kirol errendimenduan, osasunean, kirol ohituretan eta garapen integralean.

a adquirir habilidades para la vida.

- Ofrece a niños y niñas con diferentes características la posibilidad de disfrutar juntos desarrollando una identidad colectiva e inclusiva.

A la vista de las conclusiones de la mayoría de las investigaciones internacionales, se quieren destacar una serie de recomendaciones:

Todos los agentes implicados en la promoción de la actividad física y el deporte a edad temprana (administración pública, centros escolares, clubes deportivos, empresas privadas, entrenadoras/es, educadoras/es, motricistas, padres, madres y familias) deben unirse para evitar la especialización temprana antes de los 13 años (aproximadamente y siempre atendiendo al estado madurativo)

Desde estos estamentos deben transmitir mensajes claros a los niños y las niñas menores de 13 años y a sus familias, basados en las conclusiones de las investigaciones científicas.

Deben garantizar la no especialización temprana en un solo deporte, ya que tiene efectos negativos y significativos sobre el rendimiento deportivo, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral.

Deben impulsar el multideporte, pues sus efectos son positivos y significativos en el rendimiento deportivo, la salud, los hábitos deportivos y el desarrollo integral.