

8.- EQUILIBRIO ENTRE DEPORTE Y FAMILIA

Introducción

La madre deportista compagina el cuidado y la atención a sus hijos con el tiempo para su entrenamiento. Independientemente del nivel deportivo del que hablemos la clave de la cuestión está en la ORGANIZACIÓN.

Ser madre supone una situación diferente para la mujer deportista. Un cúmulo de sentimientos y de prioridades en la vida que antes no tenía y que ahora aparecen al ver crecer a sus hijos y al sentirse imprescindible para ellos.

A lo largo del artículo aportaremos pautas para una buena organización del tiempo que permita atender a los hijos en plenitud de facultades y realizar el entrenamiento deportivo.

En el próximo artículo recogeremos los testimonios de mujeres deportistas y de cómo se organizan para compaginar su papel de madre con los entrenamientos.

Cómo organizarse

Es posible sacar tiempo para realizar una actividad deportiva y no renegar al papel de madre. No siempre es fácil, pero hay formas, trucos que ayudan a combinar las dos actividades. Se trata primeramente de dar prioridades, de saber equilibrar las tres vidas: familia, trabajo y deporte. En el caso de las deportistas profesionales el deporte pasa a ser su trabajo. El trabajo puede entusiasmarnos o no, el deporte puede ser una actividad diaria o semanal, pero madre se es permanentemente y este papel no puede subordinarse a cualquier otro. El primer obstáculo es encontrar el tiempo necesario para hacerlo todo, porque el día sólo tiene 24 horas. Por tanto hay que saber organizarse.

Es importante no renunciar a aquello que nos hace ser nosotras mismas. La mujer deportista necesita ejercitarse, y seguramente lo habrá hecho durante el embarazo y retomará tras el nacimiento del bebé; es algo inherente a ella, que le hace ser ella misma.

Tener hijos significa darles el regalo de ser quien eres. Es importante mantener tu propia identidad tanto durante el embarazo como después de éste para compartir lo que te gusta con quien más quieres.

Calidad de la actividad

Es habitual que en las circunstancias de la madre deportista no haya tiempo para la cantidad y haya que atender a la calidad. Es importante definir BIEN los objetivos que queremos conseguir con el entrenamiento y sobre todo ser realistas y marcarse metas que podamos cumplir de manera equilibrada.

A partir de ahí y teniendo en cuenta que contamos con una buena base cardiovascular no es tan difícil mantener o mejorar el rendimiento. Hay que planificar lo que vamos a hacer en cada sesión semanal y contar con un plan de entrenamiento que nos servirá de guía. Fijaremos una sesión larga, otras de intervalos y otras sesiones recuperadoras en el deporte que elijamos; sacando el máximo provecho al tiempo disponible. Por experiencia propia la tendencia es a practicar lo más sencillo, la carrera a pie.

El deporte no debe atar, ni agotar, ni agobiar; ése no es el objetivo. El entrenamiento no puede ser excesivo, sobre todo si ello supone poner en peligro la salud.

A cualquier hora del día

A veces no podemos organizarnos durante el día y los únicos momentos de libertad son por la mañana temprano, o al anochecer. Durante unos cuantos meses mi única posibilidad de entrenar era a primera hora de la mañana. Después de este despertar tan revitalizador comenzaba mejor la jornada diaria.

Otra opción es el anochecer. Cada una encontrará su momento y tratará de sacarle “chispas” a ese rato de libertad y deporte.

Lactancia

La lactancia es una excelente solución para todas las mamás, pero en especial para la mamá deportista, ya que eso la libera de las tareas de esterilización y preparación de biberones. Además es la mejor alimentación para el bebé y permite una excelente recuperación de la madre por la acción hormonal de la prolactina. Nos equivocamos al atribuirle el cansancio de la maternidad a la lactancia, que no es responsable cuando se respetan el descanso y la alimentación precisos de la madre.

Yo pasé 13 meses amamantando a mis hijos. Seguí con mis entrenamientos durante la lactancia e incluso mejoré mi rendimiento deportivo consiguiendo mis mejores éxitos con mis hijos criándose todavía a pecho. Desde un punto de vista práctica era más fácil desplazarme con mis hijos porque no tenía que preocuparme de biberones ni de potitos.

Además es bueno entrenar después de dar de mamar pues un pecho obstruido se inflama rápidamente con las sacudidas del entrenamiento. Siempre es obligatorio un buen sujetador.

Con los niños

Tan importante como la organización del entrenamiento es la participación de los niños en las sesiones. El bebé bien abrigado se encuentra tan bien en la pista de atletismo, en el gimnasio o en la piscina, como en el jardín a la hora de su salida diaria. Bien arropado en su cochecito puede dormir mientras la mamá da vueltas a la pista, se ejercita en el gimnasio o practica la natación. Se hace necesaria la colaboración de conserjes y socorristas y el acudir a estos lugares en las horas más tranquilas.

Cuando son mayores pueden jugar allí; la mamá les hará comprender ciertas normas (no se cruza la pista, zonas peligrosas, material que no han de tocar). La madre se entrenará en las horas de menos uso, para evitar las molestias a otros deportistas y dejar libertad para los juegos de los niños. Pocos lugares son tan fascinantes como las pistas de atletismo. El niño y el pre-adolescente pueden aprovechar las ventajas de una escuela de atletismo, y estarán deseando que llegue el día de entrenamiento de mamá, porque también será su día de entrenamiento.

Lo mismo puede suceder en la piscina con la escuela de natación.

Soluciones creativas

Es cuestión de mentalidad y ponerle un poco de imaginación. Aquí van algunas soluciones para facilitar el que la madre deportista cumpla con sus entrenamientos:

- Si tenéis amigas deportistas que son madres ¿por qué no montar una guardería cooperativa en el estadio/piscina/gimnasio?. Por turnos rotativos cada una puede dedicar su día de descanso a facilitar el entrenamiento de las demás.

- Otra opción es contar con ayuda familiar (abuelos) o externa (cuidadoras) en los estadios más que en casa. Los espacios deportivos pueden ser altamente estimulantes para los pequeños y el tiempo pasa más rápido que en casa.

- En ocasiones de forma espontánea surgen personas encantadas de pasear al bebé mientras duerme o vigilarle mientras mamá entrena o compete: esposas de otros deportistas, amigos y familiares de competidores...

En el Campeonato de España de Duatlón de 2003 fue Margarita, la esposa de un corredor veterano la que encantada cuidó a Carlos de 4 meses y medio mientras mamá competía. Los mejores ánimos para su madre: "tranquila Ana, Carlos está durmiendo..."

- Para sacar el máximo partido al tiempo disponible podéis aprovechar los desplazamientos al trabajo o a otros lugares para ir corriendo. Es importante contar con una ducha a la llegada o un compañero que se desplace en coche al mismo sitio y os lleve la ropa seca. En ocasiones una mañana de recados puede compaginarse con el rato de deporte.

Nuestro supermercado habitual de compra se encuentra a 4 kms de casa. Mientras uno de nosotros se desplace en coche y hace la compra con el bebé, mamá se desplace corriendo y completa su entrenamiento por los alrededores. En el coche ropa seca y es papá quien puede volver a casa corriendo, mientras mamá va en coche con el bebé y la compra.



- Mamá sale corriendo de casa hasta un parque cercano donde papá acude con los pequeños. Mamá finaliza su entrenamiento en la zona de los columpios donde papá aguarda con los pequeños. Ropa seca para mamá y es entonces papá quien inicia su rato de carrera incluso puede regresar a casa corriendo.

- ¿Qué hacer cuando hay un momento libre?. Podemos tener nuestro pequeño gimnasio en casa y aprovechar los momentos libres para movilizar nuestras articulaciones, estirarnos y practicar algunos ejercicios de fuerza con propio peso o con materiales sencillos: gomas, mancuernas, fit-ball.

Trata de prepararte tu rincón deportivo en casa, acogedor y a tu gusto, y relájate o entrénate en esos momentos de tranquilidad en casa cuando los pequeños duermen.

Estarás desarrollando tu flexibilidad y fuerza, grandes complementos al trabajo cardiovascular que hacemos corriendo, pedaleando o nadando.

Incluso un aparato cardiovascular (cinta rodante o bici estática) puede ser de gran utilidad si sabemos sacarle partido.

Podemos incorporar poco a poco estas rutinas en el horario diario.

Yo personalmente prefiero hacer la actividad cardiovascular fuera de casa: salir a correr, pedalear o nadar. Aunque tengo mi rodillo para la bicicleta y mi pequeño rincón deportivo donde me relajo, me estiro y me fortalezco siempre que puedo.

- A veces me pregunto si no sería mejor atleta si no fuera madre, enseguida me doy cuenta de que disfruto y enfoco el deporte de otra manera. El escuchar la voz del pequeño con un ¡ánimo mamá! es tan motivador como mis victorias. Y sabiendo que mi familia me apoya y comparte mis alegrías me siento mucho mejor con el deporte.

- De Estados Unidos nos llega una innovación original: la cuna de carrera. Se lleva fácilmente con una mano y se puede pasear al bebé mientras se practica la carrera. En Estados Unidos existen actualmente categorías ¡corredor + bebé! en algunas carreras. De momento creo que estamos a años luz de ellos, pero esperemos que poco a poco vaya cambiando la mentalidad.

Las excepciones

Habrán días en que el entrenamiento será imposible. El pequeño se aferra a vuestras piernas gritando o bien el bebé amanece con fiebre alta, y entre tanto vuestro marido está de viaje y no os puede ayudar. El entrenamiento puede esperar hasta el día siguiente sin que ello suponga ningún perjuicio en el plano deportivo.

CONCLUSIONES

- Se puede compaginar la vida de madre con el deporte; no siempre es fácil, pero hay que perseverar y tener mucha imaginación.

- Es importante definir unos objetivos deportivos alcanzables y realistas que nos aseguren un equilibrio saludable entre nuestra tarea de madre y de deportista.

- La ORGANIZACIÓN es la palabra clave de la madre deportista. La comunicación con el padre y las personas de apoyo, el buen entendimiento entre todos y la ilusión por entrenar nos llevarán a elaborar una rutina diaria en la que seguro hay algunos momentos para el deporte.

- Hemos de tener claro que madre se es permanentemente y este papel no puede subordinarse a cualquier otro. Buscaremos el equilibrio entre la práctica deportiva y la maternidad para lograr una progresión saludable en ambas facetas de la vida.

- Tus hijos han de ver en ti la madre que tú eres. No hemos de perder nuestra identidad y mantener la práctica deportiva nos ayuda a seguir siendo como somos. No hemos de renunciar a ello, sí adaptarlo a las nuevas circunstancias.

- Tener hijos significa darles el regalo de ser quien eres. Es importante mantener tu propia identidad tanto durante el embarazo como después de éste para compartir lo que te gusta con quien más quieres.

