

¿ES POSIBLE SER MADRE SIENDO DEPORTISTA DE ALTO NIVEL?



«Igualdad en el deporte: nuevos retos»

Bilbo, 2015eko ekainaren 25ean

BASQUE COUNTRY





LA MATERNIDAD: CUESTIÓN CLAVE PARA LAS DEPORTISTAS



Fanny Blankers-Koen (1948)



Junko Tabei (1975)



Natalia Rodríguez (2008)



Beatriz Manchón (2012)

María Luisa Baena (2015)





Maialen Chourraut



Jone Otaño



Naiara Gomez



Maidar Unda

PAUTAS PARA LAS ORGANIZACIONES

- Introducir en sus criterios y funcionamiento diario las necesidades específicas de las mujeres deportistas, incluida la posibilidad de ser madre
- Ofrecer asistencia durante todo el proceso con la premisa de continuar con la actividad
- Adaptación del entrenamiento
- Carrera profesional o semi-profesional
- Control médico deportivo continuado
- Plan o previsión de organización
- Apoyo psicológico



PAUTAS PARA LA DEPORTISTA

- Realizar ejercicio durante todo el embarazo
- Control médico continuado
- La intensidad del entrenamiento no debería sobrepasar el 70% del consumo máximo de oxígeno
- Apoyo psicológico
- La corresponsabilidad del entorno
- Descansar tanto como permita la criatura
- Lactancia. La atleta debe tomar una decisión.

ESTUDIO DE CASOS

<http://www.kultura.ejgv.euskadi.eus/r46-berdin/es/>

JONE OTAÑO eta NAIARA GOMEZ

[aurkezpenaren irudiak\2.kortea_Jone eta Naiara.mov](#)

MAIALEN CHOURRAUT

[aurkezpenaren irudiak\3.kortea_Maialen.mov](#)

MAIDER UNDA



ESKERRIK ASKO