
CÓMO CONSEGUIR QUE LAS NIÑAS JUEGUEN Y CONTINUEN JUGANDO

**ESTRATEGIAS PARA INCLUIR Y MANTENER A
LAS NIÑAS EN EL DEPORTE**

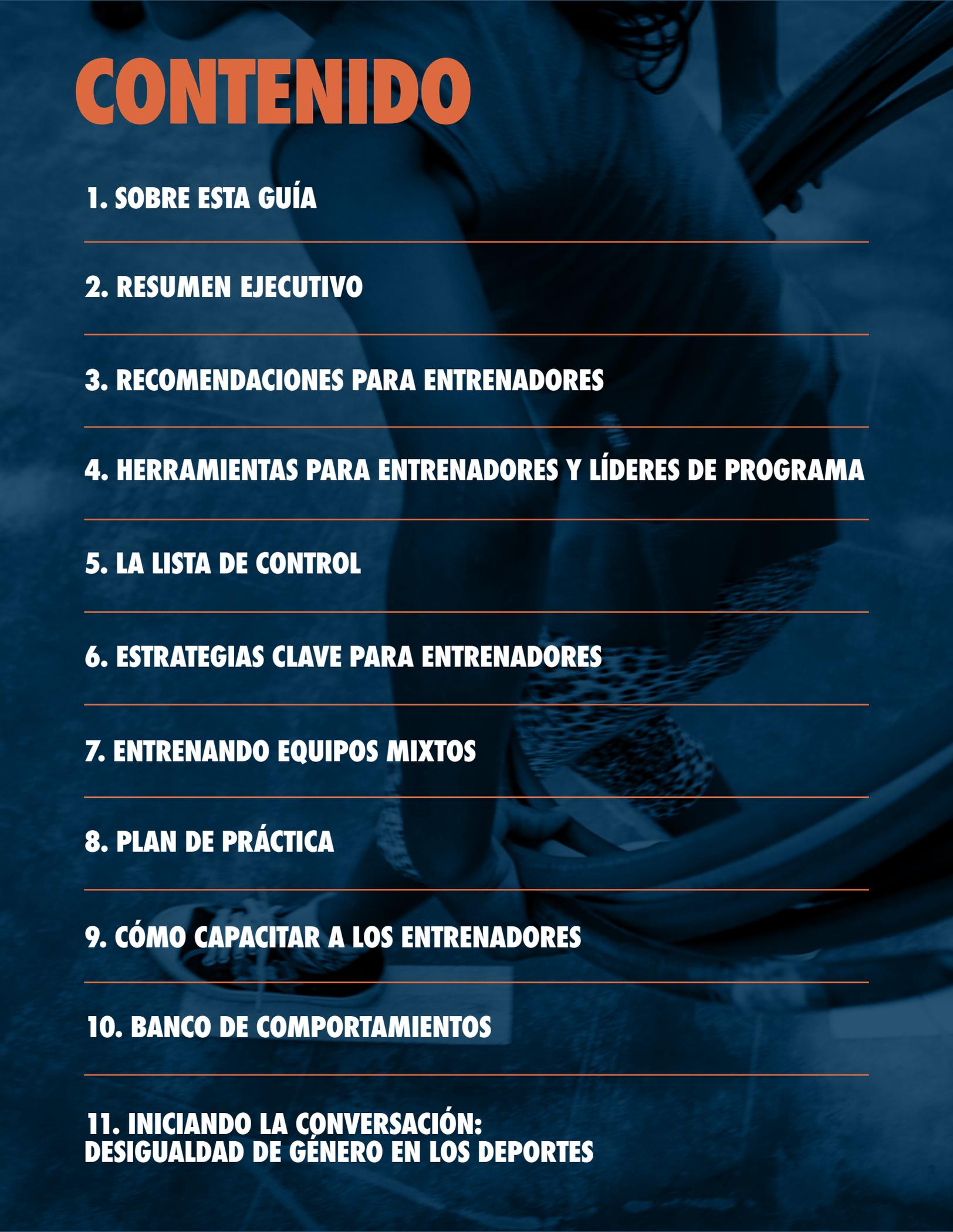
**GUÍA PARA ENTRENADORES
Y LÍDERES DE PROGRAMAS**

**Hecha
para Jugar**



WE COACH

CONTENIDO



1. SOBRE ESTA GUÍA

2. RESUMEN EJECUTIVO

3. RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES

4. HERRAMIENTAS PARA ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMA

5. LA LISTA DE CONTROL

6. ESTRATEGIAS CLAVE PARA ENTRENADORES

7. ENTRENANDO EQUIPOS MIXTOS

8. PLAN DE PRÁCTICA

9. CÓMO CAPACITAR A LOS ENTRENADORES

10. BANCO DE COMPORTAMIENTOS

**11. INICIANDO LA CONVERSACIÓN:
DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES**

SOBRE ESTA GUÍA

ESTA GUÍA TIENE COMO OBJETIVO APOYAR A ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMAS PARA INCLUIR Y MANTENER A LAS NIÑAS EN EL DEPORTE. SE BASA EN EL INFORME “FORMACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO”¹ DE LA WOMEN’S SPORTS FOUNDATION DE ABRIL 2019.

ESPERAMOS TRANSMITIR LAS LECCIONES APRENDIDAS Y TRANSFORMARLAS EN ACCIONES CONCRETAS. ESTAS RECOMENDACIONES FUERON ORGANIZADAS BASADAS EN EL ANÁLISIS DE ESTUDIOS E INVESTIGACIONES SOBRE NIÑAS EN EL DEPORTE REALIZADO POR UN GRUPO ESPECIALIZADO DE PROFESIONALES Y LÍDERES EN EL ÁREA, Y TAMBIÉN A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA DE ENTRENADORES.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO DE NIÑAS: DIRECTRICES COVID-19

No hay duda de que la crisis de COVID-19 tendrá un impacto duradero en la forma en que entrenamos, nos reunimos y jugamos. A medida que las comunidades regresen con el deporte y otras actividades físicas en grupo, es importante considerar la mejor manera de proteger a las niñas y niños, entrenadores, familias y comunidades.

Los entrenadores y los líderes de programas deben consultar a los funcionarios locales de salud para determinar si es seguro reanudar el juego y las actividades deportivas; así como cuándo implementar políticas y procedimientos para frenar la propagación de COVID-19. Cada comunidad y deporte es diferente y los entrenadores deben considerar la orientación local para satisfacer las necesidades únicas de cada comunidad y actividad.

¹ La Women’s Sports Foundation ha sido pionera en la comprensión y traducción de datos importantes sobre el papel de las mujeres y las niñas en el deporte. Este informe se basa en gran medida en su trabajo (especialmente este informe: <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>) y el trabajo de organizaciones como el Tucker Center for Research on Women and Girls in Sport (Centro Tucker de Investigación sobre Mujeres y Niñas en el Deporte) de la Universidad de Minnesota y la Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Physical Activity - CAAWS (Asociación Canadiense para el Avance de la Mujer en el Deporte y la Actividad Física).



RESUMEN EJECUTIVO

A LAS NIÑAS, JÓVENES Y MUJERES – LES ENCANTA ENTRAR AL CAMPO A JUGAR Y CUANDO LO HACEN, QUIEREN JUGAR DURO. TAMBIÉN SABEMOS QUE, EN SU EXPERIENCIA EN EL JUEGO Y EL DEPORTE, CADA ETAPA DE LA VIDA DE UNA NIÑA QUE ALGÚN DÍA SE CONVERTIRÁ EN MUJER, REQUERIRÁ DE APOYO ESPECIALIZADO.

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA, ES PRESENTARLE A LOS ENTRENADORES, LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A ATRAER, MANTENER Y APOYAR A LAS NIÑAS DE (7-12 AÑOS), EN EL DEPORTE, DE ACUERDO CON LAS INVESTIGACIONES RECIENTES.

SABEMOS QUE LAS NIÑAS QUIEREN JUGAR MÁS, PERO, AUN ASÍ, EN COMPARACIÓN CON LO NIÑOS, INICIAN EN EL DEPORTE MÁS TARDE Y A MENUDO, LO DEJAN ANTES. ESTO DEBIDO A EXPECTATIVAS FAMILIARES Y DE LA COMUNIDAD O A EXPERIENCIAS NEGATIVAS. ESTO REPRESENTA UN GRAN PROBLEMA PORQUE LAS NIÑAS NECESITAN LOS BENEFICIOS QUE OFRECEN LOS DEPORTES. LA BUENA NOTICIA ES QUE UN BUEN ENTRENADOR PUEDE HACER TODA LA DIFERENCIA.

Las niñas participan en el deporte en menor medida que los niños de todas las edades. Las niñas suelen empezar a hacer deporte más tarde que los niños y lo dejan antes. Estas diferencias son especialmente evidentes en las comunidades urbanas y entre niñas que no son de raza blanca.¹

Investigaciones recientes de la Women's Sports Foundation revelan que la razón por la que las niñas participan menos, no es porque no disfruten de los componentes claves del deporte: ser competitivas, sentirse atléticas, alcanzar metas y formar un equipo. Sí quieren estas cosas y disfrutan mucho de los deportes. La realidad es que las niñas tienen desafíos adicionales que superar cuando se trata de involucrarse y mantenerse en el deporte. Por ejemplo, las niñas reciben mensajes culturales contradictorios sobre lo que significa ser una niña y lo que significa ser un atleta. A menudo sienten que deben cruzar las fronteras de los géneros para practicar un deporte considerado masculino,

los niños se burlan de ellas cuando están en espacios deportivos tradicionalmente centrados en los hombres, y no tienen suficientes entrenadoras a las que admirar y con las que relacionarse.²

Las niñas no están obteniendo los beneficios del deporte tanto como podrían y necesitan los beneficios físicos, mentales, académicos y sociales que la participación en el deporte ha demostrado dar.

El deporte tiene un enorme potencial para beneficiar a las niñas, pero tiene que hacerse bien. Aunque muchos factores contribuyen a que una niña siga jugando o no, está claro que las niñas necesitan grandes entrenadores. La Women's Sports Foundation descubrió que lo que una niña siente por su entrenador, es uno de los factores más importantes relacionados con si seguirá practicando el deporte o no.³

¹ http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go_out_and_play_exec.pdf

² Entrenamiento a través de una lente de género (WSF)

³ Entrenamiento a través de una lente de género (WSF)



RESUMEN EJECUTIVO

Si bien sabemos que los entrenadores tienen las mejores intenciones cuando se trata de ayudar a sus atletas a tener éxito, también sabemos que la gente viene al entrenamiento, y a cualquier interacción, con sesgos implícitos y explícitos. Por ejemplo, en un deporte físico como el rugby, las percepciones de un entrenador sobre la “dureza” femenina pueden hacer que se centre en diferentes actividades o habilidades cuando entrena a las niñas en lugar de los niños. Los sesgos o expectativas de un entrenador sobre la feminidad pueden influir en el hecho de que animen a sus jugadores a hacer ejercicios de pesas o a participar en otros ejercicios basados en la fuerza. Un entrenador que cree que las niñas participan en el deporte principalmente para “estar con sus amigas”, puede no centrarse en el desarrollo de las habilidades de las niñas tanto como lo haría si entrenara a los

niños. Cualquiera de estos comportamientos, aunque no necesariamente intencionales, podrían influenciar el grado de satisfacción y desafío que una niña siente por su experiencia deportiva. Para cambiar la forma en que se trata a las niñas en el deporte, es fundamental tomar conciencia de los prejuicios sobre el papel de las mujeres y las niñas en el deporte y utilizar estrategias para superarlos. Los entrenadores también pueden simplemente no ser conscientes de las formas en que las niñas se sienten mal acogidas en el contexto deportivo o se enfrentan a barreras que necesitan un apoyo adicional para superarlas. Dado que los entrenadores están en el centro de la forma en que las niñas experimentan el deporte, queremos dar a los entrenadores herramientas tangibles que puedan utilizar para crear entornos deportivos y de juego más amigables para las niñas.





**RECOMENDACIONES
PARA ENTRENADORES**



1. ASEGÚRESE DE QUE EL ESPACIO DE JUEGO Y LA CULTURA DE EQUIPO FUNCIONEN PARA LAS NIÑAS

Hay algunas cosas básicas que los entrenadores pueden hacer de antemano para asegurarse de que están creando ambientes centrados en las niñas. Algunas de estas cosas tienen que ver con el espacio físico, el lenguaje que usamos, los ejemplos que planteamos y la forma en que modelamos los comportamientos. En algunos casos, como con las instalaciones, los entrenadores pueden no tener control directo sobre estas cosas. Sin embargo, es importante que entiendan y defiendan ante los administradores del programa las necesidades de las niñas de sus equipos.

Los entrenadores deben tomarse el tiempo para hacer que el espacio de juego y la cultura del equipo sea más amigable para las niñas. Tenemos que empezar aquí:

CREAR UN ESPACIO SEGURO Y ACOGEDOR Y PROPORCIONAR EL EQUIPO ADECUADO

Los entrenadores deben hacer que todos los espacios sean tan seguros y acogedores para las niñas como sea posible. Esto significa que los entrenadores deben comprobar que los espacios están libres de peligros, bien iluminados y debidamente supervisados. Los baños deben ser accesibles y satisfacer las necesidades de las niñas. Las niñas no deben ser simplemente incluidas, sino bienvenidas en su experiencia deportiva. Los programas dan prioridad a las oportunidades para que las niñas estén en espacios sólo para niñas.



CAJA DE ATENCIÓN

ESPACIOS FÍSICA Y EMOCIONALMENTE SEGUROS

Carmen Francisco, entrenadora de Proyecto Cantera en la Ciudad de México con sus grupos de primaria alta y secundaria, cuestiona a los niños y niñas sobre lo que es la violencia. A través de ejemplos, analizan si hay o no violencia e incorporando un juego de toma de decisiones conduciendo el balón, eligen tirar a la derecha o izquierda según se trate de algo violento o no, por ejemplo, burlarse de un compañero, o el grito homofóbico al despejar un portero, etc.



USAR LENGUAJE INCLUSIVO

Sin quererlo, todos somos responsables de perpetuar una cultura de la masculinidad en el deporte a través del lenguaje. Una de las formas más comunes en que lo hacemos es refiriéndonos a todos los jóvenes como “chicos”. Las niñas no son “niños”. De hecho, en un estudio en una escuela en donde los profesores llamaban a todos los estudiantes “chicos”, los investigadores encontraron que era significativamente menos probable que las niñas levantaran la mano porque pensaban que el profesor no les hablaba.

También tendemos a proporcionar ejemplos de deportes en los que participan hombres. Al citar nombres de equipos o atletas, asegúrese de incluir también a atletas mujeres y equipos femeninos.

PENSAR EN CÓMO INCLUIR A LAS NIÑAS

Dedique un tiempo a reflexionar sobre cómo incluir a las niñas en su enfoque diario. Hable con otros entrenadores, administradores del programa y las niñas del equipo sobre los éxitos y los desafíos. Piense en el tipo de prejuicios que podría tener en lo que respecta a la participación de las niñas en los deportes y encuentre maneras de incluir a los jugadores y a los padres en las conversaciones sobre las percepciones erróneas de las atletas. Eche un vistazo a los Iniciadores de Conversación en la página [24](#).



CAJA DE ATENCIÓN

GRANDES FUTBOLISTAS

Carmen Francisco, entrenadora de Proyecto Cantera en la Ciudad de México, le pregunta a las niñas y niños de su grupo por nombres de futbolistas. Después de escuchar algunos nombres pregunta por jugadoras. Lleva preparado una lista de las jugadoras más destacadas de la liga mexicana y de jugadoras a nivel internacional, o pide que durante la semana investiguen jugadoras de sus equipos favoritos.



2. CREA VÍNCULOS CON LAS NIÑAS

Una de las cosas más importantes que un programa deportivo puede hacer para promover políticas favorables a las niñas es invertir en las personas que formarán parte de la experiencia de esa niña. Una relación saludable con un adulto que se preocupe por ella, como un entrenador, puede hacer que una niña sienta que pertenece a un deporte, y ayudará a impulsar su desarrollo de una forma positiva. Los entrenadores pueden ser un modelo de buena toma de decisiones, proporcionar apoyo cuando las cosas son difíciles y compartir sus propias experiencias para que las niñas entiendan que por lo que están pasando, es normal.

LO MÁS IMPORTANTE ES QUE UN ENTRENADOR PUEDE AYUDAR A MOSTRAR A UNA NIÑA LO QUE ES POSIBLE A TRAVÉS DEL DEPORTE.

Los compañeros de equipo también pueden ser una fuente de inspiración e impulsar el compromiso de las niñas. La influencia de los compañeros es importante, especialmente durante la adolescencia, y puede ser una herramienta poderosa para que las niñas se entusiasmen con los deportes, y ayudarlas a sentirse bienvenidas y seguras en un entorno deportivo que, de otro modo, podría parecer nuevo y diferente. Las relaciones con los compañeros también tienen más probabilidades de mantenerse con una niña fuera del deporte y pueden proporcionar una capa protectora o apoyo dentro, y fuera de la cancha. Como las niñas no siempre reciben el mismo apoyo para practicar deportes que los niños, también es importante crear conexiones con los padres y otros adultos en la vida de la niña. Cada vez que ayudamos a los adultos en la vida de una niña a ver lo valioso que puede ser el deporte para ella, es más probable que la apoyen cuando quiera jugar.

CAJA DE ATENCIÓN

CONTAR CON ENTRENADORAS FEMENINAS CON HISTORIAS DE ÉXITO

La fundación TRASO en la Ciudad de México, busca tener siempre a una entrenadora exitosa como ejemplar modo de vida, esto le demuestra a niñas y niños, que las mujeres son igual de exitosas que los hombres.

SE INVITA A LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA A INSPIRARSE (¡Y A JUGAR!)

En PowerPlay NYC, los entrenadores alientan a los miembros de la familia de cada niña a que participen organizando juegos de niños contra adultos y organizando un banquete de celebración al final del año.



3. QUE LAS NIÑAS COMPITAN

La competencia no ha sido vista como una de las principales motivaciones para que las niñas practiquen el deporte. Los mitos de que las niñas están ahí para perder peso o socializar han existido durante décadas. Y, si bien es cierto que las niñas dan prioridad a las relaciones interpersonales en los deportes, esto ha llegado a entenderse como algo en conflicto con la idea de competir. Los dos no son mutuamente excluyentes. Resulta que las niñas se sienten más motivadas cuando entrenadores pueden hacer ambas cosas: crear relaciones significativas y desafiarlas a mejorar y competir (WSF).

La competencia viene en muchas formas y tamaños. Los entrenadores tienen la capacidad de organizar experiencias deportivas para que las niñas tengan la oportunidad de experimentar, sentirse cómodas y sobresalir en todas ellas. La competencia puede ser motivadora para las niñas y los entrenadores no deben evitar desafiar a las niñas a mejorar como individuos, como equipo y contra otros. Cuando el enfoque de un entrenador en la competencia se centra en la mejora individual y del equipo y no sólo en la puntuación final, sus comentarios a los jugadores son más personalizados y atractivos.



CAJA DE ATENCIÓN

BIEN JUGADO

Liliana Garduño, entrenadora de Proyecto Cantera en la Ciudad de México inicia los partidos de fútbol pidiendo que se saluden y se deseen buena suerte entre las jugadoras, reforzando el mensaje verbal con lengua de señas mexicana. Al final del partido les pide que se despidan y se expresen “bien jugado”, de forma amistosa.



4. CÉNTRESE EN EL PROGRESO, NO EN EL RESULTADO FINAL

Las niñas quieren entrenadores que creen entornos positivos que fomenten la seguridad, la diversión, el desarrollo de habilidades y la competencia sana. Quieren comentarios que sean relevantes para su desarrollo y no sólo basados en el registro de victorias y derrotas del equipo. En un enfoque de maestría, los entrenadores se centran en el esfuerzo y el proceso de aprendizaje de una habilidad, no en el resultado. Céntrese en las cosas que están dentro del control del atleta y el progreso, no el rendimiento del atleta y del equipo.

El proceso de verse a sí mismo mejorando en algo es increíblemente poderoso. Desafortunadamente, ese poder se desperdicia si las niñas no son conscientes de que han mejorado. Es nuestro trabajo como entrenadores asegurarnos de que vean su progreso y se transformen de sentir que “no pueden”, y empiecen a creer que “pueden”.

Cuando los entrenadores se centran en el progreso y no solo en los resultados del rendimiento, la definición de éxito cambia. No sólo se recompensa a las niñas por ganar juegos, sino que también se les celebra por progresar en el deporte y en las habilidades que las ayudan a rendir. Ser celebradas por sus mejoras ayuda a construir su confianza y las anima a probar cosas nuevas y a tomar riesgos, algo que a las niñas les gusta mucho cuando participan en los deportes.



CAJA DE ATENCIÓN

VER Y RECONOCER LO POSITIVO

Roberto de Paz, entrenador de Proyecto Cantera en la Ciudad de México, le pide a cada niña, después de una sesión de entrenamiento, que pase al frente para que el resto del grupo le diga como ella mejoró su técnica ese día. Esto ayuda a notar que las mejoras se dan poco a poco, mientras nos divertimos y que todo el grupo se quede con palabras positivas de su desempeño.

EL PODER DE NUESTRAS PALABRAS

Roberto de Paz, entrenador de Proyecto Cantera en la Ciudad de México les pide a las niñas que usen sus palabras para reconocer lo positivo en sus compañeras, ayudándolas a mejorar la relación entre ellas y para que se cuiden durante el juego.

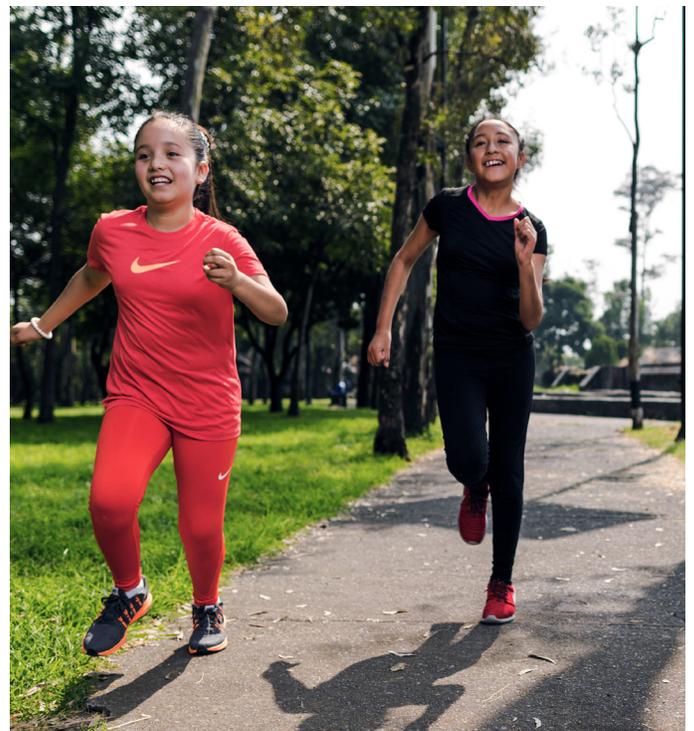


5. ANIME A LAS NIÑAS A SER VALIENTES, NO PERFECTAS

Para muchas niñas, hay una presión significativa de retratarse a sí mismas de forma positiva. Las redes sociales son uno de los factores que influyen en que las niñas piensen que siempre tienen que ser perfectas. Y mientras las niñas suelen ser reconocidas cuando son perfectas, los niños son celebrados y recompensados por correr riesgos. Esto significa que las niñas suelen ser socializadas para tener menos probabilidades que los niños de probar cosas nuevas, especialmente cuando no están seguras de si tendrán éxito o no. Pero cuando no prueban las cosas, pierden la oportunidad de descubrir lo que disfrutan y dónde podrían encontrar éxito. Uno no puede aprender algo sino esta dispuesto a arriesgarse.

Para que las niñas estén dispuestas a probar algo nuevo, tenemos que crear ambientes que premien la valentía, no la perfección. Las niñas tienen que sentirse seguras para correr riesgos, sabiendo que no serán juzgadas y que el coraje que usen para arriesgarse será recompensado. Tienen que saber que lo que traen al equipo se valora y que su contribución importa. Los entrenadores hacen esto

estableciendo expectativas, prestando su atención positiva y expresando a las niñas que prueban cosas nuevas incluso más que a las que realizan bien sus habilidades. Cuando todos entienden que intentarlo, incluso si fracasan, es uno de los valores más importantes de su equipo, ayudan al desarrollo de niñas que se sentirán más seguras de correr riesgos.



CAJA DE ATENCIÓN

PRACTICAR DEPORTES CONSIDERADOS PARA NIÑOS

La profesora de educación física Evelyn, forma parte del programa Juega Más – Escuelas Activas, y desde hace dos años, tiene un proyecto de fútbol con perspectiva de género en su comunidad escolar. Afortunadamente, su esfuerzo ha ido creciendo convirtiéndose en una gran oportunidad para cambiar el rumbo de la vidas de las niñas con las que trabaja. Evelyn está convencida de que no se debe etiquetar a los deportes como masculinos o femeninos para favorecer la libre elección de la práctica deportiva.



HERRAMIENTAS PARA ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMA



LISTA DE CONTROL DE ENTORNOS CON ENFOQUE EN LAS NIÑAS

CÓMO UTILIZAR LA LISTA DE CONTROL (LÍDERES DE PROGRAMA):

Establezca un horario regular para revisar la lista, por ejemplo, antes de la temporada, a mitad de año y al final del año. Comparta la herramienta con los entrenadores y cree un diálogo bidireccional sobre los éxitos y los desafíos. Los entrenadores deben compartir cómo creen que lo están haciendo y qué apoyos necesitan de los programas. Los programas deben compartir comentarios sobre dónde ven que los entrenadores tienen éxito y preguntar cómo pueden ser más solidarios.

CÓMO UTILIZAR LA LISTA DE CONTROL (ENTRENADORES):

Utilice la herramienta para comprobar con regularidad el éxito que tiene en proporcionar los entornos adecuados para las niñas. Asegúrese de pedirles que opinen sobre lo que ven que funciona y lo que podría mejorarse. Si hay que cambiar algo que está fuera de su control, hable con su supervisor o con los administradores de la liga sobre cómo hacer un cambio.





LA LISTA DE CONTROL

ESPACIO SEGURO Y ACOGEDOR Y CULTURA DE EQUIPO

- Las niñas están seguras cuando llegan a los entrenamientos o a los juegos.
- El espacio de entrada y de actividad está libre de peligros, bien iluminado y debidamente supervisado.
- Los baños de las niñas son accesibles y están bien abastecidos. Los basureros y los productos de higiene son accesibles.
- Las niñas son acogidas activa e intencionadamente en el espacio e incluidas en las actividades.
- Las niñas ven fotos de modelos femeninas o de otras niñas activas en sus espacios deportivos.
- Las niñas ven a mujeres adultas que se parecen a ellas cuando participan en los deportes.
- Las niñas tienen la oportunidad de estar activas en el espacio que está reservado sólo para ellas.

EQUIPO APROPIADO

- Las niñas tienen acceso al equipo deportivo que les funciona: el tamaño adecuado, apropiado a las reglas de su deporte, etc.
- Las niñas tienen acceso a artículos personales, como sujetadores deportivos, gomas de pelo, zapatillas y abrazaderas, que les permiten participar en los deportes. Si no tienen estos artículos, los entrenadores o los administradores del programa intentan conseguirlos.

LENGUAJE INCLUSIVO

- Se hace referencia a las niñas (y a los niños) en términos neutrales de género. Los entrenadores no se refieren a todos los jugadores como “chicos”.
- Las niñas oyen a los entrenadores referirse a modelos positivos de mujeres atletas - cuando nombran equipos o dan ejemplos de grandes actuaciones.
- Las niñas oyen a los entrenadores reconocer importantes eventos deportivos femeninos, como la Copa Mundial de Fútbol Femenil.

TIEMPO PARA REFLEXIONAR

- Las niñas tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias de manera formal e informal.
- Las niñas tienen la oportunidad de dar retroalimentación a los entrenadores sobre sus experiencias.
- Las niñas ven a sus entrenadores reflexionar sobre sus prejuicios acerca de las niñas en el deporte y trabajan activamente para cambiarlos.
- Las niñas ven que sus entrenadores intervienen cuando oyen comentarios o ven acciones que minimizan la capacidad de las niñas para participar en los deportes.



ESTRATEGIAS CLAVE PARA ENTRENADORES

1. APRENDER NOMBRES

Por simple que parezca, muchos entrenadores no se aprenden los nombres de sus atletas, tardan demasiado en aprenderlos o simplemente no los usan. Los entrenadores deben tener una estrategia para aprenderse los nombres y no deben tener miedo de admitir ante su equipo que están trabajando duro para aprenderse todos los nombres. Pero no basta con aprender el nombre. Úselos para cada jugador en cada sesión.

2. HACER CÍRCULO

Los círculos crean inclusión y seguridad. Los círculos ponen a todos en el mismo nivel, incluyendo a los entrenadores. Es más probable que las niñas se conecten entre sí y con sus entrenadores cuando se sienten igualmente valoradas y escuchadas. Los círculos también ayudan a los jugadores a sentirse seguros. El círculo los hace sentir que hay alguien que les vigila la espalda para que puedan relajarse y prestar atención a lo que pasa con el equipo.

3. HACER PREGUNTAS

Demuestre que está interesado en las niñas y comprométase con su aprendizaje haciendo preguntas en lugar de siempre dar instrucciones. Cuando una niña tiene que responder a una pregunta, está usando la parte “pensante” de su cerebro, construyendo sus habilidades de pensamiento racional y de toma de decisiones aún en desarrollo. También le muestra que te importa.

4. CELEBRAR LOS DIFERENTES TIPOS DE CONTRIBUCIONES

Los equipos de alto rendimiento reciben contribuciones de todos los jugadores, no sólo del entrenador, el capitán y los mejores atletas. No todos los atletas contribuyen de la misma manera. Algunos lo hacen a través de comentarios alentadores, otros lo hacen demostrando una gran ética de trabajo, otros lo hacen asumiendo el reto durante la competencia. Anime a sus atletas a encontrar las cosas únicas que pueden contribuir al equipo. Asegúrese de resaltar y recompensar las contribuciones que no siempre llaman la atención. Es importante que el equipo vea que la contribución de todos no sólo es agradable, sino necesaria.

5. QUE LAS NIÑAS ESTABLEZCAN SUS PROPIAS METAS

Anime a las niñas a establecer sus propias metas para lo que quieren lograr y ayúdelas a identificar las metas que están dentro de su control. Es posible que no puedan controlar el resultado de un juego por sí mismas, pero pueden controlar cómo se preparan para ese juego y el tipo de esfuerzo que ponen para el juego. Ayudar a las niñas a centrarse en las cosas en las que pueden influir, como trabajar duro, mantenerse firmes en algo e intentar ser valientes, también dará como resultado un mejor rendimiento individual y de equipo.



ESTRATEGIAS CLAVE PARA ENTRENADORES

6. CREAR UNA CULTURA COMPETITIVA

Hay muchas maneras de ser competitivo. Asegúrese de mezclar sus prácticas para que las niñas tengan la oportunidad de competir contra ellas mismas, y con y contra sus compañeras de equipo. Dígasles que traten de establecer “registros personales”, lo que las animará a centrarse en su propio progreso tanto como en el de sus compañeras de equipo o sus oponentes. Deles a las niñas la oportunidad de practicar la competitividad de muchas maneras diferentes. Esto las preparará para el éxito cuando llgue el gran juego.

7. ELOGIAR LAS COSAS CORRECTAS, DE LA MANERA CORRECTA

Como entrenadores, tenemos un tremendo poder para establecer el tono y las prioridades del equipo. Las cosas que recompensamos se convierten en las cosas que les importan a los jugadores. No diga sólo “buen trabajo”. Asegúrese de mencionar y reconocer específicamente los comportamientos que sus jugadores muestran y que contribuyen al equipo. Estas deberían ser cosas sobre las que los jugadores tienen control, así que empiezan a creer que tienen el poder de mejorar y aprender cosas nuevas.

8. PRIORIZAR LA VALENTÍA

Muchas niñas sienten la presión de ser perfectas en cualquier cosa que hagan. Ese enfoque en la perfección puede evitar que prueben cosas nuevas, especialmente cuando no saben si serán capaces de dominarlas. Para animar a las niñas a arriesgarse y probar cosas nuevas, haga un esfuerzo consciente para recompensar la valentía. Haga que ser valiente sea lo más importante que una jugadora de su equipo pueda ser, llamándola y haciendo que las

niñas lo celebren entre ellas. Incluso podría cambiar el premio de Jugadora Más Valiosa por el de Jugadora Más Valiente.

9. DEJAR QUE LOS ERRORES SE VAYAN

Si las niñas están demasiado asustadas para probar cosas nuevas, nunca tendrán la oportunidad de experimentar la confianza y la alegría que viene de enfrentar algo nuevo. Nada es más poderoso para las niñas que saber que usted no es perfecto. Significa que ellas no tienen que serlo. Comparta sus errores para que se sientan seguras de cometer los suyos. Anime a las niñas a superar sus errores haciendo un gesto físico que puedan usar para recordarse a sí mismas que los errores están bien y prepararse para la siguiente jugada.

10. DAR TIEMPO A LAS NIÑAS PARA QUE HABLEN

Los entrenadores deberían dedicar un tiempo al final de cada entrenamiento donde las niñas puedan hablar de lo que quieren. De a las niñas la oportunidad de hacer que sus voces sean escuchadas y aprender más sobre sus compañeras de equipo y conectarse con ellas.





ENTRENANDO EQUIPOS MIXTOS

Para muchos entrenadores y programas, pensar en cómo crear grandes entornos para las niñas empieza con la creación de oportunidades de un solo género, especialmente para las niñas. Sabemos que este enfoque es importante (en particular cuando las niñas marginadas tienen la oportunidad de participar sin la mirada de los niños que el deporte favorece). Sin embargo, es importante que reconozcamos el valor de proporcionar oportunidades para que los niños y las niñas compitan juntos.

La Women's Sports Foundation recomienda que antes de la pubertad, cuando la variación tiende a ser entre individuos, no entre géneros, se compita con y contra ellos en equipos mixtos. Además, continúan recomendando que, en las condiciones adecuadas, es conveniente continuar esta práctica incluso después de la pubertad.⁵

Las estrategias de estas herramientas se centran en las cosas que, según las investigaciones, son más importantes para crear una buena experiencia para las niñas en el deporte. Muchos de ellos se ocupan de las barreras históricas a las que se han enfrentado las mujeres y las niñas en el deporte y apoyan a los entrenadores para superar las típicas dificultades que se derivan de siglos de prejuicios sobre las atletas. Sin embargo, no hay razón para que estas estrategias no puedan aplicarse a un equipo mixto.

LAS ESTRATEGIAS QUE FUNCIONAN BIEN Y PERMITEN UNA GRAN EXPERIENCIA PARA LAS NIÑAS SON A MENUDO ESTRATEGIAS QUE FUNCIONAN BIEN PARA LOS NIÑOS Y TAMBIÉN PARA LOS EQUIPOS MIXTOS.

En el fondo, las estrategias consisten en dar prioridad a las relaciones, estimulando a los jóvenes a asumir riesgos, centrarse en el proceso de aprendizaje y proporcionar a cada atleta las cosas que necesita para tener éxito. Y aunque es posible que tengamos que trabajar más duro para asegurarnos de que todas las atletas tengan las herramientas que necesitan para tener éxito, proporcionarles este apoyo no disminuye la experiencia de los atletas.



⁵ <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>



CONSIDERACIONES CLAVE PARA LOS EQUIPOS DE GÉNERO MIXTO

Las niñas y los niños a menudo experimentan el deporte de manera diferente. Los niños pueden estar más propensos (y animados) a probar cosas diferentes. A algunos jugadores les puede resultar más fácil acceder a las oportunidades de juego que a otros. La intimidación y las burlas pueden ser un problema. Los padres, cuidadores, entrenadores e incluso los propios jugadores pueden tener prejuicios conscientes e inconscientes que afectan a la experiencia. Como entrenador de un equipo mixto, esto es lo que deberás pensar:

1. PRESTE ATENCIÓN A LAS AGRUPACIONES:

Como cualquier equipo, un equipo mixto tendrá un rango natural de habilidad y competencia. Los entornos que mejor apoyan el desarrollo de los jóvenes en todos los niveles son aquellos que agrupan conscientemente a los participantes en función de su nivel de habilidad y experiencia, no por grado, género, tamaño o edad.

2. EVITE LOS DIFERENTES ESTÁNDARES

Muchos programas piensan que están “nivelando el campo de juego” al cambiar los estándares para las niñas. Doblan los puntos anotados por una niña o fijan un número mínimo de minutos que una niña tiene que jugar. En lugar de elevar el papel de las niñas, esto sólo sirve para llamar la atención sobre las diferencias. En cambio, los requisitos para los niños y las niñas deben ser los mismos. Por ejemplo, en una liga de baloncesto de género mixto, requiere que, en el primer tiempo, cada equipo debe jugar con 3 niñas y 2 niños; en el segundo tiempo, 3 niños y 2 niñas.

3. PRESTE ATENCIÓN A LO QUE CELEBRA

Nuestros prejuicios naturales a menudo se muestran en forma de comportamientos gratificantes que pensamos que son característicos de una identidad de género específica. Cuando entrenamos a niñas y niños juntos, es aún más importante que evitemos reforzar estos estereotipos y que elogiemos a todos por las cosas que más priorizamos. Por ejemplo, un entrenador debe celebrar con la misma fuerza cuando un jugador o una jugadora prueban algo nuevo que cuando anotan un punto o ganan una carrera.





PLAN DE PRÁCTICA

CÓMO USAR EL PLAN DE PRÁCTICA (LIDERES DEL PROGRAMA):

Una forma de asegurarse de que los entrenadores recuerden algunos de los conceptos clave que se han compartido en el entrenamiento, es utilizar una plantilla de plan de práctica estándar que refuerce esos conceptos. Comparte la plantilla que aparece a continuación con los entrenadores para que puedan encontrar los momentos adecuados para integrar las estrategias que sabemos que ayudarán a las niñas a sacar el máximo partido de su experiencia deportiva. Una gran práctica se centra en la construcción de habilidades deportivas y habilidades esenciales para la vida que las niñas pueden utilizar dentro y fuera del campo.

CÓMO USAR EL PLAN DE PRÁCTICA (ENTRENADORES):

Como entrenador, usted tiene el control de cada práctica. Y la creación de una estructura consistente para la práctica le ayudará a construir los hábitos de entrenamiento correctos y el mejor ambiente para que sus jugadores prosperen. Un plan de práctica le ayudará a encontrar los momentos adecuados para integrar las estrategias clave de entrenamiento que ayudarán a las niñas a sacar el máximo provecho de su experiencia deportiva. Una gran práctica construye tanto habilidades deportivas como habilidades esenciales para la vida que las niñas pueden usar dentro y fuera del campo.





TIEMPO (Práctica de 90 minutos)

COMPONENTE DE LA PRÁCTICA

ENFOQUE DEL ENTRENADOR

5 MINUTOS

HAGA UN CÍRCULO

Establezca una rutina, para que las niñas sepan qué esperar (por ejemplo, cómo comenzará la práctica cada día). Deles a los jugadores un resumen del día y déjelos que compartan cualquier cosa en la que estén pensando antes de la práctica.

Siempre haga [un círculo](#): Los círculos ponen a todos al mismo nivel y nos hacen sentir seguros - ¡alguien siempre te cubre las espaldas!

[Haga preguntas](#). Revise y mire cómo van las jugadoras.

10 MINUTOS

CALENTAMIENTO

Haga su calentamiento consistente, activo y enfocado en la conexión. Es incluso mejor si es algo que con el tiempo, las niñas puedan liderar. Este es el momento en el que las niñas pueden deshacerse de todo lo que ha pasado durante el día y concentrarse en la práctica.

Al principio de la temporada, utilice este tiempo para centrarse en el [aprendizaje de los nombres](#).

15 MINUTOS

FORMACIÓN DE EQUIPO

Esta debe ser una actividad física de alta energía que realmente haga bombear la sangre. También debe ser un momento en el que las jugadoras tengan la oportunidad de trabajar con diferentes miembros de equipo y trabajar para resolver un problema juntas o conocer algo sobre sus compañeras.

Reconozca cuando las jugadoras hacen algo bien y [hable de sus contribuciones](#): Elogie específicamente a las jugadoras por las cosas que pueden controlar, como apoyar a sus compañeras de equipo, trabajar duro, y lo más importante, ¡intentar cosas nuevas!

[7. Elogiar las Cosas Correctas, de la Manera Correcta](#)
[8. Priorizar la Valentía](#)

15 MINUTOS

CONSTRUCCIÓN DE HABILIDAD

Presente su habilidad del día. Empiece con un ejercicio simple y añada dificultad. Ofrezca un desafío:

- Aumentando la velocidad (por ejemplo, driblar el balón más rápido)
- Añadiendo presión (por ejemplo, driblar contra un defensor)
- Introduciendo la fatiga (por ejemplo, driblar más tiempo y más lejos)

Ayude a [las niñas a fijarse metas](#).

Recuerde a las jugadoras que los errores son parte del aprendizaje y anímelas a centrarse en su progreso preguntando: “¿Cómo lo hiciste?”

30 MINUTOS

JUEGOS

Transición a juegos que refuerzan la habilidad en la que estás trabajando. Sea creativo y organice varias actividades.

Asegúrese de dejar tiempo para jugar, ajuste las reglas del juego para resaltar la habilidad en la que esta trabajando.

[Mezcle](#) la competencia – desafíe a las jugadoras a batir sus récords personales, combínelos para un récord de equipo, o encuentre el equipo ganador del día.

¡Acuérdese de señalar a las jugadoras que [son valientes, a las que se arriesgan y a las que prueban cosas nuevas](#)! Es importante que usted se concentre en esto cuando sea necesario.

15 MINUTOS

CÁLMENSE Y HAGAN UN CÍRCULO

Siga constantemente su rutina de fin de práctica para relajarse de las actividades del día y prepararse para la transición fuera de la práctica.

Deles tiempo a las jugadoras para que se conecten entre ellas y hablen de lo que les pasa.

En lugar de decirle a las jugadoras lo que pensó del día, [haga preguntas](#):
¿Qué notaron del día? ¿Qué les gustó?
¿Qué harían de forma diferente?

[Deje que ellas se expresen](#).



CÓMO CAPACITAR A LOS ENTRENADORES

Ahora que sabe lo que las niñas necesitan de su entorno deportivo, ¿Cómo asegurarse de que sus entrenadores lo cumplan? A continuación, le ofrecemos una lista de cuatro cambios de alto impacto a considerar al construir un programa de entrenamiento para entrenadores:

1. CREE UNA EXPERIENCIA

Usted no puede dar lo que no tiene. Creemos que esto es particularmente cierto para los entrenadores, que a menudo entrenan de la manera en que fueron entrenados. Y como pedimos a la mayoría de los entrenadores que entrenen de forma diferente a como fueron entrenados, tienen que saber cómo se ve y se siente. Esto significa modelar el tipo de entrenamiento que queremos ver. Aquí hay algunas formas de hacerlo:

Cómo Crear Conexión

- Haga preguntas: Comience la plática con preguntas, pida a los entrenadores que digan más cuando tengan algo que ofrecer, cree oportunidades estructuradas para que respondan a las preguntas con un compañero o en un grupo pequeño.
- Informe o instruya en círculos para que todos estén al mismo nivel y formen parte del círculo.
- Trate a sus compañeros de equipo como queremos que traten a sus coentrenadores y como queremos que las niñas que entrenan se traten entre ellas.

Cómo Incentivar a los Entrenadores a Ser Valientes, No Perfectos

- Siempre dé respuestas alentadoras, evite criticar la contribución de alguien y agrádezcalle por compartir.
- Invite, nunca fuerce, la participación: permita a los entrenadores tener algún control sobre su experiencia para que permitan a los jugadores algún control sobre la suya.

Cómo Centrarse en el Progreso, no en los Resultados

- Establezca una línea de base: Ofrezca a los entrenadores la oportunidad de reflexionar sobre el punto de partida.
- Pregunte a los entrenadores qué nuevas cosas se comprometen a intentar.
- Seguimiento: recordando a los entrenadores las cosas nuevas que han probado y preguntándoles: “¿Cómo lo hiciste?”

Cómo Dejar que los Entrenadores Compitan

- Demuestre diferentes maneras de ser competitivo (contra un objetivo, como un récord personal o de equipo, o contra otro equipo) durante el entrenamiento.
- Cree competiciones divertidas para las partes no divertidas del entrenamiento, como la entrega de hojas de presencia o programas de lecciones a tiempo.

Y lo más importante, si lo que estamos haciendo no funciona para un entrenador, entonces está en nosotros como líderes del programa cambiar lo que estamos haciendo, no en ellos “comprenderlo”. Si no reflexionamos sobre cómo estamos estableciendo el programa y apoyando a los entrenadores, no podemos esperar que reflexionen sobre cómo están estableciendo la práctica y apoyando a los jugadores.



CÓMO CAPACITAR A LOS ENTRENADORES

2. EMPIECE CON UN LENGUAJE COMÚN

Si puede, es genial tener a todos tus entrenadores en la misma página antes de la reunión oficial de inicio o el entrenamiento. Tener algo sobre qué reflexionar y a qué referirse, asegura que todo el mundo hable el mismo idioma y establece un tono en el que se fomenta y se espera el aprendizaje.

Nike y el Comité Olímpico y Paralímpico de los Estados Unidos colaboraron recientemente en la construcción de “How to Coach Kids” (howtocoachkids.org), un centro de entrenamiento en línea con una serie de módulos que crean este lenguaje común y una base de conocimientos fundamentales. Haga que sus entrenadores tomen el curso “Cómo entrenar a niños” y el módulo “Entrenamiento de Niñas” para iniciar la temporada.

3. AUMENTAR ACTIVAMENTE LA CONCIENCIA DE PREJUICIO

El prejuicio es el resultado natural de los millones de mensajes que recibimos sobre el papel de la mujer en el deporte. Y dado que han pasado casi 50 años desde que los organizadores de la carrera intentaron impedir físicamente que Kathrine Switzer corriera la Maratón de Boston, menos de 25 años desde el comienzo de la WNBA y el crecimiento de otras ligas profesionales, no es difícil ver por qué muchos entrenadores (y atletas) se presentan a la práctica con nociones preconcebidas del papel y el valor de la mujer en los deportes. Así que, aunque es natural tener prejuicios, también sabemos que estos prejuicios pueden afectar el comportamiento de los entrenadores e interferir con su capacidad de crear la mejor experiencia deportiva posible para las niñas de sus equipos.

La buena noticia es que el simple hecho de ser consciente y reflexionar sobre los prejuicios es un gran comienzo. Un estudio de Harvard sobre las adolescentes y el prejuicio del liderazgo encontró que el simple hecho de ser consciente del prejuicio es una parte crítica para desafiar esos prejuicios.⁶ Crear un diálogo abierto con los entrenadores, animándolos a ser reflexivos y a desafiar algunas de las cosas que “siempre se han hecho” (como referirse a grupos de niñas como “chicos”) son buenos primeros pasos. Si usted dispone de más tiempo, puede iniciar el proceso de reflexión con una actividad de estas herramientas o utilizar otras actividades⁷ que ayuden a iniciar conversaciones sobre el prejuicio inconsciente.

4. PRIORIZAR EL APRENDIZAJE

Como cualquier proceso educativo, el entrenamiento del entrenador funciona mejor cuando la conversación no se detiene después de un entrenamiento. Al igual que los atletas, los entrenadores florecen en culturas donde el aprendizaje no es sólo una ventaja, sino una expectativa totalmente integrada. El aprendizaje no debería ser unidireccional, de los programas a los entrenadores. No podemos esperar que los entrenadores pasen tiempo recibiendo retroalimentación de sus jugadores, si nosotros no pasamos tiempo recibiendo retroalimentación de ellos. Realmente priorizar la retroalimentación es hacer algo más que enviar una encuesta al final de la temporada. Significa crear circuitos de retroalimentación en los que los entrenadores reciben retroalimentación específica y personalizada y se les pide que proporcionen el mismo tipo de retroalimentación detallado y considerado a los administradores del programa o de la liga. La retroalimentación no puede ser un pensamiento posterior; debe formar parte del plan de la temporada y aplicarse de forma coherente de manera formal e informal.

⁶ <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

⁷ Activities for addressing bias: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf (gender bias in sport) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (general biases)



CÓMO CAPACITAR A LOS ENTRENADORES

Para preparar mejor a los entrenadores, necesitamos crear tantos puntos de contacto como sea posible, que refuercen el tipo de entrenador que queremos que sean y los animen a ser reflexivos sobre su crecimiento. Hacer pequeños cambios en las interacciones, hacer las preguntas correctas y compartir la información correcta, puede tener un impacto enorme.

Estos puntos de contacto no necesitan ser intensivos en recursos o tiempo. Pueden ser tan simples como mensajes de texto que recuerden a los entrenadores que hagan algo para ayudar a las niñas a ser valientes y no perfectas. Puede ser tan fácil como reemplazar “¿Cuál fue el resultado?” con una pregunta que hace que se detengan a reflexionar sobre cómo apoyaron o retaron a sus niñas a tomar riesgos, o alguna cosa que funcionó bien (o no funcionó en absoluto) en la práctica esa semana.

Aquí le presentamos algunos puntos para crear buenos hábitos de aprendizaje:

- Programe una breve encuesta de una a tres preguntas para que llegue al correo electrónico o al teléfono del entrenador al final de cada práctica, donde reflexionen sobre lo que funcionó y lo que no funcionó en la práctica. Hacer un concurso con una recompensa significativa para el entrenador que tenga el mejor puntaje.
- Enviar un mensaje de texto que recuerde a los entrenadores que hagan algo para ayudar a las niñas a ser valientes y no perfectas u otro recordatorio del banco de comportamiento en estas herramientas (link).
- Reemplace “¿Cuál fue el resultado?” por una pregunta que haga que el entrenador se detenga y reflexione sobre cómo apoyaron o retaron a sus niñas a tomar riesgos, como “¿Quién te sorprendió hoy?”

- Poner en práctica el martes de “Retroalimentación en Grupo”, donde se comparte un video, podcast o artículo que sea interesante para los entrenadores y que destaque las formas en que las niñas y mujeres están desafiando las expectativas.
- Hacer que los entrenamientos sean obligatorios y, si procede, pagar o incentivar a los entrenadores por su tiempo. Si usted trabaja con entrenadores voluntarios, incentive la participación con un artículo en especie como equipo o comida o la oportunidad de ganar algún tipo de premio.
- En cada reunión o entrenamiento, pídeles a los entrenadores que motiven a otro entrenador por algo que vieron o escucharon que el entrenador hizo bien.

Lo mejor que podemos hacer para entrenar a los entrenadores es pensar críticamente en cómo queremos que interactúen con sus jugadores. ¿Qué tipo de relaciones queremos que tengan con sus jugadoras? ¿Cuáles deberían ser sus prioridades? ¿Cómo deben manejar la adversidad y qué deben hacer para crear ambientes de apoyo, pero desafiantes? Tenemos que empezar por modelar todas estas cosas en la forma en que interactuamos con ellos.

BANCO DE COMPORTAMIENTOS

ESTE CONJUNTO DE COMPORTAMIENTOS PUEDE SER UTILIZADO DE MUCHAS MANERAS. POR EJEMPLO:

CONSEJO DEL DÍA

Proporcione uno de estos consejos para cada día activo de la temporada para recordar al entrenador que atienda las necesidades específicas de las niñas cada vez que interactúen con su equipo (esto puede estar impreso en los planes de práctica, en un manual de entrenamiento, o puede ser enviado a través de correo electrónico, texto, aplicación, etc.)

PARA ESTABLECER LAS EXPECTATIVAS DEL ENTRENADOR Y AYUDAR CON LA OBSERVACIÓN

Elige las conductas que son más relevantes para tu programa (el mayor impulso o las áreas en las que crees que tu programa necesita crecer más). Comparte estos comportamientos con los entrenadores directamente para ilustrar tus expectativas. Esto puede incluir la creación de una herramienta que permita a los administradores o desarrolladores de entrenadores observar a los entrenadores mientras entrenan. Utiliza estas observaciones para iniciar una conversación continua con los entrenadores sobre cómo construir sus habilidades, para que cumplan con todas las expectativas.

PARA CONSTRUIR EL HÁBITO DE LA REFLEXIÓN

Para ayudar a los entrenadores a reflexionar y crear ciclos consistentes de retroalimentación, se requiere que los entrenadores respondan a unas pocas preguntas cortas relacionadas con el banco de comportamiento después de cada práctica. Se les recordará lo que es importante y construirán el hábito de preguntarse qué funcionó y qué no funcionó ese día.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

LEYENDA



1. APRENDER NOMBRES

Los jugadores deben compartir cómo quieren que se les llame. Los entrenadores deben asegurarse de que saben los nombres de todos los jugadores.

2. ESCUCHAR EL LENGUAJE

Registre el número de veces que escuche a los entrenadores decir “chicos” para referirse al grupo en un día determinado. Probablemente es más de lo que piense. Cree una competencia para el personal y desafíalos a insertar un término diferente como “amigos”, “ustedes” o “atletas”.

3. ESTABLECER UNA LISTA DE “CREEMOS”

Exija a los entrenadores que presenten un conjunto de “normas” o “creemos” del equipo. Asegúrese de que haya un lenguaje explícito sobre lo importante que es correr riesgos y probar cosas nuevas.

4. HACER PREGUNTAS

Los entrenadores que hacen preguntas a sus jugadoras las involucran en el aprendizaje y las ayudan a practicar el uso de su “cerebro pensante”. Al observar a los entrenadores, vea cuántas interacciones con las jugadoras implican que los entrenadores hagan preguntas.

5. CONSTRUIR PERTENENCIA

Anime a los entrenadores a que sus equipos creen un símbolo de identidad para sus equipos, como una bandera o mascota del equipo. Intente dedicarle una pequeña cantidad de fondos a la impresión de ese símbolo en adhesivos, pines o brazaletes de plástico.

6. HACER UNA LISTA CON LOS MODELOS DE CONDUCTA

¿Cuántas entrenadoras forman parte de su programa? ¿Es igual al número de hombres? ¿Cuántos equipos de niñas son entrenados por mujeres? ¿Cuántos equipos de niños? ¿Las mujeres ocupan puestos de liderazgo? ¿Tienen las niñas la oportunidad de ver a estas líderes en acción?

7. HACER UN CÍRCULO

Observe a los entrenadores para ver si hablan con su equipo en círculo. Un círculo pone a todos en el mismo nivel, estimula la conexión y crea seguridad.

8. DIFERENCIAR INFORMES

¡Anime a los entrenadores a que se mezclen! No siempre deben pedir a su equipo que informe sobre su experiencia en grandes grupos. Estimule las “participaciones en parejas” y las charlas en grupos pequeños.

9. EXAMINAR EJEMPLOS

Cuando los entrenadores dan un ejemplo de un atleta exitoso, ¿Siempre son hombres? ¿Hay fotos de mujeres atletas alrededor? ¿El programa destaca los antecedentes de entrenadoras exitosas tanto como los de los hombres?

10. MINIMIZAR LA PERFECCIÓN

¿Los entrenadores se centran en el resultado o en el valor que se necesita para intentar algo nuevo? Recuérdeles a los entrenadores que ofrezcan elogios específicos por tomar riesgos y aprender de los errores.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

11. HACER QUE LA CONTRIBUCIÓN CUENTE

¿Pueden todas las niñas identificar lo que traen al equipo? Pregunte a tres jugadores cómo creen que están contribuyendo al equipo.

12. ESTABLECER EL TONO

¿Ha compartido un ejemplo de una vez que intentó algo nuevo y falló recientemente? Si queremos que los entrenadores compartan sus experiencias para que las niñas se sientan seguras para probar cosas nuevas, tenemos que hacer que los entrenadores se sientan seguros en mostrarse vulnerables. Haga que el probar algo nuevo sea el tema del próximo boletín o reunión de entrenadores.

13. AVERIGUAR QUIÉN ESTÁ EN SU EQUIPO

Haga una lista de los entrenadores de su programa. Intente conocer más sobre esos entrenadores. Anime a los entrenadores a hacer lo mismo con sus jugadores.

14. SER REALISTA ACERCA DE LOS RIESGOS

Incorpore un lenguaje que ayude a los entrenadores a ver la diferencia entre las zonas de confort, las zonas de aprendizaje y las zonas de estrés, y anímelos a reflexionar sobre dónde se encuentran durante las diferentes partes de la práctica. Una vez que empiecen a verlo por sí mismos, pueden empezar a ayudar a sus niñas a identificar dónde están en el espectro.

15. PROMOVER EL "BUEN RUMOR"

Dígale a un entrenador cada vez que lo vea que comparta algo positivo sobre una de las niñas de su equipo. Puede llegar a los desafíos después, pero siempre es bueno empezar con lo positivo.

16. HACER UN CHEQUEO DEL BAÑO

¿Los espacios están limpios y bien iluminados? ¿Todos los baños tienen basureros para que las niñas los usen? Asegúrese de pedirle a los entrenadores que informen sobre lo que pasa con las instalaciones.

17. ESTIMULAR CON INCENTIVOS

Asegúrese de terminar cada reunión de entrenadores con entusiasmo y deles a los entrenadores la oportunidad de incentivarse con cumplidos. Compruebe que están haciendo lo mismo en cada práctica.

18. ANIMARSE EN LAS COMPETENCIAS

Anime a los entrenadores a centrar los incentivos en las niñas que compitieron mejor ese día. Ya sea con ella misma, entre sus compañeros o para su equipo.

19. CREE ESPACIOS PARA LAS NIÑAS

Mire intencionadamente el horario del programa. ¿Hay algún momento en el día en el que las niñas consiguen estar en un espacio por sí mismas, sin niños? ¿Usted puede hacer tiempo para que eso suceda? ¿Es en un momento conveniente para las niñas? Algunas niñas necesitan ese espacio protegido para sentirse más seguras y cómodas.

20. DEJAR A LAS NIÑAS SOLAS

Recuérdelos a los entrenadores un par de veces al mes que dejen a sus niñas trabajar juntas para planear el día. Ellas se sentirán reconocidas y los entrenadores aprenderán lo que más les gusta a las niñas de ser parte del equipo.

21. OBTENER RETROALIMENTACIÓN DE LAS NIÑAS

Construya una cultura de retroalimentación pidiendo formalmente e informalmente a los entrenadores que reflexionen sobre cómo va la temporada. Comparta con los entrenadores su plan de solicitar formalmente retroalimentación directamente de las niñas y los padres, para que sepan qué esperar. Anime a los entrenadores a que soliciten regularmente retroalimentación de diferentes maneras.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

22. USAR NOMBRES DE EQUIPOS FEMENILES

Si el programa ha establecido torneos o clasificaciones, recomiende que todos los equipos sean nombrados como equipos femeninos profesionales, incluso los equipos masculinos.

23. AVERIGUAR LO QUE HAN APRENDIDO

Diga a los entrenadores al principio de la temporada que periódicamente pregunten a las niñas qué han mejorado en esta temporada. Elija algunas fechas, venga a practicar y pregunte a las niñas lo que han aprendido. Desafíe a los entrenadores para asegurarse de que cada niña pueda identificar algo que haya mejorado en esta temporada.

24. ESTABLECER TRADICIONES DE EQUIPO

Cuando usted visita los entrenamientos, ¿Ve a los jugadores participar en algo que les haga sentir como parte del grupo? Los ejemplos incluyen una animación de equipo, un nombre de equipo o algún tipo de actividad que siempre hacen juntos.

25. LIBERAR EL PODER DEL "TODAVÍA"

¿Qué pasa cuando una niña dice: "No puedo"? ¿Responde el entrenador con motivación? Los adultos que ayudan a los jóvenes a concentrarse en el hecho de que pueden mejorar en algo les ayudan a construir más confianza. Haga que su personal añada "todavía" a la frase cada vez que un joven diga que no puede.

26. UTILIZAR UNA CAJA DE RETROALIMENTACIÓN

Estimule a los entrenadores a dar a las niñas la oportunidad de dar su opinión en privado escribiendo sus comentarios y poniéndolos en una caja. Todos los jugadores deben enviar algo para que todas las niñas se sientan seguras de ofrecer ideas cuando son anónimas.

27. CONSEGUIR QUE TODAS LAS NIÑAS GANEN

Cada niña tiene algo positivo que aportar y es el trabajo del entrenador asegurarse de que todas tengan la oportunidad de ofrecerlo al equipo. Pregunte a los entrenadores cómo motivaron a las niñas a arriesgarse, a probar cosas nuevas y a descubrir lo que, de manera única, aportan a su equipo.

28. ESTABLECER UNA PALABRA DEL DÍA

Ponga una palabra del día para todo el club o programa. Concéntrese en palabras como fuerte o resistente, por las que las niñas no siempre son recompensadas. Todos los entrenadores deberían decir las cosas que ven hacer a sus jugadores ese día que ilustran la palabra del día.

29. DAR TIEMPO PARA REFLEXIONAR

Recuerde a los entrenadores que mezclen sus momentos de reflexión del día haciendo que las niñas compartan en parejas o en pequeños grupos.

30. CREAR UN "REGISTRO DE INTENTOS"

Cree un formulario llamado "registro de intentos" y envíelo a sus entrenadores hoy. Haga que lleven un registro de las veces que ven a una niña probar algo nuevo y que lo anuncien al final del día con entusiasmo.

31. ENFOCAR EN FUNDAMENTOS

Requiera que los entrenadores pasen tiempo todos los días en una rutina que enfatice los fundamentos del deporte. Tenga una rutina que pueda ofrecer a los entrenadores si lo desean, o que ellos puedan elegir la suya. Lo que importa es que las niñas practiquen esos movimientos todos los días para que mejoren su tiempo.

32. PREGUNTAR "¿CÓMO LO HICISTE?"

Pregúnteles regularmente a sus entrenadores: "¿Cómo lo hiciste?" Analice cómo la pregunta los obliga a apropiarse de sus logros y pensar en el proceso por el que pasaron para lograrlo. Entonces anímalos a hacer lo mismo con sus jugadores.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS



33. ESTABLECER REGISTROS PERSONALES

Estimule a los entrenadores a que presionen a las niñas para que consigan récords personales (y no se comparen con sus compañeros de equipo) y traten de batir esos récords. ¡Celebre a los entrenadores cuando ayuden a las niñas a establecer un nuevo récord!



34. ANDAMIO ARRIBA... Y ABAJO

Capacite a los entrenadores para que entiendan el poder de subir y bajar la presión al enseñar las habilidades. Al aprender una nueva habilidad, los entrenadores aumentan la presión para estirar a las niñas más allá de su zona de confort y para comenzar el proceso de dominio. Lo que no hacemos es volver a bajar el andamio después de haber empujado a las niñas fuera de su zona de confort. Si disminuimos la presión, aunque sea por unas pocas repeticiones, las niñas pueden recuperar esa sensación de control y logro y estar listas para asumir el siguiente reto.



35. PENSAR EN LOS GRUPOS

Pregunte a los entrenadores durante la planificación o la reflexión cómo se sienten acerca de los grupos. Recuérdeles que den a las niñas muchas oportunidades de trabajar con diferentes miembros del equipo para que puedan empezar a sentirse seguras con todos sus compañeros de equipo. ¡La seguridad promueve el aprendizaje!



36. UTILIZAR AGRUPACIONES PARA PERMITIR EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Las agrupaciones también pueden ayudar a desarrollar habilidades. La paridad ayuda a impulsar el desarrollo de las habilidades, así que anime a los entrenadores a que las niñas de niveles similares se desafíen entre sí y, cuando haya una gran brecha en la habilidad, pida a las niñas que han dominado la habilidad que ayuden a las que aún están aprendiendo.



37. CELEBRAR UNA "NIÑA DEL JUEGO"

Encuentre una forma de difundir el premio "Niña del Juego" de cada equipo. Anúncielo en el sitio web, por correo electrónico o proporcionando algún tipo de premio o certificado.



38. PREPARAR UN POCO DE TIEMPO DE DIVERSION FAMILIAR

Organice un día familiar para celebrar a las personas importantes en la vida de cada jugadora. Esta es una gran manera de construir la cultura, pero también inclina la balanza cuando se trata de la participación de las niñas. Cuanto más invierta la familia en su experiencia, más probable será que se quede con ella.



39. ENSEÑAR NUEVOS DEPORTES Y NUEVAS HABILIDADES

Traiga a expertos en otros deportes para enseñar nuevas técnicas deportivas a sus participantes. El entrenamiento cruzado que reciben les ayudará a desarrollarse como atletas completos y un nuevo deporte permite a las niñas que no son las más hábiles en su deporte, la oportunidad de brillar en algo más.



40. DESCUBRIR QUÉ ESTÁ PASANDO FUERA DEL CAMPO

Intente estar al tanto de lo que pasa con las atletas y apóyelas. Pregúnte qué pasa en las vidas de sus jugadoras y destaque los logros de los que oiga hablar en cualquier plataforma del programa.



INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

Un prejuicio que a menudo encontramos en los entrenadores es la suposición de que el acceso al deporte está más cerca de la igualdad de lo que realmente está. Por ejemplo, a pesar de los mejores esfuerzos del “Title IX” en los EE.UU. y el crecimiento de las oportunidades en todos los niveles del deporte para que las niñas jueguen, todavía no estamos cerca de la igualdad, en particular en lo que se refiere a las oportunidades de liderazgo y entrenamiento. Este malentendido sobre la realidad de la experiencia de las

niñas y mujeres en el deporte puede dar lugar a suposiciones erróneas por parte de los entrenadores masculinos y femeninos, así como de los administradores del programa y los padres.

Una forma de ilustrar las diferencias entre las experiencias de los hombres y las mujeres es dejar que ellos se lo cuenten. Aliéntelos a reflexionar sobre sus experiencias y a ver las similitudes y diferencias mediante las actividades que se indican a continuación:

ENTRAR / SALIR

Preparativos

Los participantes deberían estar de pie formando un círculo o un cuadrado (usa las líneas de la pista o del campo si puedes, o delimita el espacio usando conos).

Introducción

Voy a leerles una serie de notas con instrucciones para entrar en el círculo si la primera respuesta refleja mejor su experiencia, y para salir del círculo si la segunda respuesta refleja mejor su experiencia. No hay respuestas correctas o incorrectas y lo que hagan los demás participantes no debe influir en el hecho de que usted dé un paso adelante o retroceda. Definitivamente habrá similitudes y diferencias entre su experiencia y las experiencias del grupo. Intente notar algunos de ellos a medida que avanzamos, y hablaremos más de ello al final.

Hablaremos de la programación de género único y mixto y de la cantidad de tiempo que su identidad de género coincidió con la identidad de género de las otras personas que juegan o entrenan su equipo. Cuando hablemos de “su género”, usted debe elegir el género con el que se identifica más fuertemente.





INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

Instrucciones

- Para esta pregunta, piense en sus experiencias en el juego activo no estructurado, como el recreo y los juegos en campamentos.
 - **Entre** en el círculo si la mayor parte de las veces (más del 50% del tiempo) la mayoría de las personas con las que jugó fueron del mismo sexo que usted; **Salga** si la mayoría de las personas con las que jugó fueron de un sexo diferente al suyo.
 - **Entre** en el círculo si alguna vez usted ha sido la única persona de su género que ha jugado durante un juego o una actividad; **Salga** del círculo si nunca ha sido la única persona de su género que ha jugado durante un juego o una actividad.
- Para esta pregunta, piense en su experiencia en los deportes juveniles estructurados (si no ha jugado a los deportes juveniles estructurados, puede seguir de pie donde está).
 - **Entre** en el círculo si la mayoría de las veces usted ha jugado en un equipo de un solo género que coincide con su género; **Salga** del círculo si la mayoría de las veces, usted ha jugado en equipos de género mixto.
 - **Entre** en el círculo si alguna vez usted fue la única persona de su género en un equipo; **Salga** del círculo si nunca fue la única persona de su género en un equipo.
 - **Entre** en el círculo si la mayoría de las veces, usted jugó en un equipo en el que el entrenador era del mismo género que usted; **Salga** del círculo si la mayoría de las veces, usted fue entrenado por alguien de un género diferente.
- Para esta pregunta, piense en su experiencia en deportes competitivos, jugando en la escuela secundaria, universidad o nivel profesional.
 - **Entre** en el círculo si la mayoría de las veces que usted jugó deportes competitivos, su entrenador principal era del mismo género que usted; **Salga** del círculo si la mayoría de las veces, su entrenador principal no era del mismo género que usted.
 - **Entre** en el círculo si la mayoría de las veces que usted jugó deportes competitivos, al menos un entrenador era del mismo género que usted; **Salga** del círculo si la mayoría de las veces, **ninguno de sus entrenadores era del mismo género que usted.**



INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

Cierre

1. Pregunte: ¿De qué se dio cuenta?

Es probable que usted vea una variedad de experiencias, pero las respuestas podrían incluir:

- Que la mayoría de los hombres suelen tener experiencias dominadas por los hombres (si tiene hombres que participan).
- Que muchas mujeres comparten la experiencia de ser una minoría (o incluso la única mujer).
- Que muchas mujeres no fueron entrenadas por mujeres la mayoría de las veces, mientras que la gran mayoría de los hombres casi siempre fueron entrenados por hombres (si hay hombres participando).

2. Pregunte: Si todo esto es cierto, ¿Qué dice eso sobre aquellos para los que se crea el deporte? ¿Qué dice sobre la experiencia de aquellos niños o niñas, que tienen más probabilidad de estar representados?

Las respuestas podrían incluir (y el facilitador puede ayudar a los participantes a ver estas disparidades):

- El deporte está creado principalmente para los hombres y los niños. Cuando las niñas juegan principalmente con hombres o son entrenadas por ellos, sus experiencias pueden no estar tan fácilmente representadas como las de los niños y los hombres.
- Las niñas a menudo no tienen oportunidades donde pueden ser mayoría y tienen acceso a modelos femeninos positivos como entrenadoras.

3. Pregunte: Si el deporte fue creado para los hombres y está dirigido principalmente a ellos, y las mujeres no están representadas por igual en los puestos de liderazgo o de entrenador, ¿Qué tipo de prejuicios o suposiciones podría

hacer que los entrenadores (hombres y mujeres) hicieran esto?

Las respuestas podrían incluir (y el facilitador puede ayudar a los participantes a considerar estos supuestos):

- Las suposiciones de que las mujeres y las niñas no pertenecen.
- La suposición de que hay algunas cosas en los deportes que las mujeres y las niñas no deberían hacer.
- La suposición de que lo que motiva y desafía a las niñas sobre los deportes es lo mismo que los niños.
- La suposición de que las niñas y los niños quieren las mismas cosas en el deporte.

4. Pregunte: ¿Qué tipo de impacto podrían tener estas suposiciones?

Las respuestas podrían incluir (y el facilitador puede ayudar a los participantes a comprender):

- Perdemos oportunidades para crear los mejores entornos deportivos para las niñas. Aquellos que priorizan las cosas que más motivan y desafían a las niñas, pueden desarrollar relaciones con otras niñas y aprender de poderosos modelos femeninos positivos.

Es nuestro trabajo entender que todos tenemos prejuicios y que esos prejuicios pueden influir en nuestro comportamiento. Para minimizar cualquier resultado negativo que provenga de esos prejuicios, tenemos que seguir reflexionando sobre nuestras acciones y decisiones como entrenadores y comprometernos a aprender todo lo que podamos sobre lo que la investigación establece y, lo que es más importante, que las niñas nos digan lo que realmente necesitan de los deportes.



INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

LOS ATLETAS SON...

Preparativos

Divida su grupo en dos y sepárelos para que no puedan oír o ver lo que el otro grupo está haciendo. Si el grupo es de género mixto, trate de dividir los grupos igualmente. Cada grupo debe tener acceso a algún papel de rotafolio, una pizarra o alguna otra forma de registrar sus ideas. Asigne a alguien que escriba de cada grupo que pueda escribir de forma rápida y (relativamente) ordenada.

Introducción

Tendrán un minuto para encontrar tantas palabras como puedan para describir a un cierto grupo de personas. Siéntanse libres de gritar sus respuestas, pero también denle tiempo a la persona que escribe de su equipo para registrar todo. Estamos tratando de conseguir tantas palabras como podamos en nuestro marco de tiempo de 1 minuto.

Instrucciones

- Que un grupo empiece a describir sus ideas en un minuto proporcionando palabras para completar la frase “Los atletas masculinos son...”
- Que el otro grupo empiece a describir sus ideas en un minuto proporcionando palabras para completar la frase “Las atletas femeninas son...”
- Que ambos grupos traigan sus ideas y las compartan con todo el grupo.





INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

Cierre

1. Pregunte: ¿Qué es lo que usted nota sobre las dos listas?

Las respuestas podrían coincidir (pero reflejarán una variedad de respuestas):

- Que hay alguna similitud (pida a los participantes que estimen qué porcentaje de las actividades creen que son similares).
- Que hay algunas diferencias interesantes (pida a los participantes que nombren las palabras que escucharon exclusivamente en una de las otras listas).

2. Pregunte: ¿Es justo decir que podríamos tener al menos percepciones ligeramente diferentes de lo que significa ser una atleta femenina y lo que significa ser un atleta masculino? (Los participantes deben estar de acuerdo) Si es así, ¿Qué podrían significar esas suposiciones para los entrenadores a medida que se acercan al trabajo con las niñas?

Las respuestas pueden incluir:

- Tenemos expectativas diferentes y podemos tratar a las niñas de manera diferente.
- Nuestros prejuicios inconscientes, que son normales, pueden influir en la forma en que nos comportamos.
- Podemos asumir que las cosas que funcionan para los niños funcionarán para las niñas cuando los niños y las niñas pueden tener necesidades diferentes.
- Podemos asumir que las niñas y los niños tienen necesidades diferentes en los casos en que realmente quieren las mismas cosas.

Es nuestro trabajo entender que todos tenemos prejuicios y que esos prejuicios pueden influir en nuestro comportamiento. Para minimizar cualquier resultado negativo que provenga de esos prejuicios, tenemos que seguir reflexionando sobre nuestras acciones y decisiones como entrenadores y comprometernos a aprender todo lo que podamos sobre lo que la investigación establece y, lo que es más importante, que las niñas nos digan lo que realmente necesitan de los deportes.

** Modificaciones para esta Actividad Pueden Incluir

1) Dividir el grupo que separando a los hombres de las mujeres. Hacer que ambos grupos completen ambos avisos y luego comparen las listas.

2) Dividir el grupo y hacer que ambos grupos sólo completen el cuestionario “Las atletas son” para ver cuántas de las palabras que usan coinciden con lo que la investigación nos dice sobre lo que las niñas quieren de su experiencia deportiva. Destacar las palabras que ilustran que las niñas son fuertes, les gusta competir, son valientes y prueban cosas nuevas y se centran en la conexión.



INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

COMPARTIR EN PAREJA Y COMPARTIR DE NUEVO

Preparativos

Haga que cada participante encuentre una pareja y discuta una de las siguientes preguntas. Una vez que las parejas tengan la oportunidad de platicar entre ellas, pregunte si alguien quiere compartir con todo el grupo. Después de escuchar algunos de los comentarios de los participantes, se les hará preguntas para que piensen en cómo los diferentes géneros experimentan el deporte.

Introducción

Con su pareja, hagan turnos para responder a esta pregunta. Asegúrese de dejar tiempo para que ambos respondan.

Punto 1:

- Cuéntele a su pareja sobre un momento en que un entrenador hizo una diferencia positiva para usted. ¿Qué hicieron, qué dijeron, cómo le impactó?
- Reporte al grupo sobre el impacto que un entrenador tuvo en su experiencia deportiva.

Punto 2:

- En un pedazo de papel, apunte todos los entrenadores que se le ocurran. Una vez que usted haya terminado, dibuje una estrella al lado de cada uno de los entrenadores que usted consideraría un “buen entrenador”, ellos lo apoyaron, usted aprendió algo de ellos o usted tuvo una experiencia generalmente buena jugando para ellos.

- Hable con su pareja sobre el porcentaje de entrenadores que ha tenido en su vida que fueron “buenos” entrenadores y por qué cree que fueron buenos.
- Ahora haga un círculo con cada uno de los entrenadores que eran del mismo género que usted.
- Levante la mano si todos los entrenadores que usted marcó son del mismo género que usted. Levante la mano si la mayoría de los entrenadores que usted marcó NO son del mismo género que usted. Y finalmente, levante la mano si NINGUNO de los entrenadores que ha marcado son del mismo género que usted. (Es probable que vea una diferencia de género con los hombres que tienen más entrenadores masculinos; si su grupo es sólo de mujeres, es probable que vea algunas similitudes en el hecho de que menos de sus entrenadores reflejen su género, aunque es probable que vea un rango).

Punto 3:

- Piense en el mejor entrenador que conozca, no tiene que ser alguien que le haya entrenado, puede ser un entrenador al que admire y cuya carrera haya seguido. Escriba las cinco principales razones por las que cree que ese entrenador es tan genial. Cuando usted y su pareja terminen, hablen de por qué creen que el entrenador es tan genial. ¿Alguna semejanza?
- Informen al grupo de cualquier cosa que sus entrenadores tengan en común y que los haga grandes.



INICIANDO LA CONVERSACIÓN: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN LOS DEPORTES

Preguntas de seguimiento

1. Pregunte: Levanten la mano si estaban hablando de una entrenadora

Si un pequeño porcentaje levanta las manos, pregunte: ¿Creemos que hay tan pocas mujeres entrenadoras porque las mujeres no son tan buenas como los hombres? ¡NO! Entonces, ¿Por qué estamos hablando de tan pocas grandes entrenadoras?

- Porque hay menos entrenadoras.
- Porque los medios de comunicación no cuentan tantas historias sobre grandes entrenadoras.
- Porque la mayoría de nosotros ha tenido más hombres como entrenadores que mujeres, particularmente en los niveles más altos del deporte.
- Tenemos prejuicios que nos impiden pensar en las mujeres como grandes entrenadoras.

Cierre

Cualquier entrenador puede tener un impacto positivo en un joven, pero esta diferencia de género es digna de mención: es mucho menos probable que las niñas tengan entrenadoras a que los niños tengan entrenadores. Y los niños son aún menos propensos a tener entrenadoras. Esto significa que la mayoría de las buenas lecciones que estamos aprendiendo de los adultos vienen de los hombres. ¿No queremos que nuestros hijos vean a las mujeres en roles de liderazgo positivo y de mentores?



Hecha
para Jugar



WE COACH