

COACHING GIRLS GUIDE

# COMO FAZER MENINAS JOGAREM E CONTINUAREM JOGANDO

ESTRATÉGIAS PARA INCLUIR E MANTER MENINAS NO ESPORTE

Feita  
pra Jogar



WE COACH

# CONTEÚDO

**1. SOBRE O GUIA**

---

**2. SUMÁRIO EXECUTIVO**

---

**3. RECOMENDAÇÕES: O QUE TREINADORES DEVEM FAZER**

---

**4. FERRAMENTAS PARA TREINADORES & LÍDERES DE PROGRAMAS**

---

**5. CHECKLIST DE AMBIENTES ADEQUADOS PARA MENINAS**

---

**6. ESTRATÉGIAS-CHAVE PARA TREINADORES**

---

**7. TREINAMENTO DE EQUIPES MISTAS**

---

**8. EXEMPLO DE PLANO DE AULA**

---

**9. COMO APOIAR TREINADORES**

---

**10. DICAS DE COMPORTAMENTOS**

---

**11. INICIANDO CONVERSAS:  
DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE**

# **SOBRE O GUIA**

**ESSE GUIA TEM COMO OBJETIVO APOIAR TREINADORES E LÍDERES DE PROGRAMAS A INCLUIR E MANTER MENINAS NO ESPORTE. ESTÁ BASEADO NO RELATÓRIO “TREINANDO SOB UMA ÓTICA DE GÊNERO”<sup>1</sup> DA WOMEN’S SPORTS FOUNDATION DE ABRIL DE 2019.**

**ESPERAMOS TRANSMITIR AS LICÇÕES APRENDIDAS E TRANSFORMÁ-LAS EM AÇÕES CONCRETAS. ESSAS RECOMENDAÇÕES FORAM REUNIDAS COM BASE NA ANÁLISE DE ESTUDOS E PESQUISAS SOBRE MENINAS NO ESPORTE FEITA POR UM GRUPO ESPECIALIZADO DE PROFISSIONAIS E LÍDERES NA ÁREA, E TAMBÉM POR MEIO DA EXPERIÊNCIA DE TREINADORES.**

## **ORIENTAÇÃO SOBRE COVID-19**

Não há dúvida de que a crise do COVID-19 terá impactos duradouros na maneira como ensinamos e praticamos esporte. À medida que os programas de esporte e atividades para crianças reiniciam, é importante considerar a melhor forma de proteger os participantes, treinadores, famílias e comunidades.

Treinadores e líderes de programas devem consultar as autoridades locais de saúde para determinar se e quando é seguro retomar as atividades, além de verificar como implementar políticas e procedimentos para minimizar o risco de disseminação do COVID-19. Cada comunidade e esporte é diferente, e os treinadores devem considerar a orientação local para atender às necessidades exclusivas de sua comunidade e atividade.

<sup>1</sup> A Women’s Sports Foundation liderou o caminho para entender e traduzir dados importantes sobre o papel das mulheres e meninas no esporte. Este estudo depende muito do trabalho deles (especialmente este relatório: <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>) e do trabalho de grupos como o Tucker Center for Research on Women and Girls in Sport na Universidade de Minnesota e da Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Physical Activity (CAAWS).



# SUMÁRIO EXECUTIVO

**PESQUISAS MOSTRAM QUE MENINAS AMAM JOGAR, E JOGAM DURO. AINDA ASSIM, ELAS COMEÇAM MAIS TARDE E PARAM MAIS CEDO QUE OS MENINOS NO ESPORTE - GERALMENTE POR CAUSA DAS EXPECTATIVAS DE SUAS FAMÍLIAS E COMUNIDADES OU POR EXPERIÊNCIAS NEGATIVAS. ESTE É UM GRANDE PROBLEMA, POIS AS MENINAS PRECISAM DOS BENEFÍCIOS QUE O ESPORTE OFERECE. A BOA NOTÍCIA É: O(A) TREINADOR(A) CERTO(A) PODE FAZER TODA A DIFERENÇA.**

Meninas participam em menor número no esporte do que os meninos, em todas as idades. Meninas tendem a começar a se envolver com esporte depois dos meninos e a pararem antes. Essas disparidades são ainda maiores em comunidades urbanas e entre meninas negras.<sup>2</sup>

Uma pesquisa recente da Women's Sports Foundation (Fundação de Esporte das Mulheres - FSM) revelou que o motivo das meninas participarem menos não é por não gostarem dos principais elementos do esporte: ser competitivo, se sentir atlético, alcançar objetivos e montar uma equipe. Elas querem fazer essas coisas, e relatam gostar muito de esportes. A verdade é que essas meninas precisam superar desafios extras quando se trata de começar e se manter envolvidas. Por exemplo, meninas recebem mensagens culturais conflitantes sobre o que é ser uma menina e o que é ser uma atleta. Elas sentem, frequentemente, que precisam atravessar barreiras de gênero para praticar esportes vistos como masculinos, são provocadas por meninos quando estão em espaços esportivos predominantemente masculinos e não têm treinadoras mulheres o suficiente para se inspirar e identificar.<sup>3</sup>

É importante saber que as meninas não têm acesso aos benefícios do esporte tanto quanto poderiam. Meninas precisam dos benefícios físicos, mentais, acadêmicos e sociais que a participação no esporte já mostrou fornecer.

O esporte possui um potencial imenso de benefícios às meninas, mas precisa ser bem feito. Embora muitos fatores contribuam para que uma menina continue jogando ou não, é evidente que elas precisam de ótimos treinadores. A Women's Sports Foundation identificou que o que uma menina sente pelo Seu(Sua) Treinador(a) é um dos fatores mais importantes para determinar se ela vai continuar praticando o esporte.<sup>4</sup>



<sup>2</sup>[http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go\\_out\\_and\\_play\\_exec.pdf](http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go_out_and_play_exec.pdf)

<sup>3</sup> Treinando sob uma ótica de gênero (FSM)

<sup>4</sup> Treinando sob uma ótica de gênero (FSM)



## SUMÁRIO EXECUTIVO

Embora saibamos que os treinadores possuem as melhores intenções quando se trata de ajudar seus atletas a serem bem-sucedidos, nós também sabemos que as pessoas vêm para os treinamentos, e quaisquer outras interações, com preconceitos implícitos e explícitos. Por exemplo, em um esporte físico como o rúgbi, a ideia que um(a) treinador(a) possui sobre a “força” feminina pode fazer com que ele foque em atividades ou habilidades diferentes para meninas quando comparado aos meninos. O preconceito de um(a) treinador(a) ou sua expectativa sobre feminilidade pode influenciar sua decisão de encorajar que suas jogadoras treinem com pesos ou participem de outros exercícios focados em força. Um(a) treinador(a) que acredita que meninas participam de esportes primariamente para “estar junto de suas amigas” pode não focar tanto no desenvolvimento das habilidades das meninas

como faria treinando meninos. Qualquer um desses comportamentos, embora não necessariamente de forma intencional, pode influenciar em quão satisfeita e desafiada uma menina vai se sentir com a sua experiência no esporte. Tornar-se mais consciente dos preconceitos sobre o papel das mulheres e meninas no esporte e utilizar estratégias para superá-los é fundamental para mudar a forma como as meninas são tratadas no esporte. Treinadores também podem simplesmente não ter consciência de como as meninas não se sentem bem-vindas no contexto do esporte, ou que estão enfrentando barreiras e precisam de uma ajuda extra para superá-las. Como treinadores são a base da forma como as meninas experimentam o esporte, nós queremos dar ferramentas tangíveis que possam ser usadas para criar ambientes esportivos mais estimulantes para as meninas.





**RECOMENDAÇÕES:  
O QUE TREINADORES  
DEVEM FAZER**



# 1. TENHA CERTEZA QUE O ESPAÇO PARA JOGOS E A CULTURA DA EQUIPE FUNCIONAM PARA AS MENINAS

Existem algumas coisas básicas que treinadores podem fazer antecipadamente para terem certeza de que estão criando ambientes focados nas meninas. Algumas dessas coisas têm a ver com o espaço físico, a linguagem que utilizamos, os exemplos que promovemos e a maneira como modelamos comportamentos. Em alguns casos, como em relação às instalações, treinadores podem não ter um controle direto sobre elas. Apesar disso, é importante entenderem e defenderem as necessidades das meninas em suas equipes para os líderes de programa.

Treinadores devem reservar um tempo para tornar os espaços de jogos e cultura de equipe mais amigáveis para as meninas. Comece por aqui:

## **CRIE UM AMBIENTE SEGURO, ACOLHEDOR E FORNEÇA OS EQUIPAMENTOS ADEQUADOS**

Os treinadores devem tornar os espaços acolhedores para as meninas. Isso significa que devem verificar se os espaços são seguros, bem iluminados e supervisionados de forma adequada. Os banheiros devem estar acessíveis e corresponder às necessidades das meninas. Todos devem se esforçar para criar um ambiente que celebre as diferenças e seja livre de discriminação e julgamento para que as meninas não sejam simplesmente incluídas, mas sejam acolhidas em sua experiência esportiva. Manter as crianças seguras é responsabilidade de todos, e os treinadores devem sempre priorizar a segurança e o bem-estar delas.

## **USE UMA LINGUAGEM INCLUSIVA**

Involuntariamente, todos nós somos responsáveis por perpetuar uma cultura de masculinidade no esporte através da linguagem. Um exemplo de como isso acontece é chamando um grupo de pessoas jovens de “meninos”. Meninas não são “meninos”. Na verdade, em um estudo sobre salas onde os professores chamavam

todos os alunos de “meninos”, pesquisadores descobriram que as meninas tinham uma probabilidade significativamente menor de levantar as mãos porque pensavam que o professor não estava falando com elas.

Nós também tendemos a dar exemplos apenas de equipes e atletas masculinos. Quando for citar nomes de equipes ou atletas, lembre-se de também incluir atletas mulheres e equipes femininas.

## **PENSE EM COMO VOCÊ INCLUI AS MENINAS**

Reserve um tempo para refletir sobre como você inclui as meninas como parte da sua abordagem cotidiana. Converse com outros treinadores, líderes de programas e com as meninas da equipe sobre os progressos e desafios. Pense em que tipos de preconceitos você tem quando se trata da participação de meninas no esporte, e ache uma maneira de incluir jogadoras e parentes nas conversas sobre percepções e visões equivocadas sobre atletas mulheres. Confira como iniciar conversas sobre gênero no esporte na página 28.

## **UM DIA SÓ PARA AS MENINAS**

A ONG Social Skate, de Poá (SP), oferece sessões de skate e outras atividades educacionais para crianças e jovens de segunda-feira à sábado. Para melhor atender as necessidades das meninas, foi acordado entre os participantes que toda quarta-feira as sessões são exclusivas para elas. E são nesses dias que algumas conversas - que antes não ocorriam - passaram a fazer parte da rotina do grupo.

## **UMA CELEBRAÇÃO FEITA POR ELAS PARA ELAS**

A Hurra!, organização paulista que utiliza o rugby para a transformação social, tem no seu calendário de eventos uma celebração especial em prol da equidade de gênero - o “Empodera Guardiãs”. Integrando práticas esportivas com rodas de conversas sobre a inclusão das mulheres nos diferentes espaços, o evento conta com o planejamento, organização, participação e avaliação exclusiva das meninas participantes do programa Guardiãs.



## 2. CRIE CONEXÕES COM MENINAS

Uma das coisas mais importantes que um programa de esporte pode fazer para promover diretrizes amigáveis às meninas é investir nas pessoas que farão parte das experiências delas. Um relacionamento saudável com um adulto atencioso, como um(a) treinador(a), pode fazer uma menina sentir que ela pertence ao esporte e ajudar a fomentar o seu desenvolvimento positivo. Treinadores podem dar bons exemplos de tomada de decisões, dar apoio quando as coisas estão difíceis e compartilhar suas próprias experiências, para que as meninas entendam que o que elas estão passando é normal.

**Mais importante, um(a) treinador(a) pode ajudar a mostrar a uma menina o que é possível através do esporte!**

Colegas de equipe também podem ser uma fonte de inspiração e motivar o envolvimento das meninas. A influência dos colegas é importante, especialmente durante a adolescência, e pode se tornar uma influência poderosa para deixar as meninas animadas com esportes, e ajudá-las a se sentirem bem-vindas e seguras em um ambiente esportivo que, de outra forma, poderia dar a sensação de algo novo e diferente. O relacionamento

com colegas possui uma chance maior de durar com uma menina também fora do esporte - para oferecer uma camada protetora ou apoio fora da quadra, assim como dentro.

Como as meninas nem sempre têm apoio para praticar esportes da mesma maneira que os meninos, criar conexões com os pais e outros adultos na vida das meninas também é importante. Toda vez que ajudamos os adultos na vida de uma menina a ver como o esporte pode ser valioso para elas, a chance de a apoiarem quando ela quiser jogar aumenta.

### ENCONTRO COM A ÍDOLA

O Instituto Janeth Arcain utiliza o basquete como meio de desenvolvimento humano de crianças e jovens em cidades de São Paulo e da Paraíba há quase 20 anos. Sua metodologia está dividida em duas vertentes, sendo uma delas o ensino pelo esporte. Um dos programas desenvolvidos são os encontros dos participantes com seus ídolos, quando se tem o objetivo de valorizar referências femininas e encorajar a participação das meninas no esporte, incentivando e motivando-as pelos bons exemplos.

### INSPIRAÇÃO E OPORTUNIDADE

O Projeto Vida Corrida, reconhecido pela promoção da corrida no Capão Redondo (SP), transformou o objetivo em incluir mais meninas no esporte em inovação. Antes da Copa do Mundo da França em 2019, a ONG levou as crianças para assistirem a uma partida de futebol feminino no estádio. Durante o torneio, incentivou as crianças a acompanharem os jogos da seleção. Por fim, escutou o pedido delas e criou sessões de futebol para as meninas que ocorrem em paralelo ao programa de corrida.





### 3. DEIXE AS MENINAS COMPETIREM

A competição nem sempre é vista como uma das principais motivações para as meninas praticarem esportes. O mito de que as meninas estão lá para perder peso ou socializar existe há décadas. E, embora seja verdade que meninas priorizam relacionamentos no esporte, isto passou a ser entendido de uma forma conflitante com a ideia de competir. Os dois não são mutuamente excludentes. Acontece que meninas são mais motivadas por treinadores que podem fazer os dois - criar laços significativos e desafiá-las a melhorar e competir.<sup>5</sup>

Existem competições de várias formas e tamanhos. Treinadores possuem a habilidade de criar experiências esportivas para que as meninas tenham a chance de experimentar, se sentir confortáveis e se destacar em todas elas. Competições podem ser motivadoras para meninas e treinadores não devem evitar desafiá-las para que melhorem como indivíduos, como time e contra os outros. Quando a abordagem de um(a) treinador(a) em relação à competição foca no desenvolvimento individual e da equipe, e não só no resultado final, o feedback dele para as jogadoras é mais personalizado e motivador.



<sup>5</sup> Women's Sport Foundation

#### CRIANDO A SUA COMPETIÇÃO

Nos circuitos esportivos promovidos pelo Instituto Esporte & Educação nas diversas cidades em que atua no país, as alunas são incentivadas a criarem e definirem continuamente as regras e as diretrizes das suas próprias competições. Elas também jogam sem a participação de um técnico e de um árbitro. Ao final de cada evento, alunas e professores discutem de forma positiva as evoluções neste processo.

#### APRENDER A COMPETIR

O Instituto Bola Pra Frente, referência em esporte para o desenvolvimento no Rio de Janeiro, tem usado a estratégia de oferecer vivências e competições de modalidades não tradicionais para desenvolver a competitividade das participantes. Receosas em terem suas habilidades no futebol testadas e avaliadas, as meninas passaram a apresentar mais motivação e autoestima ao participarem – inicialmente – de eventos com menor pressão social.



## 4. FIQUE NO PROGRESSO, NÃO NO RESULTADO FINAL

Meninas querem treinadores que criem ambientes positivos, que encorajem a segurança, a diversão, o desenvolvimento de habilidades e a competição saudável. Elas querem um feedback que seja relevante para o seu desenvolvimento e não apenas baseado no número de vitórias e derrotas da equipe. Em uma abordagem de aperfeiçoamento, treinadores focam no esforço e processo por trás do aprendizado de uma habilidade, e não no resultado. Concentram-se nas coisas que estão dentro do controle da atleta - no progresso, e não na performance da atleta e da equipe.

O processo de se ver melhorando em algo é incrivelmente poderoso. No entanto, infelizmente, esse poder é desperdiçado se as meninas não estão conscientes do fato de que elas melhoraram. É nosso trabalho como treinadores garantir que elas vejam seus progressos e passem por uma transformação, de sentir que “não podem” para sentir que “podem”.

Quando treinadores focam no progresso e não nos resultados, a definição de sucesso muda. As meninas não são apenas recompensadas por ganharem os jogos, elas também são elogiadas por evoluírem suas técnicas e por desenvolverem novas habilidades. Serem elogiadas por seu progresso ajuda a construir a confiança e as incentivam a tentar coisas novas e assumir riscos, coisas que as meninas realmente gostam no esporte.



### CELEBRANDO ESFORÇOS

O Projeto Joga Aurora é uma iniciativa da Universidade Feevale que leva o acesso ao esporte para crianças de Campo Bom (RS). Durante o programa, as meninas também têm a chance de participar de diferentes avaliações físicas e técnicas. Mais que a realização de testes, trata-se de oportunidades para elas celebrarem seus avanços e reconhecerem oportunidades de constante evolução. Afinal, o que mais importa é o progresso.

### RODAS DE CONVERSA

No Instituto Família Barrichello (SP) o diálogo é fundamental para o processo de aprendizagem. No começo e no final de cada sessão há um momento especial: a roda de conversa. No início, as crianças são acolhidas e os objetivos do dia são apresentados. Ao final, elas são encorajadas a expressar suas percepções, experiências e sentimentos. Com foco no positivo, treinadores validam os esforços e tentativas, e evidenciam como as crianças estão evoluindo a cada dia, considerando sempre a ótica das meninas.



## 5. INCENTIVE AS MENINAS A SEREM CORAJOSAS, E NÃO PERFEITAS

Para muitas meninas, existe uma pressão significativa para se apresentarem de uma forma positiva. As redes sociais são um dos fatores que influenciam as meninas a pensarem que elas devem ser sempre perfeitas. As meninas são geralmente elogiadas e recompensadas por suas conquistas, enquanto os meninos são elogiados e recompensados por assumirem riscos. Isso significa que meninas são geralmente menos socializadas para tentarem coisas novas do que os meninos, especialmente quando elas não têm certeza se serão bem-sucedidas. Mas quando não tentam, elas perdem a oportunidade de descobrir o que gostam e onde encontrar o sucesso. Você não pode aprender algo sem estar disposto a correr o risco.

Para as meninas estarem dispostas a tentar coisas novas, precisamos criar ambientes que recompensem a coragem, não a perfeição. Meninas têm que se sentir seguras em assumir riscos, sabendo que não serão julgadas, mas sim recompensadas por isso. Elas precisam saber que o que trazem para a equipe é valorizado e que suas contribuições são importantes. Treinadores fazem isso criando desafios, dando atenção positiva, e enaltecendo meninas que tentam coisas novas até mais que aquelas que desempenham bem suas habilidades. Quando todo mundo entende que tentar, mesmo que falhando, é um dos valores mais importantes da equipe, você verá meninas que se sentem seguras em assumir riscos.




### JOGA GAROTA

O Instituto JB12 – Guarulhos (SP) – incentiva suas participantes a construir coletivamente o planejamento anual de atividades. As meninas criam e realizam diversos formatos de eventos e jogos: jogam entre meninas e com meninos, experimentam novas modalidades e regras, convidam outros coletivos, estabelecem diálogos e encorajam mulheres a atuar ativamente no esporte e na sociedade.

### FORTALECENDO A AUTOESTIMA

O Instituto Patrícia Medrado, que promove a prática do tênis entre crianças e jovens no Estado de São Paulo desde 1998, utiliza dinâmica de fortalecimento da autoestima das adolescentes por meio da simulação de um diálogo entre a adolescente de agora e sua criança interior de outrora. Refletindo sobre seus sonhos, experiências e medos, as meninas percebem que as vivências do passado serviram como preparação para o enfrentamento dos desafios do presente e do futuro.



---

# **FERRAMENTAS PARA TREINADORES & LÍDERES DE PROGRAMAS**

---



# CHECKLIST DE AMBIENTES ADEQUADOS PARA MENINAS

## COMO UTILIZAR O CHECKLIST (LÍDERES DE PROGRAMAS)

Defina uma agenda regular para passar pelo checklist - por exemplo: no início, no meio e no final do ano. Compartilhe a ferramenta com treinadores e crie um diálogo bilateral sobre sucessos e desafios. Treinadores devem compartilhar como eles acham que estão se saindo e quais ajudas eles precisam dos programas. Os líderes de programa devem compartilhar o feedback sobre onde eles veem os treinadores serem bem-sucedidos e perguntar como eles podem ser mais úteis.

## COMO UTILIZAR O CHECKLIST (TREINADORES)

Use a ferramenta para consultar regularmente sobre o quão bem-sucedido você está sendo em proporcionar os ambientes certos para as meninas. Certifique-se de pedir para que elas avaliem o que estão vendo funcionar e o que pode ser melhorado. Se algo que está fora do seu controle precisa mudar, peça para o seu supervisor ou líder de programa para que façam mudanças.

## SEGURANÇA, ESPAÇO AMIGÁVEL E CULTURA DE EQUIPÊ

- As meninas estão seguras ao chegar nas aulas, treinos ou jogos. O espaço de entrada e o de atividades é seguro, bem iluminado e supervisionado de maneira correta.
- Os banheiros das meninas são acessíveis e abastecidos corretamente. Latas de lixo e produtos de higiene são disponibilizados.
- As meninas são bem recebidas efetivamente e intencionalmente, e incluídas nas atividades.
- As meninas veem imagens de exemplos femininos ou outras meninas sendo atuantes em seus espaços esportivos.
- As meninas veem mulheres adultas que se parecem com elas quando participam dos esportes.
- As meninas têm a oportunidade de serem ativas nos espaços que são reservados apenas para elas.

## EQUIPAMENTOS APROPRIADOS

- As meninas têm acesso aos equipamentos esportivos que funcionam para elas: o tamanho certo, adequados para as regras do esporte, etc.
- As meninas têm acesso a itens pessoais, como tops esportivos, prendedores de cabelo e tênis ou chuteiras, que permitem que elas participem dos esportes. Se elas não têm esses itens, os treinadores ou líderes de programa tentarão consegui-los.

## LINGUAGEM INCLUSIVA

- Meninas (e meninos) são chamadas por termos de gênero neutro. Treinadores não se referem a todos os jogadores como “meninos”.
- As meninas escutam treinadores citarem exemplos positivos de atletas mulheres - quando nomeiam equipes ou dando exemplos de ótimos desempenhos.
- As meninas escutam treinadores reconhecerem a importância de eventos esportivos e ligas para mulheres, como a Copa do Mundo de Futebol Feminino, a Superliga de Volei Feminino, WNBA (Liga Americana de basquete feminino), entre outros.

## HORA DE REFLETIR

- As meninas têm a chance de refletir sobre suas experiências de maneira formal e informal.
- As meninas têm a chance de fornecer feedback para treinadores sobre suas experiências.
- As meninas veem seus treinadores refletirem sobre seus preconceitos em relação às meninas nos esportes e trabalharem ativamente para mudar.
- As meninas veem seus treinadores intervirem quando escutam comentários ou observam ações que minimizam a capacidade das meninas de participar dos esportes.



# ESTRATÉGIAS-CHAVE PARA TREINADORES

## 1. APRENDA OS NOMES

Por mais simples que pareça, muitos treinadores não aprendem os nomes de suas atletas, levam tempo demais para aprender ou simplesmente não o usam. Treinadores devem possuir uma estratégia para aprender nomes e não devem ter medo de admitir para a equipe que estão trabalhando duro para aprender todos. Mas apenas aprender o nome não é o suficiente. Use-os para todas as meninas em cada pergunta.

## 2. FAÇA UMA RODA

Rodas criam inclusão e segurança. Rodas deixam todos no mesmo nível, incluindo treinadores. As meninas são mais propensas a se relacionarem umas com as outras e com seus treinadores quando se sentem igualmente valorizadas e ouvidas. Rodas também ajudam as jogadoras a se sentirem mais seguras - não há nada acontecendo por trás delas, alguém olhando às suas costas - então elas podem relaxar e prestar atenção no que está acontecendo com a equipe.

## 3. FAÇA PERGUNTAS

Mostre que você está interessado nas meninas e dedique-se ao aprendizado delas fazendo perguntas ao invés de sempre dar instruções. Quando uma menina precisa responder a uma pergunta, ela está utilizando a parte “pensante” do cérebro - construindo suas habilidades, que ainda estão em desenvolvimento, de pensamento racional e tomada de decisões. E também mostra que você se importa.

## 4. COMEMORE DIFERENTES TIPOS DE CONTRIBUIÇÃO

Equipes de alta performance recebem contribuições de todas as jogadoras, não apenas do treinador, da capitã e das melhores atletas. Nem todas as atletas contribuem da mesma forma. Algumas fazem isso através de comentários motivadores, algumas dando um grande exemplo de ética de trabalho e algumas vencendo um desafio durante a competição. Motive suas atletas a descobrirem as formas únicas com as quais elas podem contribuir para a equipe. Tenha certeza de destacar e recompensar contribuições que nem sempre

recebem atenção. É importante para a equipe ver que a contribuição de todas não é apenas legal, mas sim necessária.

## 5. DEIXE AS MENINAS DEFINIREM SEUS PRÓPRIOS OBJETIVOS

Incentive as meninas a definir seus próprios objetivos e ajude-as a identificar objetivos que estão sob o controle delas. Elas podem não ser capazes de controlar o resultado de um jogo sozinhas, mas são capazes de controlar como vão se preparar e que tipo de dedicação terão no jogo. Ajudar meninas a se concentrar em coisas que elas podem influenciar, como trabalhar duro, ter persistência e ser corajosa, também resultará em uma melhor performance individual e da equipe.

## 6. CRIE UMA CULTURA COMPETITIVA

Existem várias maneiras de ser competitiva. Certifique-se de mesclar seus treinos para que as meninas tenham a chance de competir contra elas mesmas, com e contra suas colegas de equipe. Incentive-as a definir “recordes pessoais” - que vão ajudá-las a focar em seus progressos bem como poder compará-los com os avanços das suas colegas de equipe e adversárias. Dar às meninas a chance de competir de várias formas irá prepará-las para o sucesso quando os grandes desafios chegarem.

## 7. ELOGIE AS COISAS CERTAS, DA MANEIRA CORRETA

Como treinadores, temos um imenso poder de dar o exemplo e definir as prioridades da equipe. As coisas que recompensamos se tornam as coisas que as jogadoras se importam. Não diga apenas “bom trabalho.” Certifique-se de chamá-las e reconhecer as condutas que as suas jogadoras apresentaram e que contribuíram para a equipe. Essas devem ser coisas sobre as quais as jogadoras têm controle, então elas passarão a acreditar que têm o poder para melhorar e aprender coisas novas.



## 8. PRIORIZAR A CORAGEM

Muitas meninas sentem pressão para serem perfeitas em tudo o que fazem. Esse foco na perfeição pode impedi-las de tentar coisas novas, principalmente quando elas não sabem se vão conseguir dominá-las. Para incentivar as meninas a assumirem riscos e tentarem coisas novas, faça um esforço consciente para recompensar sua coragem. Faça com que ser corajosa seja a coisa mais importante que uma jogadora na sua equipe pode ser, destacando isso e fazendo as meninas comemorarem entre si. Você pode até mesmo deixar de ter um prêmio de Melhor Jogadora para ter um de Jogadora Mais Corajosa.

## 9. DEIXE OS ERROS ACONTECEREM

Se as meninas estiverem muito nervosas para tentar coisas novas, elas nunca terão a chance de experimentar a confiança e a satisfação de desafiar algo novo. Nada é mais poderoso para uma menina do que saber que você não é perfeito. Significa que elas não precisam ser. Compartilhe seus erros para que elas se sintam seguras para cometer os delas. Incentive as meninas a deixarem seus erros para trás, criando um gesto físico que elas possam usar para se lembrar que é normal cometê-los e possam se preparar para o próximo jogo.

## 10. ARRANJE UM TEMPO PARA AS MENINAS FALAREM

Treinadores devem criar um tempo ao final de todo treino para as meninas falarem o que pensam. Dê as meninas a chance de terem suas vozes ouvidas, e de se relacionarem com suas colegas de equipe.





## TREINAMENTO DE EQUIPES MISTAS

Para muitos treinadores e programas, pensar em como criar um excelente ambiente para meninas começa com a criação de oportunidades para um único gênero, especialmente para meninas. Nós sabemos que pode haver importância nessa abordagem (especialmente onde meninas marginalizadas têm a chance de participar sem os olhares dos meninos favorecidos pelo esporte). No entanto, é importante reconhecermos o valor de dar oportunidades para meninas e meninos competirem juntos.

A Women's Sports Foundation recomenda essa integração entre meninas e meninos principalmente antes da puberdade – quando as diferenças costumam ser mais entre os indivíduos, e não entre os gêneros. Além disso, estudos também indicam que, nas condições certas, há benefício em continuar com esse exercício mesmo após a puberdade.<sup>6</sup>

As estratégias apresentadas neste guia focam nos elementos que as pesquisas

mostraram ser os mais importantes para criar uma boa experiência para as meninas no esporte. Muitas delas citam barreiras históricas que mulheres e meninas enfrentaram no esporte e ajudam treinadores a superar armadilhas típicas que resultam de séculos de preconceitos sobre as atletas mulheres. No entanto, não há motivos para essas estratégias não serem utilizadas em equipes mistas.

**Estratégias que funcionam bem e permitem uma ótima experiência para as meninas são, frequentemente, estratégias que funcionam bem para meninos e equipes mistas também.**

Essencialmente, as estratégias focam em priorizar relacionamentos, incentivar pessoas jovens a assumir riscos, focar no processo de aprendizado e dar para cada atleta o que eles precisam para serem bem-sucedidos. E, embora precisemos trabalhar mais para garantir que toda atleta mulher possua as ferramentas que ela precisa para ser bem-sucedida, dar esse apoio não diminui a experiência dos atletas homens.



<sup>6</sup> <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>





# PRINCIPAIS CONSIDERAÇÕES PARA EQUIPES MISTAS

Meninas e meninos frequentemente desfrutam do esporte de formas diferentes. Meninos são mais propensos (e incentivados) a tentarem coisas diferentes. Algumas crianças podem achar mais fácil encontrar oportunidades para jogar do que outras. Bullying e provocações podem ser um problema. Pais, responsáveis, treinadores e até mesmo as próprias crianças podem ter preconceitos conscientes e inconscientes que afetam sua experiência. Como treinador(a) de uma equipe mista, você vai querer pensar sobre isso:

## 1. PRESTE ATENÇÃO NOS GRUPOS

Como em qualquer outra equipe, uma equipe mista terá uma variação natural de habilidade e capacidade. Os ambientes que mais ajudam no desenvolvimento de jovens de qualquer nível são aqueles que, conscientemente, agrupam os participantes baseados em habilidade e nível de experiência, e não por gênero, tamanho ou idade.

## 2. EVITE REGRAS DIFERENTES

Muitos programas pensam que estão “igualando o campo de jogo” mudando as regras para as meninas. Eles duplicam os pontos marcados por uma menina ou estabelecem um número mínimo de minutos que uma menina precisa jogar. Ao invés de aumentar o papel das meninas, isso serve apenas para chamar a atenção para as diferenças. Em vez disso, torne as exigências iguais para meninos e meninas. Por exemplo, em uma liga de basquete mista, exija que, na primeira metade, cada time tenha que jogar com 3 meninas e 2 meninos; na segunda metade, com 3 meninos e 2 meninas.

## 3. CUIDADO COM O QUE VOCÊ COMEMORA

Nossos preconceitos inconscientes frequentemente aparecem na maneira em que recompensamos comportamentos que pensamos ser característicos de uma identidade de gênero específica. Ao treinar meninas e meninos juntos, é ainda mais importante evitar reforçar esses estereótipos e buscar elogiar todos pelas coisas que mais priorizamos. Por exemplo, um(a) treinador(a) deve encorajar do mesmo jeito quando um jogador ou jogadora tenta algo novo como quando eles marcam um ponto ou ganham uma corrida.



## EXEMPLO DE PLANO DE AULA

### COMO UTILIZAR O PLANO DE AULA (LIDER DE PROGRAMA):

Uma maneira de ter certeza de que treinadores irão se lembrar de alguns conceitos-chave que você compartilhou durante o treinamento é utilizar um modelo de plano de aula padrão que ressalte esses conceitos. Compartilhe o modelo abaixo com treinadores para que eles possam encontrar o momento certo para integrar as estratégias que sabemos que irão ajudar as meninas a tirarem o máximo de suas experiências esportivas. Um ótimo treino foca em construir habilidades esportivas e habilidades essenciais para a vida que as meninas podem usar dentro e fora do campo.

### COMO UTILIZAR O PLANO DE AULA (TREINADOR):

Como treinador(a), você está no controle de cada treino. E criar uma estrutura consistente para o treino irá lhe ajudar a construir bons hábitos de treino e o melhor ambiente para as suas jogadoras crescerem. Um plano de aula ajudará a garantir que você encontre os momentos certos para incluir as principais estratégias de treinamento que ajudarão as meninas a aproveitarem ao máximo suas experiências esportivas. Um ótimo treino cria habilidades esportivas e habilidades essenciais para a vida que as meninas podem usar dentro e fora do campo.





## TEMPO COMPONENTE PRÁTICO

(treino de 90 minutos)

## FOCO DO TREINADOR

### 5 MIN FAÇA UMA RODA

Crie uma rotina para que as meninas saibam o que esperar (por exemplo, como os treinos irão começar todos os dias). Dê às jogadoras um resumo do dia e deixe que elas compartilhem tudo o que estão pensando antes do treino.

Sempre faça uma roda: Rodas deixam todo mundo no mesmo nível e nos faz sentir seguros - sempre tem alguém te apoiando!

Faça Perguntas: Pergunte como as meninas estão e como estão se sentindo.

### 10 MIN AQUECIMENTO

Torne seus aquecimentos consistentes, ativos e focados em vínculos. É ainda melhor se for algo que as meninas possam comandar após os primeiros treinos. Esta é a hora em que as meninas podem extravasar sobre o que aconteceu durante o dia e se concentrarem no treino.

No início do ano, use esse tempo para se dedicar em aprender os nomes!

### 15 MIN CONSTRUINDO UMA EQUIPE

Esta deve ser uma atividade física de alta energia que realmente faz o coração bater forte. Também deve ser a hora em que as jogadoras têm a chance de trabalhar com diferentes colegas de equipe para enfrentar desafios juntas ou para aprender algo sobre suas colegas!

Veja as jogadoras fazendo algo de bom e elogie suas contribuições: Ofereça elogios específicos para as jogadoras em relação às coisas que estão sob o controle delas, como ajudar as colegas de equipe, trabalhar duro e, o mais importante, tentar coisas novas!

### 15 MIN CRIANDO HABILIDADES

Apresente a sua habilidade do dia. Comece com um treino simples e aumente a dificuldade. Proporcione um desafio ao:

- Aumentar a velocidade (por exemplo, driblar mais rápido)
- Aumentar a pressão (por exemplo, driblar contra um defensor)
- Introduzir fadiga (por exemplo, dribles maiores e por mais tempo)

Ajude as meninas a definir metas para elas mesmas.

Lembre as jogadoras de que erros fazem parte do aprendizado e as incentive a focar no progresso que fizeram perguntando “Como você fez isso?”

### 30 MIN JOGOS

Mude para jogos que fortaleçam as habilidades que você está trabalhando. Seja criativo e planeje várias atividades.

Certifique-se de reservar um tempo para criar partidas - mude as regras do jogo para enfatizar as habilidades que você está trabalhando.

Misture a competição- desafie as jogadoras a bater seus recordes pessoais, se juntar para um recorde da equipe, ou encontre a equipe vencedora do dia.

Lembre-se de elogiar jogadoras que estão sendo corajosas, assumindo riscos, e tentando coisas novas! É importante que você se concentre nisso quando acontecer.

### 15 MIN VOLTA À CALMA E FAÇA UMA RODA

Siga consistentemente sua rotina de final de treino para desacelerar das atividades do dia e ficar pronto para sair do modo de treinamento.

Dê às jogadoras tempo para que se relacionem umas com as outras e conversem sobre o que está acontecendo com elas.

Em vez de dizer às suas jogadoras o que você achou do treinamento, faça perguntas - O que elas perceberam durante a aula? Do que elas gostaram? O que elas fariam de diferente?

Deixe elas falarem sobre o que quiserem.



# COMO APOIAR TREINADORES

## LÍDERES DE PROGRAMA

Agora que você já sabe o que as meninas precisam nos ambientes esportivos, como você faz para ter certeza de que seus treinadores estão proporcionando isso? Abaixo há uma lista de quatro mudanças de grande impacto para se considerar enquanto você planeja um programa de capacitação para treinadores:

### 1. CRIE EXPERIÊNCIAS

Você não pode dar o que você não tem. Achamos que isso é particularmente verdadeiro para treinadores que geralmente treinam da maneira que foram treinados. E, como estamos pedindo à maioria dos treinadores que ensinem de uma forma diferente do treinamento que tiveram, eles precisam saber como funciona. Isso significa mostrar o tipo de treinamento que queremos ver. Aqui estão algumas formas de fazer isso:

#### Como Criar uma Relação

- Faça perguntas: comece a conversa com perguntas, peça aos treinadores para falarem mais quando tiverem algo a oferecer, crie oportunidades estruturadas para que eles respondam as perguntas com um colega ou em um pequeno grupo.
- Faça as conversas em roda para que todos fiquem no mesmo nível e façam parte deste momento.
- Trate os colegas de equipe da maneira que queremos que eles tratem os outros treinadores e as meninas de equipe tratem umas às outras.

#### Como Incentivar os Treinadores a Serem Corajosos, Não Perfeitos

- Sempre dê respostas encorajadoras - evite criticar a contribuição de alguém e os agradeça por compartilhar.
- Convide, nunca force uma participação: permita que os treinadores tenham algum

controle sobre suas experiências para que eles também permitam que as jogadoras tenham sobre as delas.

#### Como Focar no Progresso, Não no Resultado

- Crie um ponto de referência: dê oportunidade aos treinadores para refletirem sobre seus pontos de partida.
- Pergunte aos treinadores quais coisas novas eles estão dispostos a tentar.
- Volte a falar sobre o tema: lembre os treinadores das coisas novas que eles tentaram e pergunte: “Como você fez isso?”

#### Como Deixar os Treinadores Competirem

- Mostre diferentes maneiras de ser competitivo (contra um objetivo, como um recorde pessoal ou em equipe, ou contra outra equipe).
- Crie competições divertidas para as atividades não divertidas do treinador, como entregar tabelas de horários ou planos de aula pontualmente.

E mais importante, se o que estamos propondo não está funcionando para um treinador, então somos nós, líderes de programa, que precisamos mudar o que estamos fazendo, não eles com um “lide com isso”. Se não refletirmos sobre como estamos criando o programa e ajudando os treinadores, nós não podemos esperar que eles reflitam sobre como estão criando os treinos e ajudando as meninas.



# COMO APOIAR TREINADORES LÍDERES DE PROGRAMA

## 2. COMECE COM UMA LINGUAGEM COMUM

Se puder, será ótimo deixar todos os seus treinadores na mesma sintonia antes de começar oficialmente uma reunião ou capacitação. Ter algo para refletir a respeito e consultar garante que todos estejam falando a mesma língua e define o tom de que aprender é incentivado e desejado.

A Nike e o Comitê Olímpico e Paralímpico dos Estados Unidos recentemente lançaram o site [howtocoachkids.org](http://howtocoachkids.org) (How to Coach Kids, em português, Como treinar Crianças), uma plataforma digital com uma série de módulos que criam uma linguagem comum e base de conhecimentos fundamentais. Peça aos seus treinadores que façam o curso [How to Coach Kids](#) e o módulo Coaching Girls (Treinando Meninas) para começar o ano.

## 3. AUMENTE ATIVAMENTE A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE OS PRECONCEITOS

Faz apenas 50 anos desde que organizadores de corrida tentaram impedir, fisicamente, Kathrine Switzer de correr a maratona de Boston e menos de 25 anos desde o começo da WNBA (Liga Americana de basquete feminino) e do crescimento de outras ligas profissionais para mulheres. Por isso não é difícil entender porque muitos treinadores (e atletas) aparecem nos treinos com noções distorcidas do valor e do papel das mulheres no esporte. É importante reconhecer que esses preconceitos podem influenciar o comportamento de treinadores e interferir em suas habilidades para criar a melhor experiência possível para as meninas e suas equipes no esporte.

A boa notícia é que simplesmente estar ciente e refletir sobre os preconceitos já é um ótimo começo. Um estudo da Universidade de Harvard sobre meninas adolescentes

e o preconceito em relação à liderança descobriu que simplesmente estar ciente dos preconceitos é uma parte crucial para superá-los.<sup>7</sup> Criar um diálogo aberto com treinadores, incentivando-os a refletir e desafiar algumas das coisas que “sempre foram feitas” é um bom começo. Se você tiver tempo, você pode iniciar reflexões com uma atividade desse guia ou utilizar outras atividades<sup>8</sup> que ajudem a iniciar conversas sobre preconceitos inconscientes.

## 4. PRIORIZE O APRENDIZADO

Como em qualquer processo educacional, capacitar treinadores funciona melhor quando a conversa não acaba após um único treinamento. Como atletas, treinadores crescem em culturas onde o aprendizado não é só um bônus; é uma expectativa totalmente integrada. O aprendizado não deve ser de mão-única, de programas para treinadores. Não podemos esperar que treinadores usem seu tempo para receber o feedback das meninas se nós não usamos o nosso tempo para receber o feedback deles. Priorizar o feedback de verdade é mais do que simplesmente enviar um questionário ao final da temporada. Significa criar ciclos de feedback onde treinadores recebem feedbacks específicos e personalizados e são solicitados a fornecer o mesmo tipo de detalhe para o programa ou para os líderes de programas. O feedback não pode ser uma ideia posterior, ele deve ser parte do plano anual e implementado consistentemente de maneiras formais e informais.

Para melhor preparar treinadores, nós precisamos criar o máximo possível de pontos de contato que reforcem o tipo de treinador(a) que queremos que eles sejam e que os incetivem a refletir sobre seus crescimentos. Fazer pequenas mudanças nas interações



# COMO APOIAR TREINADORES

## LÍDERES DE PROGRAMA

- fazer as perguntas certas e compartilhar a informação certa - pode ter um efeito enorme.

Esses pontos de contato não precisam gastar muitos recursos ou tempo. Eles podem ser simples como mensagens de texto que lembrem os treinadores de fazer algo para ajudar as meninas a serem corajosas, e não perfeitas. Pode ser fácil como mudar um “Qual foi o placar?” por uma pergunta que os levem a parar e refletir sobre como eles ajudaram ou inspiraram suas meninas a assumir riscos, ou algo que funcionou muito bem (ou não funcionou) no treino naquela semana.

Os programas podem tentar alguns dos seguintes procedimentos para criar bons hábitos de aprendizagem:

- Planeje um pequeno questionário, de uma a três questões, para chegar ao e-mail ou telefone de um treinador(a) no final de todo treino, a partir do qual seja possível a reflexão sobre o que funcionou ou não no treino. Realize um concurso com uma recompensa significativa para o(a) treinador(a) que tiver a melhor taxa de respostas.
- Envie uma mensagem de texto que lembre treinadores de fazer algo para ajudar as meninas a serem corajosas e não perfeitas ou outro lembrete das dicas de comportamentos desse [guia](#).
- Substitua um “Qual foi o placar?” por uma pergunta que faça um treinador parar e refletir em como eles ajudaram ou inspiraram suas meninas a assumir riscos, como “O que te surpreendeu hoje?”

- Implemente a “Terça-Feira Pensativa”, onde você compartilha vídeos, podcasts ou artigos que podem ser interessantes para treinadores e que destaquem as maneiras como as meninas e mulheres estão enfrentando as expectativas.
- Faça formações mandatórias e, se for adequado, pague ou incentive treinadores por seu tempo. Se você trabalha com treinadores voluntários, incentive a participação fornecendo itens como um equipamento ou a chance de ganhar algum tipo de prêmio.
- Em toda reunião ou capacitação, peça aos treinadores para incentivar outro treinador por algo que eles viram ou ouviram que aquele treinador fez bem.

A melhor coisa que nós podemos fazer para capacitar treinadores é pensar criticamente sobre como queremos que eles interajam com as meninas. Que tipos de relacionamentos nós queremos que eles tenham com as meninas? Quais devem ser as suas prioridades? Como eles devem lidar com as adversidades e o que eles devem fazer para criar ambientes acolhedores, porém desafiadores? Nós precisamos começar dando exemplo de todas essas coisas pela forma como interagimos com os próprios treinadores.

<sup>7</sup> <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

<sup>8</sup> Atividades para abordar preconceitos: [https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt\\_sports\\_gender\\_stereotypes\\_09.pdf](https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf)

(preconceitos de gênero no esporte) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (preconceitos gerais)

# DICAS DE COMPORTAMENTOS

**ESSA LISTA DE COMPORTAMENTOS PODE SER USADA DE DIFERENTES MANEIRAS. POR EXEMPLO:**

## **DICA DO DIA**

Utilize uma destas dicas para cada dia da temporada para se lembrar de atender às necessidades específicas das meninas toda vez que estiver com elas. Escreva no seu plano de ação ou marque um lembrete no seu telefone – faça qualquer coisa que lembre você de dar um passo além para pensar sobre como pode ajudar sua equipe da melhor forma.

---

## **DEFINA PRIORIDADES**

Desta lista, escolha 5 coisas que você irá tentar e faça, no mínimo, toda semana, se não fizer em todos os treinos. Isso ajudará você a dar a melhor experiência para as suas meninas. Por exemplo: aprenda os nomes, foque nos fundamentos, pergunte “como você fez isso?”, peça por um feedback e faça a “pressão para cima e para baixo”.

---

## **CRIAR O HÁBITO DA REFLEXÃO**

Em intervalos regulares durante a temporada, se “avalie” para saber como está se saindo. Peça ao seu supervisor e, mais importante, às meninas da equipe, um feedback sobre como você está se saindo.



# DICAS DE COMPORTAMENTOS

## LEGENDA



### 1. APRENDA OS NOMES

Deixe as meninas definirem como querem ser chamadas. Teste a si mesmo após o treino para ter certeza de que sabe os nomes de todas as jogadoras.

### 2. OUÇA A LINGUAGEM

Marque o número de vezes que você diz “meninos” para se referir ao grupo durante um dia. Provavelmente é mais do que você pensa. Desafie-se a usar palavras diferentes, como “pessoal”, “vocês” ou “atletas.”

### 3. DEFINA UMA LISTA DE “NÓS ACREDITAMOS”

Junto com a sua equipe, crie um grupo de “regras” ou de boas práticas que “nós acreditamos”. Tenha certeza de que há uma linguagem explícita de como é importante assumir riscos e tentar coisas novas.

### 4. FAÇA PERGUNTAS

Mostre que você está interessado nas meninas e busque interagir diretamente com elas. Fazer mais perguntas também significa que elas estão praticando o uso de seus “cérebros pensantes.”

### 5. CRIE PERTENCIMENTO

Inclua uma atividade onde as meninas criem um símbolo de identidade para sua equipe. Talvez seja uma bandeira da equipe ou uma mascote.

### 6. REFLITA SOBRE REFERÊNCIAS FEMININAS

Quantas treinadoras fazem parte do programa? É igual ao número de homens? Quantas equipes de meninas são treinadas por mulheres? Quais são as mulheres em papéis de liderança? As meninas (e meninos) têm a chance de ver essas líderes em ação?

### 7. FAÇA UMA RODA

Comece e termine todo treino em uma roda. Uma roda deixa todo mundo no mesmo nível, incentiva as relações e cria uma segurança porque uns protegem aos outros.

### 8. SEPRE O GRUPO

Misture! Nem sempre você precisa que a sua equipe compartilhe suas ideias e experiências em grandes grupos. Estimule conversas em pares ou em grupos pequenos sobre o que está acontecendo!

### 9. REPENSE OS EXEMPLOS

Quando você dá exemplos de atletas bem-sucedidos, eles são sempre homens? Existem fotos de atletas mulheres ao redor? Você destaca o histórico de atletas e treinadoras mulheres da mesma forma que o de atletas e treinadores homens?

### 10. MINIMIZAR A PERFEIÇÃO

Você sempre foca no resultado ou na coragem necessária para tentar algo novo? Certifique-se de oferecer elogios específicos por elas assumirem riscos e aprenderem com seus erros.





# DICAS DE COMPORTAMENTOS

## 11. FAÇA AS CONTRIBUIÇÕES VALEREM

Todas as meninas conseguem reconhecer o que elas trazem para a equipe? Pergunte para três jogadoras com o que elas acham que estão contribuindo para a equipe.

## 12. DEFINA O TOM

Você compartilhou recentemente um exemplo de quando tentou algo novo e fracassou? Demonstrar vulnerabilidade e compartilhar suas experiências torna mais fácil para as meninas se sentirem seguras para tentar coisas novas. Faça com que tentar coisas novas seja o novo tópico na próxima reunião da equipe.

## 13. DESCUBRA QUEM ESTÁ NA EQUIPE DELA

Faça uma lista das meninas da sua equipe. Você e os outros técnicos conseguem reconhecer um pai ou responsável de cada uma pelo nome? Se não consegue, priorize aprender mais sobre as meninas.

## 14. SEJA REALISTA SOBRE ASSUMIR RISCOS

Fale com as meninas sobre as diferenças entre “zona de conforto, zona de aprendizado e zona de estresse” e incentive-as a refletir sobre onde elas estão quando praticam uma atividade.

## 15. INCENTIVE “BONS BOATOS”

Escolha uma menina em cada dia ativo da temporada e faça uma ligação ou envie uma mensagem para um parente ou contato para lhes dizer coisas boas sobre ela.

## 16. AVALIE OS BANHEIROS

Os espaços estão limpos e bem iluminados? Todos os banheiros possuem latas de lixo para as meninas utilizarem? Informe ao líder do programa se houver problema, e lembre as meninas que você está lá para ajudar se elas precisarem de alguma coisa.

## 17. FAÇA ELOGIOS

Certifique-se de encerrar o dia fazendo elogios e dê às meninas a chance de fazer elogios umas às outras.

## 18. INCENTIVE A COMPETITIVIDADE

Torne uma tradição da equipe fazer elogios específicos para a menina que melhor competiu naquele dia - seja com ela mesma, entre as colegas de equipe ou pelo time dela.

## 19. CRIE ESPAÇOS PARA AS MENINAS

Pense em quão exposto são os seus treinos. Existe algum horário em que as meninas têm o espaço para elas, sem os meninos observando? Se puder, crie esse espaço, mesmo que por pouco tempo, mesmo que signifique realizar uma atividade divertida no vestiário das meninas ou por alguns minutos antes do treino.

## 20. DEIXE AS MENINAS ESCOLHEREM

Dê às meninas a chance de trabalharem juntas para planejar o dia. Elas se sentirão incluídas e você aprenderá o que elas mais gostam sobre fazer parte da equipe.

## 21. RECEBA FEEDBACK DAS MENINAS

Pergunte às suas jogadoras como elas acham que a temporada está indo. Você pode fazer isso formalmente (fazendo elas preencherem um pequeno questionário) ou informalmente (fazendo elas avaliarem a experiência em uma escala de 1 a 5, usando suas mãos). Quanto mais você pedir o feedback delas, mais envolvidas elas ficarão.

## 22. UTILIZE NOMES DE EQUIPES FEMININAS

Realize um grande jogo em grupo ou torneio onde todas as equipes sejam nomeadas em homenagem a equipes femininas profissionais.



## DICAS DE COMPORTAMENTOS

### 23. DESCUBRA O QUE ELAS APRENDERAM

Pergunte a cinco meninas no que elas ficaram melhores nessa temporada. Certifique-se de que todas as meninas possam identificar algo em que melhoraram durante a temporada

### 24. CRIE TRADIÇÕES DA EQUIPE

Suas jogadoras participaram de algo que as fez se sentirem parte do grupo? Use coisas como gritos de torcida da equipe, nomes/mascotes da equipe ou atividades em grupo que elas sempre fazem juntas para construir um espírito de equipe.

### 25. PROMOVA O PODER DO "AINDA"

O que acontece quando uma menina diz "Eu não consigo"? Você responde com um incentivo? Adultos que ajudam jovens a focarem no fato de que elas podem melhorar em algo, as ajudam a ter mais confiança. Incentive suas meninas a incluírem o "ainda" nas frases toda vez que acharem que não conseguem.

### 26. USE UMA CAIXA DE FEEDBACK

Dê às meninas a oportunidade de dar um feedback anônimo por escrito, colocando-o em uma caixa. Faça todas as jogadoras escreverem ou desenharem algo em um pedaço de papel para que todas se sintam seguras em oferecer feedback sem serem identificadas.

### 27. DÊ UMA VITÓRIA PARA CADA MENINA

Toda menina tem algo de positivo para contribuir e é o trabalho do(a) treinador(a) certificar-se de que ela terá uma oportunidade de oferecer isso ao time. Encontre maneiras de incentivar as meninas a assumir riscos, tentar coisas novas e descobrir o que elas trazem, de forma única, para a equipe.

### 28. ESTABELEÇA A PALAVRA DO DIA

Meninas nem sempre são recompensadas por serem "fortes" ou "jogarem duro". Defina uma palavra do dia que comemore o espírito competitivo das meninas. Certifique-se de apontar três coisas que você viu as meninas fazerem hoje que são exemplos da palavra, como as meninas serem física e mentalmente fortes

### 29. TIRE UM TEMPO PARA REFLETIR

Adicione momentos de reflexão no dia, deixando as meninas compartilharem isso em pares ou em pequenos grupos.

### 30. CRIE UM "REGISTRO DE TENTATIVAS"

Mantenha um registro do número de vezes que observou uma menina tentando algo novo e comente durante os elogios no final do dia. Pergunte à equipe quem mais percebeu suas colegas tentando coisas novas.

### 31. FIQUE NOS FUNDAMENTOS

Tenha uma rotina na qual as meninas passem um tempo, todos os dias, trabalhando nas habilidades fundamentais do seu esporte. Sentir-se confiante nessas habilidades pode ajudar as meninas a se verem melhorando com o passar do tempo. Também pode ser uma ótima maneira de ajudar as meninas a fazerem a transição para níveis mais complexos e desafiadores.

### 32. PERGUNTE "COMO VOCÊ FEZ AQUILO?"

Perguntando "como você fez aquilo?", você incentiva uma menina a tomar posse de suas conquistas e pensar sobre o processo que passou para alcançá-las.



### 33. CRIE RECORDES PESSOAIS

Em vez de se compararem às colegas de equipe, incentive as meninas a manterem um registro de seus recordes pessoais e tentarem batê-los. Comemore quando uma menina consegue um novo recorde.



## DICAS DE COMPORTAMENTOS

### 34. PRESSÃO PARA CIMA... E PARA BAIXO

Ajude as meninas a se prepararem para encarar o próximo desafio diminuindo a pressão em um treino - mesmo que por algumas poucas repetições - depois de retirá-las de suas zonas de conforto. Isso lhes dá uma chance de recuperar seu senso de controle e conquista. Não pare de incentivá-las; apenas lhes dê a chance de se reagrupar depois de entrarem na zona de estresse!

### 35. PENSE SOBRE OS GRUPOS

Seja racional sobre como você agrupa as meninas - dê a elas oportunidades de trabalhar com diferentes colegas para que comecem a se sentir seguras com toda a equipe. A segurança impulsiona o aprendizado.

### 36. UTILIZE OS AGRUPAMENTOS PARA DESENVOLVER HABILIDADES

Os grupos também podem ser utilizados para ajudar a desenvolver habilidades. A paridade ajuda a impulsionar o desenvolvimento então pense em formas de colocar crianças com habilidades semelhantes para desafiar umas às outras. Quando houver uma grande diferença no nível de habilidade, peça para as jogadoras mais habilidosas ajudarem a ensinar as técnicas para as demais meninas.

### 37. CELEBRE UMA “MENINA DO JOGO”

Após um jogo ou treino, anuncie o prêmio “Menina do Jogo” para a menina que melhor competiu - seja contra ela mesma (por exemplo, realizando algo que ela nunca havia feito antes), entre as colegas de equipe ou contra a outra equipe. Certifique-se de premiar diferentes meninas por diferentes motivos, e não apenas a menina que marcou mais pontos.

### 38. CRIE UMA DIVERSÃO EM FAMÍLIA

Incentive os pais, irmãos e outros adultos importantes na vida de cada menina a participar de um treino ou torneio divertido com elas. Procure participantes mulheres (mães, tias, avós, professoras, etc.) para fazer parte dessa experiência. Quanto mais a família investir na experiência da menina, maior a chance de ela continuar.

### 39. ENSINE NOVOS ESPORTES E NOVAS HABILIDADES

Use parte do treino ensinando novos esportes ou atividades que precisem de habilidades novas e diferentes. Isso equilibra qualquer hierarquia existente e ajuda todas elas a focar no básico. E também pode evidenciar os pontos fortes de uma jogadora que não é a mais competente em determinado esporte.

### 40. DESCUBRA O QUE ESTÁ ACONTECENDO FORA DO CAMPO

Mostre interesse sobre o que está acontecendo com as suas jogadoras fora do campo. Como elas estão indo na escola? O que está acontecendo em suas casas? Quais são seus objetivos? Quanto mais sabemos sobre nossas jogadoras, mais estratégias temos para ajudá-las a se tornarem jogadoras e pessoas confiantes.



# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

Um preconceito com o qual nos deparamos frequentemente em treinadores é a suposição de que o acesso ao esporte é mais próximo da igualdade do que realmente é. Apesar do aumento de oportunidades em todos os níveis para as meninas jogarem, nós ainda não estamos nem um pouco próximos da igualdade, especialmente quando se trata de oportunidades de liderança e treinamento. Esse equívoco sobre a realidade da experiência para meninas e mulheres no esporte pode resultar em suposições erradas de treinadores homens e mulheres, bem como de líderes de programas e familiares.

Uma forma de ilustrar as diferenças entre as experiências de homens e mulheres é deixar que eles contem para vocês. Incentive-os a refletirem sobre suas experiências e veja as similaridades e diferenças utilizando as atividades abaixo:

## PASSO PARA DENTRO / PASSO PARA FORA

### Preparativos

Os participantes devem ficar de pé em um círculo ou quadrado (use as linhas do ginásio ou campo, se você puder, ou faça linhas utilizando cones).

### Introdução

Eu vou ler uma série de instruções para vocês, com instruções para entrar no círculo se a primeira resposta melhor refletir a sua experiência, e para sair do círculo se a segunda resposta melhor refletir a sua experiência. Não existem respostas certas ou erradas, e o que os outros participantes estão fazendo não deve influenciar se você entra ou sai. Definitivamente haverá similaridades e diferenças entre a sua experiência e as experiências do grupo. Tente perceber algumas delas enquanto jogamos, e falaremos mais sobre isso ao final.





# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

## Perguntas

- Para esta pergunta, pense sobre suas experiências em atividades não estruturadas, como o recreio, jogos informais ou acampar.
  - **Entre** no círculo se a maior parte do tempo (mais de 50% do tempo) a maioria das pessoas com quem você jogou era do mesmo gênero que você; **Saia** se a maioria das pessoas com quem você jogou era de um gênero diferente do seu.
  - **Entre** no círculo se você foi a única pessoa do seu gênero jogando durante uma brincadeira ou atividade; **Saia** do círculo se você nunca foi a única pessoa do seu gênero a jogar durante uma brincadeira ou atividade.
- Para esta pergunta, pense sobre sua experiência em atividades esportivas estruturadas para crianças e jovens (se você não jogou esportes estruturados, você pode ficar parado onde está).
  - **Entre** no círculo se você jogou a maior parte do tempo em uma equipe de um único gênero que coincide com o seu; **Saia** do círculo se, na maior parte do tempo, você jogou em equipes de gêneros mistos.
  - **Entre** no círculo se você foi a única pessoa do seu gênero em uma equipe; **Saia** do círculo se você nunca foi a única pessoa do seu gênero em uma equipe.
  - **Entre** no círculo se, na maior parte do tempo, você jogou em um time onde os treinadores eram do mesmo gênero que você; **Saia** do círculo se, na maior parte do tempo, você foi treinada por alguém de um gênero diferente.
- Para esta pergunta, pense na sua experiência em esportes competitivos -jogando no ensino médio, faculdade ou em nível profissional.
  - **Entre** no círculo se na maior parte do tempo em que você praticou esportes competitivos, seu treinador era do mesmo gênero que você; **Saia** do círculo se, na maior parte do tempo, seu treinador não era do mesmo gênero que você.
  - **Entre** no círculo se na maior parte do tempo em que você praticou esportes competitivos, ao menos um treinador era do mesmo gênero que você; **Saia** do círculo se, na maior parte do tempo, nenhum de seus treinadores era do mesmo gênero que você.



# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

## Reflexões

### 1. Pergunte: O que você notou?

Você provavelmente irá ver uma variedade de experiências, mas as respostas podem incluir:

- Que a maior parte dos homens tiveram experiências junto com outros homens (se tiver homens participando)
- Que muitas mulheres compartilham a experiência de estar em minoria (ou até mesmo ser a única mulher)
- Que muitas mulheres não foram treinadas por mulheres a maior parte do tempo, enquanto que a grande maioria dos homens foram quase sempre treinados por homens (se tiver homens participando)

### 2. Pergunte: Se tudo isso é verdade, o que isso diz sobre para quem o esporte foi criado? O que isso diz sobre a experiência de quem, meninos ou meninas, é mais provável que seja representada?

As respostas podem incluir (e o mediador pode ajudar os participantes a verem essas disparidades):

- O esporte foi primariamente criado para atender a homens e meninos. Quando meninas estão jogando ou sendo treinadas por homens, suas experiências podem não ser tão positivas quanto aquelas dos meninos e homens.
- As meninas geralmente não têm oportunidades em que possam estar em maioria e ter acesso a exemplos positivos de treinadoras.

### 3. Pergunte: Se o esporte foi criado para e primeiramente atender aos homens, e as mulheres não são igualmente representadas em liderança ou papéis de treinadoras, que tipos de preconceitos ou suposições isso leva treinadores (homens e mulheres) a ter?

As respostas podem incluir (e o mediador pode ajudar os participantes a considerarem essas suposições):

- Suposições de que mulheres e meninas não fazem parte
- Suposições de que existem algumas coisas nos esportes que mulheres e meninas não devem fazer
- Suposições de que o que motiva e desafia as meninas sobre os esportes é o mesmo que os meninos
- Suposições de que meninas e meninos querem a mesma coisa fora do esporte

### 4. Pergunte: Que tipo de efeito essas suposições podem ter?

As respostas podem incluir (e o mediador pode ajudar os participantes a entender):

- Nós perdemos oportunidades de criar os melhores ambientes esportivos para meninas - aqueles que priorizam as coisas que mais motivam e desafiam as meninas, onde elas podem construir relacionamentos com outras meninas e aprender de poderosos bons exemplos femininos.

É o nosso trabalho entender que todos nós temos preconceitos e que esses preconceitos podem influenciar o nosso comportamento. Para minimizar qualquer resultado negativo que venha desses preconceitos, temos que continuar refletindo sobre nossas ações e decisões como treinadores e nos comprometer a aprender o máximo que conseguirmos sobre o que as pesquisas estabelecem, e, mais importante, sobre o que as meninas nos dizem realmente precisar dos esportes.



# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

## ATLETAS SÃO...

### Preparativos

Divida seu grupo em dois e os separe para que eles não possam ouvir ou ver o que o outro grupo está fazendo. Se o grupo for misto, tente dividi-lo igualmente. Cada grupo deve ter acesso a um papel flip chart, um quadro branco ou alguma outra maneira de anotar suas ideias. Indique um “relator” para cada grupo que possa escrever rapidamente e (relativamente) ordenado.

### Introdução

Vocês terão um minuto para apresentar o máximo de palavras que puder para descrever um certo grupo de pessoas. Sinta-se livre para gritar suas respostas, mas também dê tempo ao seu relator para escrever tudo. Estamos tentando obter o máximo de palavras possível no nosso prazo de 1 minuto.

### Instruções

- Faça um grupo começar seu minuto de reflexão fornecendo palavras para completar a frase “Atletas Homens São...”
- Faça o outro grupo começar seu minuto de reflexão fornecendo palavras para completar a frase “Atletas Mulheres São...”

Peça que ambos os grupos tragam suas anotações e as compartilhe com todos.





# INICIADORES DE CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NOS ESPORTES

## Reflexões

### 1. Pergunte: O que você notou sobre as duas listas?

As respostas podem incluir (porém irão refletir uma variedade de respostas).

- Que existem algumas semelhanças (peça aos participantes para estimar qual a porcentagem das semelhanças).
- Que existem algumas diferenças interessantes (peça aos participantes para nomear quais palavras eles ouviram exclusivamente em uma das outras listas).

### 2. Pergunte: É justo dizer que podemos ter ao menos uma pequena diferença na visão sobre o que significa ser uma atleta mulher e o que significa ser um atleta homem? (Participantes devem concordar) Se sim, o que essas suposições significam para os treinadores quando eles precisam abordar as meninas?

As respostas podem incluir:

- Nós temos expectativas diferentes e podemos tratar as meninas de forma diferente.
- Nossos preconceitos inconscientes podem influenciar em como agimos.
- Nós podemos presumir que as coisas que funcionam para os meninos irão funcionar para as meninas, quando meninos e meninas podem ter necessidades diferentes.
- Nós podemos presumir que meninas e meninos possuem necessidades diferentes em casos onde eles, na verdade, querem a mesma coisa.

É o nosso trabalho entender que todos nós temos preconceitos e que esses preconceitos podem influenciar o nosso comportamento. Para minimizar qualquer resultado negativo que venha desses preconceitos, temos que continuar refletindo sobre nossas ações e decisões como treinadores e nos comprometer a aprender o máximo que conseguirmos sobre o que as pesquisas estabelecem, e, mais importante, sobre o que as meninas nos dizem realmente precisar dos esportes.

## Mudanças nessas atividades podem incluir:

1. Dividir o grupo separando homens e mulheres. Faça os dois grupos completarem ambas as questões e então compare as listas.
2. Divida o grupo e faça os dois grupos completarem apenas a questão “Atletas Mulheres São” para ver quantas palavras que eles utilizaram correspondem ao que os pesquisadores nos disseram sobre o que as meninas querem de suas experiências esportivas. Destaque palavras que demonstrem que meninas são fortes, que gostam de competir, que são corajosas e tentam coisas novas e que são focadas nos relacionamentos.





# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

## COMPARTILHAR EM PARES E RECOMPARTILHAR

### Preparativos

Faça cada participante encontrar um par e debata sobre uma das questões a seguir. Quando os pares tiverem a chance de conversar entre eles, pergunte se alguém gostaria de compartilhar algo para todo o grupo. Dê sequência após você ouvir algumas opiniões com perguntas que façam o grupo pensar sobre como diferentes gêneros experimentam o esporte.

### Introdução

Com o seu par, reveze para responder essa pergunta. Certifique-se de deixar um tempo para vocês dois responderem.

#### Questão 1:

- Conte para o seu par sobre uma vez que um(a) treinador(a) fez uma diferença positiva para você. O que eles fizeram, o que eles disseram, como isso lhe influenciou?
- Relate ao grupo sobre a influência que um(a) treinador(a) tem na sua experiência esportiva.

#### Questão 2:

- Em um pedaço de papel, escreva uma lista de treinadores com os quais você conviveu. Quando tiver terminado, desenhe uma marca ou estrela perto de cada um dos treinadores que você considera um(a) “bom(a) treinador(a)” - eles te ajudaram, você aprendeu algo diferente com eles ou teve uma boa experiência geral jogando para eles.
- Fale com o seu par sobre qual a porcentagem de treinadores que você teve em sua vida que foram “bons” treinadores e porque você acha que eles eram bons.

- Agora vá e circule cada um dos treinadores que era do mesmo gênero que você
- Levante sua mão se todos os treinadores que você circulou são do mesmo gênero que você. Levante sua mão se a maior parte dos treinadores que você circulou são do mesmo gênero que você. Levante sua mão se a maior parte dos treinadores que você circulou NÃO são do mesmo gênero que você. E finalmente, levante sua mão se NENHUM dos treinadores que você circulou são do mesmo gênero que você. (Você provavelmente verá uma diferença de gênero com os homens tendo mais treinadores homens; se o seu grupo for apenas de mulheres, você provavelmente verá poucos casos em que treinadoras refletiam o gênero delas).

#### Questão 3:

- Pense sobre o(a) melhor treinador(a) que você conhece - não precisa ser alguém que te treinou, pode ser um(a) treinador(a) que você admira e que você seguiu a carreira. Escreva as cinco razões principais do porquê você acha aquele treinador(a) tão incrível. Quando você e seu par tiverem terminado, fale por que você acha aquele treinador(a) tão incrível. Alguma semelhança?
- Relate ao grupo sobre qualquer coisa que os seus treinadores tenham em comum que os tornam incríveis.



# INICIANDO CONVERSAS: DESIGUALDADE DE GÊNERO NO ESPORTE

## Perguntas Complementares

### 1. Pergunte: Levante sua mão se você estiver falando sobre uma treinadora.

Se uma pequena porcentagem da sala levantar a mão, pergunte: Nós achamos que existem tão poucas treinadoras porque elas não são tão boas quanto os homens? NÃO! Então por que nós estamos falando sobre tão poucas treinadoras?

- Porque há menos treinadoras
- Porque a mídia não nos conta tantas histórias sobre grandes treinadoras
- Porque a maioria de nós teve mais treinadores do que treinadoras, especialmente nos níveis mais altos do esporte
- Nós temos preconceitos que nos afastam de pensar em mulheres como grandes treinadoras

## Reflexões

Qualquer treinador(a) pode ter um impacto positivo em uma pessoa jovem, mas vale a pena mencionar essa diferença no gênero - meninas têm muito menos chances de ter treinadoras do que os meninos de terem treinadores. E meninos têm ainda menos chance de terem treinadoras. Isso significa que a maior parte das boas lições que estamos aprendendo dos adultos estão vindo dos homens. Nós não queremos que nossas crianças vejam mulheres em posições de liderança e como referências positivas?



Feita  
pra Jogar



WE COACH