



NESKANTXA

ARABERRI BASKET CLUB POR LA IGUALDAD
ARABERRI BASKET CLUB BERDINTASUNAREN ALDE

PLAN DE IGUALDAD 2019-2023

NOSOTRAS ERE BAI

“Si queremos mejorar la calidad de vida de las mujeres, las familias y las comunidades, es fundamental empoderar a las mujeres para que participen en la vida económica, en todos sus sectores.”



NOSOTRAS ERE BAI

Somos un grupo de deportistas, madres de deportistas, aficionadas, entrenadoras, etc... que no hemos podido retraernos de una realidad existente en el mundo de la práctica deportiva y es la situación de desventaja en la que se encuentran las mujeres.

Menor accesibilidad a la práctica deportiva, menor apoyo del entorno familiar, indiferencia por parte de algunos medios de comunicación, menor reconocimiento social y económico, escasa presencia en puestos de responsabilidad en las asociaciones deportivas, mayor porcentaje de abandono de la práctica deportiva en las chicas en edad adolescente...

Aunque en los últimos años se ha avanzado mucho, creemos que **es de suma importancia trabajar por el EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES**, involucrándonos y trabajando para que todos estos aspectos vayan desapareciendo y para favorecer la incorporación de la mujer en todos los niveles del deporte.

Y es por ello que hemos decidido crear esta asociación, NESKANTXA, y este nuevo proyecto con el objetivo de impulsar y favorecer la práctica deportiva y la presencia de la mujer en los clubes, mediante actuaciones específicas dirigidas de forma preferente a las chicas.



PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

- 1.** Promover la igualdad de género desde la dirección hasta el más alto nivel.
- 2.** Tratar a todos los hombres y mujeres de forma equitativa.
- 3.** Promover la educación, la formación y el desarrollo profesional de las mujeres.
- 4.** Promover la igualdad mediante iniciativas comunitarias...



OBJETIVOS I

- **Incrementar la participación de las chicas en la práctica de actividades deportivas**, sobre todo a partir de los 12 años donde la práctica deportiva disminuye bruscamente entre las chicas
- **Promover la implicación y colaboración del entorno familiar de las adolescentes**, principalmente sus madres y padres, para que las apoyen y animen a realizar la actividad deportiva en esta etapa vital.
- **Conseguir una mayor identificación de las niñas de las canteras con las chicas de categorías superiores**, que las tomen como referente a seguir (REFERENTES).
- **Dando continuidad a los equipos femeninos en categorías femeninas.**
- **Relevante la figura de mentora:** una entrenadora o jugadora o arbitra, con experiencia que facilite el inicio y progreso de la entrenadora novel. Asignación de una figura de mentora para las entrenadoras jóvenes con menor experiencia.
- **Campaña específica para captar entrenadoras entre las jugadoras de categorías superiores**, para que entrenen a deportistas de iniciación, abonando los gastos del curso de formación.
- **Presencia de mujeres como técnicas expertas** en las sesiones de tecnificación.



OBJETIVOS II

- **Fomentar la inscripción de niñas** en las actividades del club (campus, jornadas de puertas abiertas, etc...)
- **Trabajar por el empoderamiento de la mujer**, es decir, por la igualdad de trato y oportunidades de las mujeres en la práctica de las actividades deportivas y en la participación en la gestión de las organizaciones deportivas
- **Promover la transmisión de valores y actitudes de igualdad de género en el deporte.** Que las necesidades e intereses de las mujeres sean tomados en cuenta igual que las de los hombres



ACCIONES

- **Ampliar el número de equipos femeninos en todas las categorías**
- **Aumentar la presencias de las mujeres** en todos los ámbitos de los clubes: puestos directivos, técnicos, fisioterapeutas, cantera...
- **Informar a los padres de los beneficios que la actividad deportiva puede jugar en el desarrollo físico, psicológico y social de las niñas y jóvenes**, a través de una serie de charlas
- **Programas actividades de acuerdo con los intereses y características de las mujeres**
- **Compromiso para sumarnos como colectivo** a las distintas citas locales que se desarrollen en defensa de la igualdad e inclusión social de la mujer: día internacional contra la violencia de género, día internacional de la mujer, carrera de la mujer...
- **Concienciación a través de las redes sociales** de la importancia de la igualdad de género
- **Creación de una dirección de email NESKANTXA.BERDITASUNA@GMAIL.COM** a través de la cual dar voz a las mujeres y a donde puedan enviar cualquier comentario, sugerencia, propuesta, mejoras...
- **Dar difusión al proyecto y a cada una de las acciones** incluidas en él a través de los medios de comunicación e instituciones, consiguiendo el apoyo y reconocimiento de éstos



PROGRAMACIÓN AÑOS 2019-2023

TORNEOS FEMENINOS INDIVIDUALES O ENTRE EQUIPOS

TECNIFICACIÓN DE LAS CHICAS DE LAS CANTERAS

CICLO DE CHARLAS SOBRE LA SALUD DEL SUELO PÉLVICO

- La importancia del suelo pélvico en las mujeres deportistas. Cuidados preventivos.
- La incontinencia urinaria en la mujer deportista: cómo evitarla. Factores de riesgo y rehabilitación

CHARLAS

- La importancia de compatibilizar los estudios con la práctica deportiva
- El deporte como transmisor de valores entre las chicas
- Cómo conseguir que las chicas no abandonen la práctica deportiva



HITOS POR CUMPLIR AÑOS 2024-2028

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE MUJER, SALUD Y DEPORTE

- Salud y deporte: efectos del deporte sobre la salud física y psíquica de la mujer. La autoestima.
- La importancia de la alimentación en las mujeres deportistas.
- Problemas alimentarios en las mujeres: anorexia, bulimia...
- Triada de la mujer deportista: por qué se produce, síntomas, tratamiento...

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

- Consejos de alimentación de una deportista para una buena práctica del deporte
- La alimentación en las distintas etapas de la vida de las mujeres deportistas: adolescencia, embarazos, menopausia...



HITOS POR CUMPLIR AÑOS 2024-2028

CICLO DE CHARLAS FORMATIVAS E INFORMATIVAS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

CHARLA-PRÁCTICA 1:

Prevención de lesiones del tren inferior en jugadores deportistas

CHARLA-PRÁCTICA 2:

Prevención de lesiones del tren superior y core en jugadoras deportistas





NESKANTXA

ARABERRI BASKET CLUB POR LA IGUALDAD
ARABERRI BASKET CLUB BERDINTASUNAREN ALDE

DIRECCIÓN

Plaza Amadeo García Slazar s/n
01007 Vitoria-Gasteiz
Álava-Araba

CONTACTO

Marta Carbajo Cañón
Directora Proyecto Igualdad Araberri
644 561 950

WEB Y MAIL

www.araberri.com/neskantxa
neskantxa.berdintasuna@gmail.com