

Superant tota classe de dificultats, cada vegada són més les dones esportistes que tornen a la competició després d'haver sigut mares, encara que a causa d'aquestes mateixes dificultats d'altres es veuen abocades a abandonar l'esport. Falta d'ajuts, manca de sensibilització social i poques facilitats des d'alguns clubs en són les principals causes.

REPORTATGE MARES ESPORTISTES

“La mare també juga”

Malgrat les dificultats, cada vegada hi ha més dones que tornen a competir després de ser mares
|| Denuncien falta d'ajuts i que en l'esport femení no hi ha igualtat d'oportunitats

JOSÉ CARLOS MONGE/C. SANS

LLEIDA | Ser dona en una societat masculista com la de l'Estat espanyol no és fàcil. S'ha d'enfrontar a un món en el qual la paritat continua semblant una utopia i en què el fet aleatori de ser home fa que algunes coses els siguin més senzilles.

Ser dona esportista encara és més complicat. I que una esportista vulgui ser mare ja està reservat per a persones valentes i amb molta determinació. No és estrany que algunes abandonin l'activitat esportiva quan es queden embarassades, malgrat que són moltes les que decideixen tornar.

Fa unes setmanes es va fer viral una fotografia que mostrava la jugadora de l'Associació Lleidatana d'Handbol Irina Pop alletant el seu fill Theo en el descans d'un partit. “Mai vaig pensar que aquesta foto podia fer la volta al món, però benvingut sigui si serveix per normalitzar la situació, perquè està clar que té molts missatges”, explica Irina.

“Primer, que es pot ser mare i esportista, encara que siguem poques. Que la lactància és la cosa més natural del món i fer-ho en públic també ha de ser-ho,



AMADO FORROLLA

A l'Handbol Pardinyes coincideixen cinc jugadores que han tornat a competir després de ser mares.

VISIBILITAT

L'Associació per a Dones en l'Esport Professional (AMDP) reivindica igualtat de drets i visibilitat

som mamífers i els pits els tenim per alimentar els nostres petits. I reivindica l'esport femení”, assegura. “He rebut molts missatges d'ànim, respecte i estima”, afegeix. “La foto ha arribat a tot el món.”

Si a l'Associació hi ha dos jugadores que han estat mares, Irina i Emma Precup, a l'Handbol Pardinyes juguen cinc mares. Patricia Oliet (mare d'Aitor i Judit, de 7 i 6 anys, respectivament), Karmen Martínez (Izan i Noa, de 8 i 5 anys), Eli Martínez (Ainara i Noa, d'11 i 4 anys); Anna Fillat (Marc i Pol, de 16 i 12 anys) i Montse Escala (mare de Biel, de 2 anys).

Totes elles coincideixen que va ser la seua passió per l'esport la que les va portar a tornar a la competició, encara que admeten que falta “més suport social” i que sense la família és impossible.

PRIMERA DONA QUE GUANYA UN OR OLÍMPIC DESPRÉS DE SER MARE

«El camí no és fàcil, però sí apassionant»

Maialen Chourraut

PIRAGÜISTA I CAMPIONA OLÍMPICA

■ Maialen Chourraut, amb 35 anys, guipuscoana però amb residència a la Seu d'Urgell, on s'entrena i ha format la seua família, es va convertir en els Jocs Olímpics de Rio 2016 en la primera dona espanyola que aconseguia un or olímpic (modalitat de K1) després de ser mare. Llavors tenia 33 anys i la seua filla, Ane, només tres. El camí, reconeix, “no és senzill, però sí apassionant”. Aquesta ha sigut la primera temporada que han afrontat les sessions d'entrenament, els viatges i competicions sense Raquel Porta, “molt més que una cuidadora” per a la petita, amb qui han “conviscut”

des dels tres mesos de l'Ane perquè Maialen no ha volgut perdre's ni un segon de la vida de la seua filla.

Ara, relata, l'Ane “ha après a estar en els entrenaments i competicions, a la vora de rius i canals, al costat de nosaltres [també amb Xabi Etzaniz, el seu marit i entrenador des dels 15 anys]”.

Al final, explica emocionada, “sense el Xabi i sense la Raquel no estaria en aquests moments responnent aquesta entrevista. Ha sigut i és un treball en equip i la responsabilitat de conciliació és totalment compartida”.

L'esportista sabia que “volia ser mare però no volia deixar de ser piragüista” i recorda l'etapa de l'embaràs amb “una gran incertesa de com tirar el projecte endavant” però “amb



XABI ETXANIZ

il·lusió i ganes, la motivació encara va ser més gran”. De fet, l'etapa dels entrenaments durant l'embaràs “no van tenir res a veure amb els que faig ara o feia abans d'estar en estat”. Per a ella, recorda, era molt important mantenir

l'activitat física “per tenir una millor recuperació però també per tenir una millor salut física i mental”, “Em vaig anar adaptant segons avançava el meu estat i segons com m'anava trobant”, destaca la piragüista guipuscoana.

REPORTATGE MARES ESPORTISTES

La fotografia de la jugadora de l'Associació Lleidatana d'Handbol Irina Pop, donant el pit al seu fill Theo durant el descans d'un partit, ha fet la volta al món després de publicar-se a les xarxes socials



L'Associació per a Dones en l'Esport Professional (AMDP) denuncia que les clàusules antiembaràs, que introdueixen als seus contractes alguns clubs de futbol, "són anticonstitucionals"

«Vaig ser mare als 29 anys i vaig tornar perquè realment necessitava fer el que sempre havia fet. M'agrada i m'ajuda a desconnectar», explica Montse, que admet que «hi ha gent que se n'alegra i qui no ho veu bé». La seua companya Eli Martínez afegeix que «vaig ser mare als 24 i als 30 anys i vaig tornar perquè el meu cos em demanava fer esport. Desconnecto i em diverteixo entrenant-me i jugant». Per la seua part, Patri Olet, que va ser mare als 27 i als 29 anys, diu que «vaig estar 5 anys dedicada a la família perquè tampoc no hi havia un club que em motivés per continuar jugant, però llavors va començar l'equip femení de l'Handbol Pardinyes, m'hi vaig apuntar i ja porto quatre temporades molt a gust». Karmen Martínez destaca que «sense el suport del meu marit no seria possible fer-ho».

El doctor Fernando Pifarré (Agramunt, 14-9-1963) és el director del servei de Medicina de l'Esport de la Generalitat de Catalunya a Lleida i destaca que «l'embaràs, encara que sigui una situació fisiològica, per si mateix és un treball dur i la dona que està en forma pot fer aquest treball més fàcilment que una que no ho està».

Fa poc més de dos anys va nàixer a nivell estatal l'Associació per a Dones en l'Esport Professional (AMDP), que compta ja amb més de 1.300 associades. La seua presidenta, Mar Mas, destaca que la situació per a la dona esportista a Espanya és «un desastre. Guanyem moltes medalles però a nivell de paritat és un problema seriós. Les dones deixen l'esport quan es queden embarassades perquè no tenen ganes de barallar-se amb senyors de federacions que viuen al segle XII». L'AMDP treballa perquè l'esport femení tingui «visibilitat i igualtat de drets i oportunitats».

«Falten ajudes per a conciliació i igualtat»

Mercè Petit

EXCICLISTA

■ Mercè Petit (Mollerussa, 31-7-1979). Segona a la Milenio Titan Desert by Gaes 2012, campiona de la Pedals de Foc aquell mateix any, dos vegades segona de la Volcat (2011 i 2012) i amb nombrosos podis en campionats estatals i catalanes, va deixar l'esport després de donar a llum el seu fill Marc, que ara té 4 anys. «El Lluís, el meu marit, em va iniciar en el ciclisme de forma lúdica el 2003 i la meua vena competitiva es va despertar el 2009, quan amb uns quants amics vam formar un equip de competició. Després em vaig especialitzar en llarga distància», explica. Admet que si no hagués sigut esportista, hauria estat mare abans. «Quan estàs en un bon moment de forma i tens suport de la gent, entitats i empreses no és fàcil renunciar a la competició i prendre la decisió de parar i ser mare. En el meu cas vaig ser mare després d'una greu lesió. Si no, hauria esperat més temps».

Encara que no descarta tornar, explica que «no he tornat a la competició ni tinc intenció de fer-ho, malgrat que més endavant sí que m'agradaria acabar una carrera que em va quedar pendent», afirma, amb referència a la Titan Desert, prova

considerada el Dakar de les bicicletes BTT.

Petit també lamenta la falta d'ajuts per a les esportistes. «Mentre no hi hagi igualtat de gènere en la majoria dels àmbits falten molts ajuts per conciliar la vida laboral i la familiar. Quan n'hi ha no són suficients i has de compaginar la competició amb una altra professió», i afegeix que «les mares portem molta càrrega, la laboral, amb poca flexibilitat horària, la casa, l'educació dels fills... Això no es valora i conciliar-ho tot sense ajuts és molt difícil».

«Si a més vols fer esport has de fer moltes maniobres per aconseguir-ho, dormir menys hores, saltar-te algun menjar, aixecar-te molt aviat o anar-te'n a dormir molt tard o deixar els nens a càrrec d'algú... no és gens fàcil», explica.



«Costa trobar el moment d'entrenar-se»

Noemí Aumedes

ATLETA

■ Noemí Aumedes (Artesa de Segre, 18-6-1990) es va iniciar en l'atletisme als 7 anys. «Va començar com un joc d'imitació del que feia el meu germà gran, Jordi Aumedes. L'acompanyava a les competicions i si hi havia carreres infantils m'hi apuntava». Va arribar a ser quarta de Catalunya en categoria infantil i subcampiona d'Espanya de cros per equips i va tornar a enganxar-se a la competició el 2016.

És mare de l'Aniol, de 17 mesos, i espera una nena per al febrer. Explica que «el fet de ser esportista no va condicionar la decisió ni el moment de ser mare. No obstant, estar embarassada sí que va condicionar els meus

hàbits diaris; tenia malestar que em va allunyar de poder fer qual-sevol activitat física, cosa que em va costar assumir al principi i que després va fer més difícil que em tornés a posar-me en forma».

Afirma que no es va plantejar deixar de competir «en cap moment. Principalment, perquè la competició és una de les coses que més m'agraden de l'atletisme».

Admet que «el més difícil és buscar un moment per sortir a entrenar-me. Solia anar a la tarda i ara és quan em va pitjor. I després, el dia de la competició no estic tan descansada com abans de ser mare. Ja se sap, si dones el pit estàs més cansada i durant les nits t'has de despertar més d'una vegada, però es pot fer tot».

Entén que hi hagi dones que deixen l'esport després de ser mare. «I tant! Costa molt esforç tornar a posar-se en forma i més si, com jo, has de parar durant l'embaràs».

Sobre la conciliació explica que «vaig tenir la sort de poder incorporar-me tard a treballar, la qual cosa va facilitar que pogués tornar a practicar esport sense altres obligacions. Si hagués hagut de començar a treballar a les 16 setmanes m'hauria resultat més difícil». Finalment, afegeix que «falten ajuts per cuidar el nadó durant el postpart i també les baixes per a esportistes haurien de ser més llargues».



«Falta sensibilització per part de la societat»

■ Anna Fillat (Lleida, 20-8-1969) és un exemple d'esportista sacrificada i, després de practicar una desena d'esports a nivell federat (va jugar a Divisió d'Honor amb l'Associació Lleidatana d'Handbol), als seus 49 anys i després de nombrosos títols i premis en diverses disciplines, continua jugant a handbol amb l'Handbol Pardinyes. És mare del Marc, de 16 anys, i del Pol, de 12, que també juguen a handbol. Admet que el fet de ser esportista d'elit va condicionar la decisió de ser mare.

«Ho vas allargant, perquè sabia que quan tingués al meu primer fill se m'acabava jugar a la Divisió d'Honor d'handbol. Era impossible compaginar la feina i els fills amb els entrenaments que calen en un equip d'elit», explica.

Anna Fillat

JUGADORA D'HANDBOL

El Marc va nàixer el 2002, quan ella jugava a l'Associació, i el Pol el 2006, quan jugava a futbol amb el Pardinyes a Primera divisió.

L'Anna no es va plantejar en cap moment deixar de competir. «Després del primer fill l'Associació no em va donar l'opció de tornar a jugar però, quan va nàixer el Pol, al Pardinyes de futbol sí que em van deixar les portes obertes per tornar quan volgués. I és el que vaig fer. Quan vaig haver de deixar l'handbol el que vaig fer va ser buscar-me un altre esport», afegeix.

Assenyalava que el principal pro-

blema és la conciliació. «No em va costar tornar en cap dels dos casos, però compaginar els horaris és difícil i moltes vegades s'acaba l'energia. Els imprevistos fan que et perdís entrenaments...» Creu, no obstant, que les professionals ho tenen una mica més fàcil perquè, «tret dels horaris d'entrenaments, poden estar més temps amb els seus fills. En categories exigents on no ets professional has de renunciar a seguir».

D'altra banda, reivindica «més recursos econòmics per a l'esport d'elit femení i més sensibilització per part de la societat i dels clubs, que moltes vegades no et donen l'opció. Encara es pensa que les esportistes no han de quedar-se embarassades mentre estan en actiu».



AMADO FORROLLA

El doctor Fernando Pifarré, director del servei de Medicina de l'Esport de la Generalitat de Catalunya a Lleida, explica que una dona pot fer esport a les 4 setmanes de ser mare, 6 si el part ha estat per cesària



L'Associació per l'Esport Femení (APDF), amb seu a les illes Canàries, reivindica el compliment del 'Decàleg per la Igualtat en l'Esport', com a manera d'acabar amb la discriminació de la dona esportista

LES ENTREVISTES

«La família em dóna forces per no rendir-me»



■ La fotografia d'Irina Pop (Cluj-Napoca, 8-10-88) al·letant el seu fill Theo, de tres mesos, va fer la volta al món. La jugadora romanesa de l'Associació Lleidatana d'Handbol reconeix que no és gens fàcil compaginar la vida laboral, la familiar i la d'esportista d'elit.

“Reconec que em falten hores al dia... però tot es pot compaginar quan tens ajuda i amb la meua parella ens repartim la feina. La família per a mi és felicitat, són el més gran i bonic que hi ha. Ells em donen força per no rendir-me”, explica.

Afirma que el pitjor és “no descansar prou i a partir d'aquí tot el relacionat amb això, algun dia malestar, d'altres mal temperament, menys paciència, menys

Irina Pop

JUGADORA D'HANDBOL

forces...”, encara que malgrat tot va voler tornar a jugar després de ser mare per segona vegada (la seua filla Sofia té 4 anys). “A les pistes és on el meu cap desconnecta. L'handbol és la meua gran passió i una cosa que necessito per ser feliç. Compensa tot l'esforç per com de bé em sento jugant”.

Lamenta que no hi hagi suports a les esportistes que volen ser mares. “El primer seria donar-los el dret a ser-ho. Els clubs haurien de recolzar i ajudar, ja que si et quedes embarassada en la majoria de situacions supo-

sa estar un any sense cap tipus d'ajuda. Crec que hauriem de tenir un contracte laboral per cotitzar, però també per tenir dret a una baixa per maternitat.” Amb tant esforç admet que “molts dies penso a rendir-me i deixar-ho tot, però no veig la meua vida sense estar a les pistes. Quan el cos em demani parar m'agradaria continuar vinculada a l'esport, entrenant o ajudant la junta”.

Entén “perfectament” que hi hagi esportistes que abandonen després de ser mares. “En el meu cas, sense la meua parella no veig que pogués continuar jugant. Ens entrenem a les 21.00 i encara que és una hora difícil, encaixa al puzzle, ja que si fos abans no seria possible quadrar-ho”, assenyala Irina.

«Veure els meus fills esperant-me és un moment feliç»



■ Rosamari Carulla (Vilanova de Bellpuig, 21-10-1980) –al centre– va començar en l'atletisme fa 12 anys perquè “el meu germà i el meu oncle ja practicaven aquest esport, a part d'un altre oncle meu que més endavant va ser el meu entrenador”. Guanyadora de la Lliga Ponent en les dos últimes edicions i de la Lliga de Mitges Maratons de Lleida, és mare d'Elia, de 4 anys; Jan, que està a punt de complir-ne 3, i espera un tercer nadó. Explica que per l'atletisme anava “ajornant” el fet de ser mare. “Sabia que hauria de deixar de córrer durant una temporada i no sabia amb quant de temps em podria reincorporar i en quines condicions. El 2014 em vaig quedar

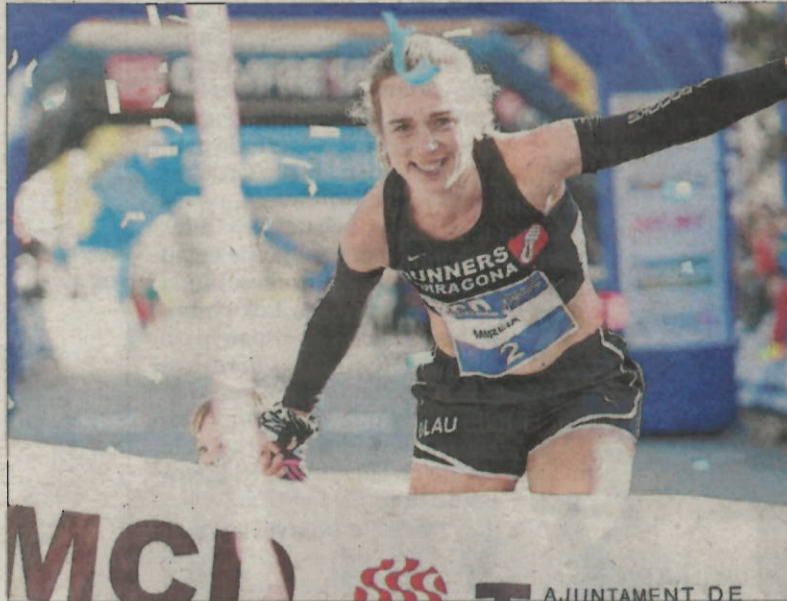
Rosamari Carulla

ATLETA

embarassada i vaig abandonar les competicions, encara que vaig seguir trotant fins als sis mesos. Un més després de tenir l'Elia ja vaig tornar a córrer. La sorpresa va ser que em vaig recuperar rapidíssim i a més vaig guanyar velocitat. Ara no competeixo, però continuo corrent, ja que espero el meu tercer fill.” Afirma que no es va plantejar deixar de competir. “Ni se'm va passar pel cap. Córrer i competir m'agrada i m'apassiona. Em fa feliç i si ho puc compartir amb els meus fills encara en gaudeixo

més. Un dels moments més feliços és arribar a la meta i veure els meus fills esperant-me i gaudint la cursa”. “El més difícil és trobar moments per entrenar-me. Ho he de fer molt aviat al matí, abans que el meu marit se'n vagi a treballar. Per tant, gran part de l'any corro abans que es faci de dia.” “Ara no saps com passaràs la nit abans de la competició i de vegades tens previst fer uns entrenaments i canvia tot. Però per a mi el primer és la família i després les altres coses. Has de saber organitzar-te. Però gràcies al meu marit, la meua mare i les meues germanes puc sortir a entrenar-me. Conec moltes noies que després de ser mares han deixat l'esport.”

«Quan vaig tornar vaig fer una temporada per emmarcar»



■ Mireia Sosa (Tarragona, 7-7-1980), va començar en l'atletisme el 2006 després d'una etapa com a jugadora de bàsquet, esport que va deixar perquè “després d'una jornada laboral en un gimnàs havia d'anar a entrenar-me a les 22.00. A poc a poc vaig anar perdent la motivació i la vaig anar guanyant pel rúning. Anava baixant marques i el que va començar sent una diversió ha acabat sent el meu estil de vida”.

Resident a Alpicat, el 1999 va venir a Lleida per estudiar INEFC i és mare de la Blau, de 5 anys. Té un palmarès notable, que inclou haver estat quatre vegades campiona de Catalunya de marató i internacional amb Espanya en el Mundial de 100 quilòmetres l'estiu passat, va tornar

Mireia Sosa

ATLETA

a competir després de ser mare perquè “me'n moria de ganes i és el meu estil de vida”.

L'embaràs li va suposar “un nou repte. Em vaig plantejar l'esport de diferent manera, cuidar-me i que la Blau sortís sana. Vaig deixar de competir però no entrenar. Feia elíptica, carrera, bicicleta, peses... Fins a 8 hores abans del naixement vaig estar fent exercici!!!”, explica. Afirma que en cap moment no es va plantejar deixar de competir. “És una cosa que m'encanta. Tenia unes ganes immenses de tornar a competir i quan vaig tornar a

córrer vaig fer una temporada per emmarcar, vaig guanyar les cinc mitjanes maratons de Tarragona i vaig quedar campiona de Catalunya per primera vegada.”

Admet que no és fàcil organitzar-se. “El dia a dia és com un puzzle, cal compaginar les múltiples tasques, la casa, els entrenaments, les carreres... amb la Blau. He tingut sort de la meua família i del meu marit, ja que altrament no hauria arribat on he arribat. De vegades penso en com de malament aprofitava el temps abans de ser mare. En canvi ara, el temps és or.” Sobre les dificultats de compaginar-ho tot explica que “sacrífic o deixo de fer altres coses per entrenar-me. Per aconseguir un objectiu t'has d'esforçar i ser perseverant”.