

¿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 Rodriguez (2008)



Beatriz Manchón (2012)

María Luisa Baena (2015)





Maialen Chourraut



Jone Otaño



Naiara Gomez



Maider 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