
CÓMO CONSEGUIR QUE LAS NIÑAS JUEGUEN Y NO DEJEN DE JUGAR

**ESTRATEGIAS PARA INVOLUCRAR Y MANTENER
A LAS NIÑAS INTERESADAS EN EL DEPORTE**

**UN CONJUNTO DE HERRAMIENTAS PARA
ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMAS**



CONTENIDO

1. RESUMEN DEL INFORME

2. SOBRE ESTE MANUAL

3. RECOMENDACIONES: QUÉ DEBERÍAN HACER LOS ENTRENADORES

4. HERRAMIENTAS PARA ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMAS

5. ENTRENAR A EQUIPOS MIXTOS

6. PLAN DE ENTRENAMIENTO

7. BANCO DE COMPORTAMIENTOS (PARA LÍDERES DE PROGRAMA, ENTRENADORES DE ENTRENADORES)

8. CÓMO FORMAR A LOS ENTRENADORES (DIRECTORES DE PROGRAMA/ ENTRENADORES DE ENTRENADORES)

9. ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE



RESUMEN DEL INFORME

LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE A LAS NIÑAS NO SOLO LES ENCANTA JUGAR, SINO TAMBIÉN COMPETIR. SIN EMBARGO, EMPIEZAN A PRACTICAR DEPORTE MÁS TARDE QUE LOS NIÑOS Y LO ABANDONAN ANTES, A MENUDO POR CULPA DE LAS ALTAS EXPECTATIVAS FAMILIARES Y COMUNITARIAS O TRAS SUFRIR EXPERIENCIAS NEGATIVAS. ES UN GRAN PROBLEMA, PORQUE LAS NIÑAS Y LAS CHICAS JÓVENES TAMBIÉN NECESITAN LOS BENEFICIOS QUE OFRECE EL DEPORTE. PERO TENEMOS UNA BUENA NOTICIA: EL ENTRENADOR ADECUADO PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

Las niñas se implican en el deporte en menor proporción que los niños, en todas las franjas de edad. Las niñas suelen empezar a participar en los deportes más tarde que los niños y los abandonan antes. Estas desigualdades son más evidentes en las comunidades urbanas y entre las niñas y las chicas jóvenes de minorías visibles.

Un estudio reciente de la Women's Sports Foundation (EE. UU.) pone de manifiesto que si las niñas y las chicas participan menos no es porque no disfruten de los aspectos fundamentales del deporte: ser competitivas, sentirse atléticas, alcanzar metas y formar un equipo. De hecho, ocurre todo lo contrario: la gran mayoría de ellas afirman que disfrutan del deporte. La realidad es que las niñas se enfrentan a mayores desafíos a la hora de involucrarse y mantenerse vinculadas al mundo del deporte. Por ejemplo, las niñas reciben mensajes culturales contradictorios sobre qué significa ser una niña o una adolescente y qué significa ser una deportista. A menudo sienten que deben superar las barreras de género para practicar un deporte percibido como masculino, los niños se burlan de

ellas cuando se encuentran en espacios deportivos tradicionalmente masculinos, y no cuentan con suficientes entrenadoras que les sirvan de referente.¹

Es importante tener en cuenta que las niñas no pueden disfrutar de los beneficios del deporte en la medida en que deberían. Las niñas y las adolescentes necesitan disfrutar de los beneficios físicos, mentales, académicos y sociales que se ha demostrado que ofrece la práctica deportiva. En los últimos años, se ha detectado una preocupante tendencia: el aumento de las tasas de depresión y ansiedad entre las niñas y chicas jóvenes en Europa.² Muchas de ellas no tienen acceso a los tratamientos de salud mental que necesitan, de modo que es vital que puedan acceder a programas que les ofrezcan ayuda de una forma poco tradicional. Las niñas de comunidades urbanas, que son las que tienen menos oportunidades de acceder al mundo del deporte, son especialmente vulnerables a ciertos tipos de trauma³ y no pueden acceder adecuadamente a servicios de salud mental de calidad.⁴

¹ Coaching through a gender lens (Women Sport Foundation)

² Organización Mundial de la Salud – Europa - Un informe sobre la depresión y la ansiedad, 2017

³ https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf

⁴ Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016).

Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175



RESUMEN DEL INFORME

El deporte tiene un enorme potencial positivo para las niñas, pero debe hacerse bien. Aunque existen muchos factores que contribuyen a que una niña siga involucrada en el mundo del deporte, es evidente que necesitan grandes entrenadores. La Women's Sports Foundation ha descubierto que uno de los factores más importantes en ese sentido es la percepción que una niña tiene de su entrenador.⁵

Aunque sabemos que los entrenadores tienen la mejor intención a la hora de ayudar a sus deportistas, las personas acuden a los entrenamientos (y a cualquier actividad) con prejuicios implícitos y explícitos. Por ejemplo, en un deporte de contacto físico como el rugby, la visión de un entrenador sobre la “fuerza” femenina puede condicionarlo para trabajar en diferentes actividades o habilidades según si son niñas o niños. Los prejuicios o las expectativas de un entrenador sobre la feminidad pueden hacer que no anime a sus jugadoras a entrenar con pesas o a realizar otros ejercicios basados en la fuerza. Es posible que un entrenador

que crea que las niñas practican deporte principalmente para “estar con sus amigos” no se centre tanto en el desarrollo de sus habilidades, en comparación con los niños. Cualquiera de estas actitudes, aunque no se lleven a cabo de forma consciente, pueden cambiar la relación de las niñas con el deporte, su experiencia y su grado de satisfacción, así como el reto que les plantea. Darse cuenta de los prejuicios sobre el papel de las mujeres y las niñas en el mundo del deporte y usar estrategias para superarlos es fundamental para cambiar el trato que reciben en ese ámbito. También es posible que los entrenadores no sepan por qué las niñas no se sienten cómodas en el contexto deportivo, o que necesitan más apoyo para superar ciertos obstáculos. Los entrenadores conforman la base de la experiencia deportiva de las niñas, por lo que queremos ofrecerles herramientas concretas para que puedan crear entornos deportivos y de juego más amables para las niñas.



⁵ Coaching through a gender lens (Women Sport Foundation)

SOBRE ESTE MANUAL

ESTE CONJUNTO DE HERRAMIENTAS TOMA COMO PUNTO DE PARTIDA EL INFORME “COACHING THROUGH A GENDER LENS” DE WOMEN’S SPORTS FOUNDATION, DE ABRIL DE 2019, QUE OFRECE UNA VISIÓN INTEGRAL SOBRE QUÉ NECESITAN LAS NIÑAS EN SU EXPERIENCIA DEPORTIVA,⁶ ASÍ COMO EL IMPORTANTE TRABAJO DE OTROS INVESTIGADORES Y PROFESIONALES DE ESTE ÁMBITO. ESPERAMOS QUE LAS LECCIONES APRENDIDAS GRACIAS AL CORPUS DE INVESTIGACIÓN EXISTENTE SE TRADUZCAN EN ACCIONES CONCRETAS. ESTAS RECOMENDACIONES SE HAN RECOPILOADO A PARTIR DE UN ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE LAS NIÑAS EN EL DEPORTE, UNA REUNIÓN DE EXPERTOS CON PROFESIONALES Y LÍDERES DE ESTE ÁMBITO, Y PRUEBAS PILOTO DE LOS MATERIALES DIDÁCTICOS DE DOS GRUPOS DE ENTRENADORES QUE TRABAJAN SOBRE EL TERRENO.

GUÍA PARA LA COVID-19

Hoy no cabe duda de que la crisis de la COVID-19 transformará significativamente, y durante mucho tiempo, nuestra forma de reunirnos, entrenar y jugar. A medida que en todas partes se reinician las actividades deportivas juveniles, es fundamental tener en cuenta la mejor manera de proteger a jugadores, entrenadores, familias y comunidades.

Los entrenadores y los directores de programas deben consultar a las autoridades sanitarias locales para establecer si es seguro reanudar los juegos y las actividades deportivas, y en qué momento es preciso implementar medidas y políticas para frenar la propagación de la COVID-19. Cada comunidad y cada deporte es diferente, y los entrenadores deben respetar las directrices locales para cumplir con las necesidades únicas de cada actividad y comunidad.

⁶ La Women’s Sports Foundation ha sido pionera a la hora de entender y aplicar datos importantes sobre el papel de las mujeres y las niñas en el deporte. <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



RECOMENDACIONES: QUÉ DEBERÍAN HACER LOS ENTRENADORES



1. GARANTIZAR QUE EL ESPACIO DEPORTIVO Y LA CULTURA DE EQUIPO SEAN ADECUADOS PARA LAS NIÑAS

Hay algunas acciones básicas que los entrenadores pueden realizar con antelación para crear entornos pensados para las niñas. Algunas de estas acciones están relacionadas con el espacio físico, el lenguaje que usamos, los ejemplos que damos y la forma en la que nos presentamos como modelos de ciertos comportamientos. A veces, es posible que los entrenadores no tengan control directo sobre algunos aspectos, como es el caso de las instalaciones deportivas. En cualquier caso, es importante que comprendan y defiendan las necesidades de las niñas de sus equipos ante los directores de los distintos programas.

Los entrenadores deben dedicar tiempo a examinar y equipar convenientemente el espacio deportivo, y la cultura de equipo, con los elementos necesarios para que resulten más adecuados para las niñas. Por ejemplo, empezando por:

CREAR UN ESPACIO ACOGEDOR Y SEGURO, Y OFRECER EL MATERIAL APROPIADO

Los entrenadores deben comprobar que los espacios sean tan seguros y acogedores como sea posible para todas las niñas. Esto significa que los entrenadores deben priorizar espacios exclusivos para ellas que cuenten con la supervisión adecuada, que no representen ningún peligro, que estén bien iluminados y que tengan baños accesibles. Los entrenadores deberían esforzarse por crear un entorno que celebre las diferencias y que esté libre de discriminación y juicios, que no solamente incluya a las niñas en las actividades deportivas, sino que las haga sentir bienvenidas. Proteger a niños y niñas es responsabilidad de todo el mundo, y los entrenadores siempre deberían priorizar la seguridad y el bienestar de sus jóvenes atletas.





1. GARANTIZAR QUE EL ESPACIO DEPORTIVO Y LA CULTURA DE EQUIPO SEAN ADECUADOS PARA LAS NIÑAS

USA UN LENGUAJE INCLUSIVO

Sin quererlo, todos somos responsables de perpetuar una cultura de la masculinidad en el deporte mediante el lenguaje. Uno de los ejemplos más recurrentes es cuando nos referimos a un grupo de jóvenes como “chicos”. Ellas no son “chicos”. De hecho, se realizó un estudio en centros educativos en el que los profesores llamaban a todo el alumnado “chicos”, y los investigadores descubrieron que las niñas solían levantar menos la mano porque creían que la pregunta no iba dirigida a ellas. También tenemos tendencia a ofrecer ejemplos deportivos que incluyen solo a hombres. Al poner nombre a los equipos, intenta ir más allá de FC Barcelona, Tottenham Hotspurs, Inter Milan, Hertha BSC... Incluye también Chelsea LFC, Paris Saint-Germain Féminines y otros equipos femeninos.

PIENSA CÓMO INCLUYES A LAS NIÑAS

Cada día, piensa un poco sobre cómo incluir a las niñas. Habla con otros entrenadores, con los directores del programa y con las niñas de tu equipo sobre aspectos que funcionan y desafíos a superar. Piensa qué tipo de prejuicios tienes respecto a la participación de las niñas en el deporte, y encuentra formas de hablar con las jugadoras y sus padres acerca de las percepciones y las ideas falsas sobre deportistas femeninas. Consulta el apartado “Cómo iniciar la conversación”, en la página 29.

CUADRO INFORMATIVO

CAMBIA LAS REGLAS PARA INCLUIR A TODO EL MUNDO

Olga, entrenadora en el proyecto moscovita Perspektiva, a menudo cambia las reglas del juego, o el material utilizado, para incluir a todas las niñas, sean cuales sean sus necesidades individuales. Por ejemplo, algunas niñas se niegan a participar en actividades grupales porque les da miedo que el ritmo sea demasiado acelerado, que les golpee una pelota pesada o que no puedan moverse tan rápido como sus compañeras. Hay algunas acciones que ayudan a incluir a todo el mundo, independientemente de sus necesidades o miedos: sustituir una pelota dura por otra más ligera, empezar con un entreno o un ejercicio lento, o no poner en marcha el marcador hasta que todo el mundo haya practicado.



2. CREA VÍNCULOS CON LAS NIÑAS

Una de las acciones más importantes de un programa deportivo a la hora de fomentar políticas favorables para las niñas es invertir en las personas que formarán parte de su experiencia. Una relación sana con un adulto comprensivo, como un entrenador, puede hacer que una niña se sienta incluida en el mundo del deporte y estimular su desarrollo positivo. Los entrenadores pueden servir de ejemplo a la hora de tomar buenas decisiones, brindar apoyo en momentos difíciles y compartir sus propias experiencias para que ellas entiendan que lo que les pasa es normal.

PERO LO MÁS IMPORTANTE ES QUE UN ENTRENADOR LES PUEDE ENSEÑAR TODO LO QUE SE PUEDE CONSEGUIR MEDIANTE EL DEPORTE.

- Las compañeras de equipo también pueden ser una fuente de inspiración y contribuir a que otras niñas se sientan más implicadas.

- La influencia de las compañeras es importante, sobre todo durante la adolescencia, y puede ser una herramienta muy útil para motivar a las niñas a practicar deporte, haciendo que se sientan acogidas y seguras en un entorno deportivo que, de otro modo, podría ser nuevo y diferente.
- Las relaciones con las compañeras también suelen ir más allá del terreno de juego, ofreciendo protección o apoyo tanto dentro como fuera de la pista.

Cuando quieren practicar un deporte, las niñas no siempre reciben el mismo apoyo que los niños. Por ese motivo, también es importante crear vínculos con los padres y otros adultos presentes en su vida. Si contribuimos a que los adultos vean que el deporte puede ser muy importante para ellas, es más probable que las apoyen cuando quieran jugar.

CUADRO INFORMATIVO

CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS

La entrenadora Rascha, del proyecto alemán Berlin Kickt, siempre intenta mantener conversaciones individuales con las niñas en cada sesión. Una conversación de igual a igual vale su peso en oro. Las niñas sienten que las toman en serio y la relación con la entrenadora, que también es un referente, se fortalece. Esto, a su vez, fomenta la autoestima. Las niñas confían más en sí mismas y aprenden que es importante tener voz propia.

BEA, EDUCADORA SOCIAL DE LA FUNDACIÓN

Barça, ha comprobado que los niños son más tolerantes con las niñas que practican deporte cuando participan siempre en sesiones mixtas, en comparación con los niños que solo juegan con niñas de vez en cuando.

LA INFLUENCIA DE LAS COMPAÑERAS

Nazli, una profesora de hiphop en Estambul, siempre entabla una relación de confianza con las chicas. Es muy sincera en todo aquello que comparte con ellas. A través de actividades de hiphop, y esta valiosa relación, ellas desarrollan la confianza que necesitan en la vida y en el deporte.



3. ¡DEJA QUE LAS NIÑAS COMPITAN!

Durante mucho tiempo, no se ha considerado que la competición fuera motivación suficiente para las niñas. La creencia de que ellas practican deporte para perder peso o para socializar ha sido ampliamente aceptada. Y, aunque es cierto que las niñas priorizan los vínculos personales en el deporte, una cosa no excluye la otra.

No son elementos incompatibles. De hecho, parece que las niñas se sienten más motivadas si los entrenadores hacen ambas cosas: crear vínculos entre ellas y plantearles desafíos para mejorar y competir.

Existen muchos tipos distintos de competiciones. Los entrenadores tienen la capacidad de organizar actividades deportivas para que las niñas puedan experimentar, sentirse cómodas y destacar en todas ellas. La competición puede motivarlas, y los entrenadores deben dar respuesta a sus exigencias para que puedan mejorar individualmente, como equipo y contra las demás. Cuando el entrenador se centra en la mejora personal y colectiva, y no tan solo en el resultado final, las observaciones que les hace a sus jugadoras son más personalizadas y motivadoras.



CUADRO INFORMATIVO

POTENCIA LAS CELEBRACIONES PARA REAFIRMAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMAS

Los entrenadores Dinesh e Yvan, del proyecto parisino Sport dans la Ville, animan a las chicas a celebrar sus goles con un baile especial. “Ganan confianza en el campo y se reafirman mientras juegan. Están ocupando el lugar que les corresponde”.



4. CÉNTRATE EN LA EVOLUCIÓN, Y NO EN EL RESULTADO FINAL

- Las niñas quieren entrenadores que fomenten una competición segura, divertida, sana y que les permitan desarrollar todas sus habilidades.
- Quieren saber cómo va su evolución, más allá del historial de victorias y derrotas del equipo.
- Aquellos entrenadores que dominan su oficio, se centran en el esfuerzo y el proceso de aprendizaje de una habilidad, y no en el resultado. Priorizan los aspectos que se pueden controlar, como la evolución, y no el rendimiento de la deportista y del equipo.

Ser testigo de tu propia evolución en cualquier ámbito es increíblemente empoderador. Sin embargo, todo ese potencial se desaprovecha si las niñas no son conscientes de su mejora. Como entrenadores, nuestro trabajo es conseguir que se den cuenta de su evolución y que, mediante ese progreso, pasen de sentir que “no pueden” a creer que “sí pueden”.

Cuando los entrenadores se centran en la evolución y no en los resultados, el concepto de éxito cambia. No solo se sienten reconocidas cuando ganan, sino que también se valora que mejoren sus habilidades deportivas y vitales, aspectos clave de su buen rendimiento.

Reconocer su evolución las ayuda a ganar más confianza en sí mismas y las impulsa a arriesgarse y a probar cosas nuevas, algo que les gusta mucho cuando practican deporte.



CUADRO INFORMATIVO

LAS NIÑAS SON PARTE DE UNA EVOLUCIÓN QUE SE MARCA OBJETIVOS

Alecia es entrenadora en Girls in the Game, un proyecto de Chicago. Cada inicio de temporada, les pide a las niñas que elijan una habilidad que quieran mejorar ese año. Dedicamos dos minutos de cada entreno a trabajar dicha habilidad, y la entrenadora registra periódicamente el rendimiento de cada una de ellas. Al final de la temporada, las niñas pueden ver su evolución.



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

Muchas niñas están sometidas a una gran presión para dar una buena imagen de sí mismas. Las redes sociales son uno de los factores que contribuyen a hacerles creer que siempre deben ser perfectas. De hecho, a las niñas se las suele valorar por ser perfectas, mientras que en los chicos se premia el hecho de asumir riesgos. Esto significa que, debido a su socialización, ellas son menos propensas que sus compañeros a probar cosas nuevas, sobre todo cuando no están seguras de si esas cosas saldrán bien o no. Pero lo cierto es que si no lo prueban, pierden una oportunidad para descubrir qué les gusta y qué se les da mejor. No se puede aprender sin arriesgarse a probar algo antes.

Para que las niñas se lancen a probar cosas nuevas, debemos:

- Crear entornos que premien la valentía, y no la perfección.
- Las niñas necesitan sentirse seguras para asumir riesgos, y eso implica saber que no se las juzgará y que el coraje de arriesgarse tendrá su recompensa. Deben saber que lo que aportan al equipo se valora y que su contribución es importante.

- Los entrenadores pueden conseguir transmitirles confianza depositando sus expectativas en ellas, prestándoles atención y elogiando a aquellas que decidan probar cosas nuevas, incluso más que a aquellas que tienen un buen rendimiento. Cuando todo el mundo entiende que probar algo es uno de los valores más importantes para el equipo, incluso si no les sale bien, las niñas se sentirán seguras a la hora de asumir riesgos.



CUADRO INFORMATIVO

CONECTAR CON LAS BASES

Olivia es entrenadora en el proyecto 'Future Leaders in Sport', de la entidad benéfica londinense Sported. Siempre intenta que sus clases de netball sean enérgicas y que las niñas se diviertan: "Diría que es importante que cada sesión les recuerde por qué decidieron practicar ese deporte y por qué les gusta tanto. ¡Es vital que las sesiones sean divertidas y estructuradas!".



HERRAMIENTAS PARA ENTRENADORES Y LÍDERES DE PROGRAMAS



LISTA DE VERIFICACIÓN DE ENTORNOS PENSADOS PARA NIÑAS

CÓMO USAR LA LISTA (DIRECTORES DE PROGRAMAS):

Establece un calendario regular para repasar la lista; por ejemplo, antes de la temporada, a mitad de año y a finales del año. Comparte la herramienta con los entrenadores y entabla un diálogo bidireccional sobre éxitos y retos. Los entrenadores deben compartir la percepción que tienen de su trabajo y el apoyo que necesitan de los programas. Los directores de programa, a su vez, deben compartir sus observaciones sobre los puntos fuertes de los entrenadores y preguntar cómo pueden ayudarles más.

CÓMO USAR LA LISTA (ENTRENADORES):

Usa la herramienta para comprobar regularmente si consigues crear un entorno adecuado para las niñas. Pídeles que evalúen y den su opinión sobre qué aspectos funcionan y qué podría mejorarse. Si hay algo que debe cambiar pero escapa a tu control, habla con el director de tu programa o con los directores de la liga para ver si se puede hacer algo al respecto.





LA LISTA

ESPACIO SEGURO Y ACOGEDOR, Y CULTURA DE EQUIPO

- Las niñas se sienten protegidas cuando
- llegan al entreno o a los partidos. La entrada y el espacio de actividades no contienen ningún peligro, están bien iluminados y debidamente supervisados.
- Los baños de las niñas son accesibles y tienen el material necesario, hay papeleras sanitarias y los productos de higiene son de fácil acceso.
- Las niñas son bien recibidas de forma activa y consciente, y se las incluye en las actividades.
- Las niñas ven imágenes de mujeres referentes o de otras niñas en plena acción en sus espacios deportivos.
- Las niñas ven a mujeres adultas con las que se pueden identificar cuando participan en actividades deportivas.
- Las niñas tienen la oportunidad de ser activas en un espacio que está reservado exclusivamente para ellas.

MATERIAL ADECUADO

- Las niñas tienen acceso a material deportivo adecuado para ellas: de la talla o el tamaño correcto, apropiado para las reglas de su deporte, etc.
- Las niñas tienen acceso a artículos personales, como sujetadores deportivos, coletos y zapatos deportivos o botas de fútbol, para practicar deporte. Si no cuentan con estos artículos, los entrenadores o los directores del programa intentan conseguirlos.

LENGUAJE INCLUSIVO

- Los entrenadores se refieren a las niñas (y a los niños) en términos neutros. No se dirigirán a todo el equipo como “chicos”.
- Las niñas oyen a sus entrenadores hablar sobre referentes deportivos femeninos positivos; por ejemplo, cuando es hora de nombrar los equipos o dar ejemplos de buenas deportistas.
- Las niñas oyen a sus entrenadores hablar sobre importantes eventos deportivos femeninos, como los playoffs de la WNBA, el U.S. Open o la Women’s World Cup.

TIEMPO PARA REFLEXIONAR

- Las niñas tienen la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias de manera formal e informal.
- Las niñas tienen la oportunidad de comentar sus experiencias a los entrenadores.
- Las niñas ven cómo sus entrenadores reflexionan sobre sus prejuicios acerca de la participación de las niñas en el mundo del deporte y cómo trabajan activamente para corregirlos.
- Las niñas ven cómo sus entrenadores intervienen cuando oyen comentarios o detectan acciones que menosprecian la capacidad de las niñas para practicar deporte.



ESTRATEGIAS CLAVE PARA ENTRENADORES

1. APRENDERSE LOS NOMBRES

Puede que parezca simple, pero muchos entrenadores no saben los nombres de sus deportistas, tardan demasiado en aprenderlos o simplemente no los usan. Los entrenadores deben contar con una estrategia para aprenderse los nombres y no deben tener miedo de admitir ante su equipo que se están esforzando por aprendérselos todos. Pero no es suficiente con aprenderse el nombre, también hay que usarlo para dirigirse a cada jugadora en cada sesión.

2. CREAR CÍRCULOS DE COMUNICACIÓN

Los círculos son inclusivos, transmiten seguridad y ponen a todo el mundo al mismo nivel, también a los entrenadores. Es más probable que las niñas conecten entre ellas y con sus entrenadores si todas se sienten igual de valoradas y escuchadas. Los círculos también contribuyen a que se sientan seguras, ya que nadie se queda atrás y siempre hay alguien al lado que cuida de ellas, así se relajarán y prestarán atención al equipo.

3. HACER PREGUNTAS

Demuestra tu interés en las niñas y hazlas partícipes de su aprendizaje: haz preguntas en lugar de dar siempre instrucciones. Cuando una niña responde a una pregunta, trabaja sus habilidades de pensamiento racional y de toma de decisiones, que aún se están desarrollando. Además, también le demuestras que te preocupas por ella.

4. RECONOCER DISTINTOS TIPOS DE CONTRIBUCIONES

Los equipos con un mejor rendimiento son aquellos en los que cada jugadora aporta su contribución, y no tan solo el entrenador, el capitán y las mejores deportistas. No todas contribuyen de la misma manera. Algunas lo hacen dando ánimos a las demás, otras dan ejemplo con una gran ética de trabajo, y otras afrontan los retos durante la competición. Anima a tus deportistas a encontrar su forma personal de aportar algo al equipo. Asegúrate de observar, reconocer, destacar y recompensar las aportaciones que no siempre llaman la atención. Es importante que el equipo entienda que no solo está bien que todo el mundo contribuya, sino que es necesario.

5. DEJAR QUE LAS NIÑAS SE MARQUEN SUS PROPIAS METAS

Motiva a las niñas para que se marquen sus propios objetivos y ayúdalas a identificar las metas que dependen de ellas. Es posible que no puedan controlar el resultado de un partido solas, pero sí pueden controlar cómo se preparan para ese partido y el esfuerzo que hacen sobre el terreno de juego. Si las ayudas a centrarse en aspectos en los que pueden influir, como el esfuerzo, la perseverancia y la valentía, también conseguirás un mejor rendimiento individual y colectivo.



ESTRATEGIAS CLAVE PARA ENTRENADORES

6. CREAR UNA CULTURA COMPETITIVA

Existen muchas formas de ser competitivo. Intenta que tus entrenamientos sean variados para que las niñas tengan la oportunidad de competir contra ellas mismas, con su equipo y contra sus compañeras. Ayúdalas a marcarse “récords personales” que las animarán a centrarse en su propia evolución tanto como en la evolución contra sus compañeras u oponentes. ¡Si les ofreces la oportunidad de ser competitivas de formas diferentes, las estarás preparando para destacar cuando llegue el día del partido!

7. ELOGIAR LOS ASPECTOS ADECUADOS DE LA FORMA ADECUADA

Como entrenadores, tenemos un enorme poder a la hora de sentar las bases y establecer las prioridades del equipo. Los aspectos que premiamos se convierten en el foco de atención de las jugadoras. No digas tan solo “bien hecho”; destaca y reconoce específicamente los comportamientos de las jugadoras que aportan algo al equipo. Deberían ser aspectos sobre los que ellas tengan control, para que empiecen a entender que tienen el potencial de mejorar y aprender cosas nuevas.

8. PRIORIZAR LA VALENTÍA

Muchas niñas sienten la presión de ser perfectas en todo lo que hacen. Puede que esa obsesión por la perfección no las deje probar cosas nuevas, sobre todo si no están seguras de que podrán hacerlo bien. Para animar a las niñas a arriesgarse y probar cosas nuevas, haz un esfuerzo consciente para recompensar la valentía. Señala esta cualidad como el aspecto más importante que puede desarrollar una jugadora de tu equipo: reconócela y haz que las niñas valoren la valentía de las demás. Incluso

podrías cambiar el premio a la Jugadora “Más Valiosa” por un premio a la “Jugadora Más Valiente”.

9. OLVIDARSE DE LOS ERRORES

Si las niñas tienen demasiado miedo de probar cosas nuevas, nunca tendrán la oportunidad de experimentar la confianza y la alegría que proporciona el hecho de afrontar nuevos retos. No hay nada que las empodere más que saber que no son perfectas, porque eso significa que no tienen que serlo. Comparte tus errores para que se den cuenta de que no pasa nada si ellas también se equivocan. Anímalas a olvidar sus errores con un gesto que les sirva para recordar que está bien equivocarse y para que se preparen para el próximo partido.

10. DEDICAR TIEMPO PARA QUE LAS NIÑAS HABLEN

Los entrenadores deberían encontrar un hueco al final de cada entrenamiento para que las niñas hablen de lo que quieran. Dales la oportunidad de hacerse oír, conocer más a sus compañeras de equipo y conectar con ellas.





ENTRENAR A EQUIPOS MIXTOS



ENTRENAR A EQUIPOS MIXTOS

“HEMOS COMENZADO A EDUCAR A NUESTRAS HIJAS MÁS COMO A NUESTROS HIJOS, PERO POCOS TIENE EL VALOR DE EDUCAR A NUESTROS HIJOS MÁS COMO A NUESTRAS HIJAS”

GLORIA STEINEM

Para muchos entrenadores y programas, plantearse cómo construir entornos ideales para las niñas empieza con la creación de espacios segregados por sexo, sobre todo en el caso de las niñas. Sabemos que este enfoque puede ser positivo (especialmente si las niñas marginadas pueden participar sin estar bajo el escrutinio de los niños, que parten con ventaja en el mundo del deporte). Sin embargo, también es importante reconocer el valor de ofrecer espacios para que niños y niñas compitan juntos.

La Women's Sports Foundation recomienda que antes de la pubertad (cuando las diferencias se suelen manifestar entre individuos, y no entre géneros) deben competir entre ellos y en equipos mixtos. Además, también sugiere que, en las condiciones adecuadas, es positivo seguir con esa tónica incluso después de la pubertad.⁷

Las estrategias que ofrecemos en este documento se centran en aquellos elementos que, según la investigación, son más importantes para que las niñas tengan una buena experiencia en el deporte.

Muchos de ellos abordan los obstáculos históricos a los que las mujeres y las niñas han tenido que enfrentarse en el mundo del deporte, ofreciendo apoyo a los entrenadores para superar las dificultades más comunes, resultado de siglos de prejuicios sobre las deportistas femeninas. Sin embargo, estas estrategias también pueden aplicarse perfectamente a un equipo mixto.

LAS ESTRATEGIAS QUE FUNCIONAN BIEN Y CREAN UNA EXPERIENCIA POSITIVA PARA LAS NIÑAS SUELEN SER ESTRATEGIAS QUE TAMBIÉN SON VALIDAS PARA LOS NIÑOS Y LOS EQUIPOS MIXTOS

En el fondo, las estrategias consisten en priorizar los vínculos, animar a las jóvenes a arriesgarse, centrarse en el proceso de aprendizaje y ofrecer a cada deportista aquello que necesita para alcanzar sus objetivos. Es posible que debamos esforzarnos más por garantizar que todas ellas cuenten con las herramientas necesarias para destacar, lo que no implica que la experiencia de los deportistas masculinos sea peor.



⁷ <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 EQUIPOS MIXTOS

Las niñas y los niños a menudo viven el deporte de forma diferente. Puede que los niños tengan mayor tendencia a probar cosas diferentes, y se les anima a hacerlo. Algunos jugadores pueden tener más facilidades para jugar que otros. El acoso y las burlas pueden convertirse en un problema. Los padres, los acompañantes, los entrenadores e incluso los propios jugadores pueden tener prejuicios, conscientes o inconscientes, que influyen en la experiencia de cada persona. Como entrenador de un equipo mixto, deberías tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. PRESTA ATENCIÓN A LOS GRUPOS

Al igual que con cualquier otro equipo, un equipo mixto tendrá un abanico natural de habilidades y competencias diferentes. Los entornos que favorecen más el desarrollo de los jóvenes a todos los niveles son aquellos que agrupan a los deportistas según su nivel de habilidad y experiencia, y no según su escuela, género, altura o edad.

2. EVITA USAR DIFERENTES ESTÁNDARES

Muchos programas piensan que están equilibrando la situación cuando establecen estándares distintos para las niñas. Por ejemplo, duplican los tantos marcados por una niña o establecen un mínimo de minutos que debe jugar. En lugar de añadir importancia al papel de las niñas, esto solo destaca las diferencias. Es vital que los requisitos sean los mismos para todo el mundo, tanto para ellos como para ellas. Por ejemplo, en una liga mixta de baloncesto se podría establecer que en la primera mitad cada equipo juegue con tres niñas y dos niños, y en la segunda mitad, con tres niños y dos niñas.

3. SÉ CONSCIENTE DE LO QUE VALORAS

Nuestros prejuicios naturales a menudo nos hacen premiar comportamientos que consideramos característicos de una identidad de género específica. Cuando entrenamos a niñas y niños juntos, es todavía más importante que evitemos reforzar esos estereotipos y elogiemos a todo el mundo según nuestras prioridades. Por ejemplo, un entrenador debe celebrar con la misma energía cuando un niño o una niña prueba algo nuevo que si anota un tanto o gana una carrera.





PLAN DE ENTRENAMIENTO

(GENERAL/DEPORTE ESPECÍFICO)



PLAN DE ENTRENAMIENTO (GENERAL/DEPORTE ESPECÍFICO)

CÓMO USAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO (DIRECTOR DE PROGRAMA):

Una manera de garantizar que los entrenadores recuerden algunos de los conceptos clave que has compartido con ellos durante la formación es creando una plantilla de plan de entrenamiento estándar que refuerce dichos conceptos. Comparte con los entrenadores la plantilla que encontrarás a continuación para que identifiquen los momentos adecuados para integrar aquellas estrategias que ayudarán a las niñas a aprovechar al máximo su experiencia deportiva. Un buen entrenamiento se centra en el desarrollo de habilidades deportivas y habilidades básicas para la vida, que las niñas podrán usar tanto dentro como fuera del campo.

CÓMO USAR EL PLAN DE ENTRENAMIENTO (ENTRENADOR):

como entrenador, tienes el control de cada entrenamiento. Darles una estructura consistente te ayudará a desarrollar los hábitos de entrenamiento correctos y creará el entorno ideal para que tus jugadoras mejoren. Un plan de entrenamiento te ayudará a identificar cuándo debes integrar algunas estrategias que ayudarán a las niñas a aprovechar su experiencia deportiva al máximo. Un buen entrenamiento se centra en el desarrollo de habilidades deportivas y habilidades básicas para la vida, que las niñas podrán usar tanto dentro como fuera del campo.





TIEMPO

(Entrenamiento de 90 minutos)

COMPONENTE DEL ENTRENAMIENTO

OBJETIVO DEL ENTRENADOR

5 MINUTOS

CREA UN CÍRCULO

Establece una rutina para que las niñas sepan cómo se desarrollará la sesión (por ejemplo, cómo empezará el entrenamiento cada día). Explícales por encima qué haréis y deja que compartan sus observaciones antes de comenzar.

Siempre [formad un círculo](#): los círculos ponen a todo el mundo al mismo nivel y transmiten seguridad. ¡Siempre hay alguien que nos protege!

[Haz preguntas](#): ¡Interésate por ellas para saber cómo están y cómo se sienten!

10 MINUTOS

CALENTAMIENTO

Crea una buena rutina de calentamiento, activa y que les permita centrarse en lo que hacen. Y todavía mejor si son las chicas quienes lo dirigen, tras las primeras sesiones de práctica. Es el momento perfecto para que se olviden de lo que les ha ocurrido durante el día y se concentren en el entrenamiento.

¡Al inicio de la temporada, utiliza este tiempo para [aprenderte sus nombres](#)!

15 MINUTOS

TRABAJO EN EQUIPO

Debería ser una actividad física enérgica que active la circulación de todo el cuerpo. También debería aprovecharse este momento para que las jugadoras tengan la oportunidad de trabajar con diferentes compañeras de equipo, solventar posibles desavenencias o aprender más cosas las unas de las otras.

Cuando observes que las jugadoras hacen algo bien, valora [sus aportaciones](#): [elogia](#) específicamente los aspectos que dependen de ellas, como por ejemplo apoyar a sus compañeras de equipo, esforzarse y, sobre todo, probar cosas nuevas.

15 MINUTOS

DESARROLLO DE HABILIDADES

Introduce la habilidad del día. Por ejemplo, en el caso del baloncesto, elige un ejercicio sencillo y añade dificultad. Puedes plantear un reto de las formas siguientes:

16. Aumenta la velocidad (p. ej. driblar la pelota más rápido)
17. Aumenta la presión (p. ej. driblar contra una defensa)
18. Introduce la variable del cansancio (p. ej. driblar durante más tiempo y más lejos)

¡Ayuda [a las chicas a marcarse retos personales](#)!

Recuerda a las jugadoras que [los errores forman parte del proceso de aprendizaje](#). En cambio, animálas a centrarse en su evolución y preguntales:

“¿Cómo has hecho eso?”.

30 MINUTOS

JUEGOS

Pasa a juegos que refuercen la habilidad que estás trabajando. ¡Sé creativo y planea muchas actividades!

Asegúrate de dejar tiempo suficiente para reflexionar y repasar. Cambia las reglas del juego para potenciar la habilidad que estás trabajando.

[Crea una competición variada](#): reta a las jugadoras a superar sus récords personales, combínalos para crear un récord colectivo o decide cuál es el equipo ganador del día.

¡Acuérdate de premiar a las jugadoras que [sean valientes, se arriesguen y prueben cosas nuevas](#)! ¡Es importante que te centres en esto cuando toque!

15 MINUTOS

ENFRIAD Y CREA UN CÍRCULO

Sé constante en la rutina que marca el final del entreno, para que las niñas se vayan relajando tras las actividades del día y se preparen para acabar.

Ofrece a las jugadoras tiempo suficiente para conectar entre ellas y hablar sobre su día a día.

En lugar de decirles qué opinas de la sesión, [hazles preguntas](#): ¿Qué les ha llamado la atención? ¿Qué les ha gustado? ¿Qué harían de otra forma?

[¡Deja que hablen de lo que quieran!](#)



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

**(PARA LÍDERES DE PROGRAMA,
ENTRENADORES DE ENTRENADORÉS)**

CÓMO USARLO

ESTE CONJUNTO DE CUARENTA COMPORTAMIENTOS PUEDE USARSE DE MUCHAS FORMAS. POR EJEMPLO:

CONSEJO DEL DÍA

Ofrece uno de estos consejos cada día de la temporada, para que el entrenador recuerde que debe atender las necesidades específicas de las niñas cada vez que interactúan con su equipo (podría imprimirse en la tabla de entrenamiento o en un manual de entrenamiento, o podría enviarse por correo electrónico, mensaje de texto, aplicación, etc.)

PARA ESTABLECER LOS OBJETIVOS DEL ENTRENADOR Y AYUDAR CON LA OBSERVACIÓN/A CUMPLIRLOS

Elige los comportamientos que sean más relevantes para tu programa (el mayor potencial o los ámbitos en los que crees que necesita crecer más). Comparte esos comportamientos con los entrenadores de forma directa para ilustrar cuáles son tus expectativas. Esto puede incluir la creación de una herramienta para que los directores del programa o los formadores de entrenadores observen a los entrenadores mientras hacen su trabajo y saquen sus conclusiones. Comenta estas conclusiones con los entrenadores para que puedan desarrollar todas sus habilidades y cumplan con sus objetivos.

PARA FOMENTAR EL HÁBITO DE REFLEXIONAR

Para ayudar a los entrenadores a reflexionar y crear un canal sólido de feedback, pídeles que respondan algunas preguntas breves relacionadas con el banco de comportamientos después de cada entrenamiento. Así recordarán los aspectos más importantes y adquirirán la costumbre de preguntarse qué ha funcionado y qué ha fallado ese día.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

LEYENDA

- CREA VÍNCULOS
- VALIENTES, NO PERFECTAS
- EVOLUCIÓN, Y NO RESULTADOS
- INCLUYAMOS A LAS NIÑAS
- DÉJALAS COMPETIR

1. APRÉNDETE LOS NOMBRES

Las jugadoras deben poder decidir cómo quieren que se las llame. Pon a prueba a los entrenadores para comprobar si saben el nombre de todas sus jugadoras.

2. ANALIZA EL VOCABULARIO

Toma nota del número de veces que oyes a los entrenadores decir “chicos” para referirse al grupo un día determinado. Es probable que sean más de las que creías en un principio. Crea una competición para el personal y rétalos a usar un término diferente, como “gente” o “equipo”.

3. CREA UNA LISTA DE VALORES

Pide a los entrenadores que presenten un conjunto de “normas” o “valores” del equipo. Asegúrate de que se use un lenguaje explícito sobre la importancia de arriesgarse y probar cosas nuevas.

4. HAZ PREGUNTAS

Los entrenadores que hacen preguntas a sus jugadoras las involucran en el aprendizaje y las ayudan a desarrollar el área del cerebro que se encarga de la toma de decisiones. Cuando observes a los entrenadores, fíjate en cuántas de las interacciones con sus jugadoras hacen preguntas.

5. CREA UN SENTIMIENTO DE PERTENENCIA

Anima a los entrenadores para que sus equipos creen un símbolo de identidad propio, como una bandera o una mascota. Intenta dedicar una pequeña cantidad del presupuesto para imprimir ese símbolo en pegatinas, pines o pulseras. No suele costar mucho y vale la pena.

6. EQUILIBRA LA BALANZA CON REFERENTES FEMENINOS

¿Cuántas entrenadoras forman parte de tu programa? ¿Hay tantas mujeres como hombres? ¿Cuántos equipos femeninos son entrenados por mujeres? ¿Cuántos equipos de niños? ¿Las mujeres de su entorno asumen roles de liderazgo? ¿Las niñas tienen la oportunidad de ver a estas referentes en acción?

7. CREA UN CÍRCULO

Fíjate si los entrenadores hablan con su equipo formando un círculo. Los círculos ponen a todo el mundo al mismo nivel, fomentan la complicidad y nos hacen sentir seguros porque siempre tenemos a alguien al lado que nos protege.

8. UNA EVALUACIÓN DIFERENCIADA

¡Anima a los entrenadores a probar distintas combinaciones! No siempre deben pedir a su equipo que evalúe la experiencia en grupos grandes. Fomenta las conversaciones en pareja y las charlas en grupos pequeños.

9. EXAMINA LOS EJEMPLOS

Cuando los entrenadores ponen un ejemplo de un deportista de éxito, ¿es siempre un hombre? ¿Hay fotos de deportistas femeninas en el entorno? ¿El programa pone en valor la trayectoria de las entrenadoras tanto como la de los entrenadores?

10. RESTA IMPORTANCIA A LA PERFECCIÓN

¿Los entrenadores se centran en el resultado o en la valentía necesaria para probar algo nuevo? Recuerda a los entrenadores que deben valorar especialmente el deseo de arriesgarse y de aprender de los errores.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

11. VALORA LAS CONTRIBUCIONES

¿Cada niña es consciente de lo que ella aporta al equipo? Pregunta a tres jugadoras cuál creen que es su contribución al equipo.

12. SIENTA LAS PAUTAS

¿Has compartido el ejemplo de esa vez, no hace tanto, que probaste algo nuevo y no te salió bien? Si queremos que los entrenadores se muestren vulnerables y compartan sus experiencias para que las niñas no duden en probar cosas nuevas, tenemos que hacerles sentir suficientemente seguros para mostrarse vulnerables. Puedes hacer que el próximo boletín o la próxima reunión de entrenadores trate sobre probar cosas nuevas.

13. DESCUBRE QUIÉN ESTÁ EN SU EQUIPO

Haz una lista de los entrenadores en su club u organización. ¿Tú y los otros directores de programa podéis identificar un vínculo positivo en la vida de ese entrenador? Si no es así, prioriza tener más información sobre ellos. Anima a los entrenadores a hacer lo mismo con sus jugadoras.

14. SÉ REALISTA SOBRE LA ASUNCIÓN DE RIESGOS

Incorpora un vocabulario que ayude a los entrenadores a ver la diferencia entre zona de confort y zona de aprendizaje, y anímalos a pensar en qué zona se situarían las diferentes partes del entrenamiento. Una vez empiecen a distinguirlo por sí mismos, podrán comenzar a ayudar a las niñas a identificar dónde se encuentran ellas.

15. FOMENTA EL "COTILLO BUENO"

Cada vez que veas a un entrenador, pídele que primero comparta algún aspecto positivo de alguna de las niñas de su equipo. Después, podéis hablar de las dificultades a las que se enfrenta, pero siempre es mejor empezar con algo positivo.

16. REvisa los Baños

¿Los espacios están limpios y bien iluminados?
¿Todos los baños tienen papeleras sanitarias para que las niñas las usen si es necesario?
Pide a los entrenadores que te informen sobre las instalaciones.

17. COMPARTE LOS ASPECTOS POSITIVOS

Al final de cada reunión con los entrenadores, termina con una reflexión y dales la oportunidad de compartir sus observaciones. Comprueba que ellos estén haciendo lo mismo en sus entrenamientos.

18. VALORA A LAS BUENAS COMPETIDORAS

Haz un ejercicio de reflexión y elogia a las niñas que han competido mejor ese día – ya sea contra sí mismas, contra sus compañeras de equipo o contra sus rivales.

19. CREA ESPACIOS PARA LA NIÑAS

Analiza atentamente el calendario del programa. ¿Hay algún momento del día en el que las niñas puedan estar solas en un espacio, sin niños? ¿Puedes encontrar un hueco para que eso ocurra? ¿Es un momento adecuado para ellas? Algunas niñas necesitan contar con un espacio protegido para sentirse más seguras y cómodas.

20. DEJA QUE LAS NIÑAS ELIJAN

Cada pocas semanas, recuerda a los entrenadores que deben dejar que las niñas trabajen juntas para planificar el día. Ellas se sentirán responsables y los entrenadores descubrirán qué es lo que más les gusta de formar parte de un equipo.

21. PIDE LA OPINIÓN DE LAS NIÑAS

Fomenta que todo el mundo exprese su opinión y pide de manera formal e informal que los entrenadores reflexionen sobre cómo va la temporada. Comenta con los entrenadores cómo piensas pedir la opinión de las niñas y de sus padres, para que sepan qué esperar. Anima a los entrenadores a pedir feedback con frecuencia y de diferentes maneras.



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

22. USA NOMBRES DE EQUIPOS FEMENINOS

Si el programa participa en torneos o ligas, anima a todos los equipos a elegir un nombre inspirándose en equipos femeninos profesionales, incluso los equipos formados por niños.

23. DESCUBRE QUÉ HAN APRENDIDO

Al inicio de la temporada, informa a los entrenadores de que preguntará periódicamente a las niñas qué aspectos han mejorado durante esa temporada. Elige algunas fechas, acude al entreno y pregunta a las niñas qué han aprendido. Desafía a los entrenadores para que cada niña identifique algún aspecto que haya podido mejorar esa temporada

24. CREA TRADICIONES DE EQUIPO

Cuando visitas un evento o un entrenamiento, ¿ves si las jugadoras participan en alguna actividad que las haga sentirse parte del grupo, como vítores, un nombre de equipo o algún ejercicio que siempre hagan juntas?

25. POTENCIA LA PALABRA "TODAVÍA"

¿Qué ocurre cuando una chica dice "No puedo"? ¿El entrenador la anima a seguir intentándolo? Los adultos que ayudan a los jóvenes a mejorar contribuyen a que cada vez confíen más en sí mismos. Dile a tu plantilla que responda con un "todavía" cada vez que una niña o un niño les diga que no puede hacer algo.

26. USA UN BUZÓN DE SUGERENCIAS

Anima a los entrenadores a fomentar que las niñas expresen su opinión de forma anónima. Sería ideal instalar un buzón de sugerencias donde ellas pudieran dejar sus comentarios. Todas deberían escribir algo, así sería difícil saber quién ha escrito qué, y nadie se sentiría mal a la hora de dar ideas.

27. ASEGÚRATE DE QUE TODAS LAS NIÑAS DESTACAN

Cada niña tiene algo positivo que aportar al equipo, y el trabajo de un entrenador es asegurarse de que consigue hacerlo. Pregunta a los entrenadores cómo animan a las niñas a arriesgarse, a probar cosas nuevas y a descubrir sus aportaciones personales al equipo.

28. INSTAURA LA PALABRA DEL DÍA

Elige una palabra para todo el club o para el programa. Céntrate en palabras como "fuerte" o "intensa", términos que designen cualidades por las que no siempre las niñas se sienten valoradas. Todos los entrenadores deben identificar y elogiar las acciones de las jugadoras que mejor representen la palabra del día.

29. DEDICA TIEMPO A REFLEXIONAR

Recuerda a los entrenadores que es interesante ir cambiando la composición de los grupos en el momento de reflexión del día; pueden hacer que las niñas compartan sus impresiones en parejas o en grupos pequeños.

30. CREA UN "MARCADOR DE COSAS NUEVAS"

Crea un formulario, el "marcador de cosas nuevas", y dáselo a uno de tus entrenadores hoy mismo. Anímale a apuntar cuántas veces ve a una niña probar algo nuevo, para felicitarla al final del entrenamiento.

31. CÉNTRATE EN LOS BÁSICOS

Exige a los entrenadores que cada día dediquen tiempo a una rutina que ponga énfasis en los básicos. Prepara una tabla para que puedan usarla si quieren, o deja que usen la suya propia. Lo importante es que las niñas practiquen esos ejercicios todos los días al empezar el entrenamiento, así verán cómo mejoran con el tiempo.

32. PREGUNTA "¿CÓMO HAS HECHO ESO?"

Desarrolla el hábito de preguntar "¿Cómo has hecho eso?" a tus entrenadores de forma regular. Explícales que la pregunta los obliga a ser conscientes de sus logros y pensar sobre el proceso que les ha llevado a conseguirlo. Luego anímales a hacer lo mismo con sus jugadoras.

33. MARCA RÉCORDS PERSONALES

Anima a los entrenadores a impulsar a las niñas para que consigan marcar récords personales (sin compararse con el resto de sus compañeras de equipo) e intentar batirlos. ¡Felicita a los entrenadores cuando ayuden a las niñas a establecer un nuevo récord!



BANCO DE COMPORTAMIENTOS

34. REFUERZA TODOS LOS NIVELES

Forma a los entrenadores para que entiendan la importancia de subir y bajar la intensidad al enseñar habilidades. Cuando enseñan una nueva habilidad, los entrenadores aumentan la intensidad para que las niñas vayan más allá de su zona de confort y empiecen a dominarla. Pero parece que nunca bajamos la intensidad después de haber sacado a las niñas de su zona de confort. Si bajamos la presión, incluso para repetir y consolidar, las niñas pueden volver a tener esa sensación de control y progreso, y estarán listas para enfrentarse al próximo desafío.

35. PIENSA EN LOS GRUPOS QUE HACES

Durante la planificación o la reflexión, pregunta a los entrenadores cómo se sienten a la hora de crear grupos. Recuérdales que las niñas deben tener muchas oportunidades de trabajar con diferentes miembros del equipo para comenzar a sentirse seguras con todas sus compañeras. ¡La seguridad fomenta el aprendizaje!

36. USA LOS GRUPOS PARA TRABAJAR EL DESARROLLO DE HABILIDADES

Los grupos también sirven para ayudar a desarrollar habilidades. La paridad fomenta el desarrollo de habilidades; por tanto, anima a los entrenadores a juntar a las niñas con un nivel parecido, para que se motiven las unas a las otras. Pero cuando detectes una gran diferencia de nivel, pide a las que ya dominan la habilidad que ayuden a las que aún están aprendiendo.

37. PREMIA A LA "CHICA DEL PARTIDO"

Encuentra la manera de promocionar a la "Chica del partido" de cada equipo. Anúncialo en la página web, por correo electrónico o mediante algún tipo de premio o certificado.

38. PREPARA MOMENTOS DE DIVERSIÓN FAMILIAR

Dedica un día en familia para todo el programa, para rendir homenaje a las personas importantes en la vida de cada jugadora. Es una fantástica manera de fomentar la cultura de equipo, pero también fomenta la implicación de las niñas: cuanto más involucrada esté la familia, más probable será que siga en el mundo del deporte.

39. ENSEÑA NUEVOS DEPORTES Y HABILIDADES

Invita a expertos en otros deportes para enseñar nuevas técnicas deportivas a tus participantes. El entrenamiento cruzado que reciban les ayudará a desarrollarse como deportistas completas. Además, un deporte completamente nuevo permite que las niñas y chicas jóvenes que no sean las mejores en su deporte brillen en otro ámbito.

40. DESCUBRE QUÉ OCURRE FUERA DEL TERRENO DE JUEGO

Intenta estar al tanto de la vida de las deportistas y apóyalas. Pregunta a los entrenadores cómo les va a ellos y a sus jugadoras. Destaca los logros que te cuenten en cualquier plataforma del programa.



CÓMO FORMAR A LOS ENTRENADORES

**(DIRECTORES DE PROGRAMA/
ENTRENADORES DE ENTRENADORES)**



CÓMO FORMAR A LOS ENTRENADORES

DIRECTORES DE PROGRAMA/ENTRENADORES DE ENTRENADORES

Ahora que sabes qué necesitan las niñas en su entorno deportivo, ¿cómo puedes garantizar que tus entrenadores cumplan con lo que les pides? A continuación puedes encontrar una lista de cuatro cambios esenciales que deberás tener en cuenta a la hora de crear un programa de formación de entrenadores:

1. CREA UNA EXPERIENCIA

No puedes dar lo que no tienes. Creemos que esto es cierto, sobre todo en el caso de los entrenadores, que a menudo entrenan de la misma forma en la que fueron entrenados. Y, como estamos pidiendo a la mayoría de los entrenadores que entrenen de manera diferente a la que están acostumbrados, tienen que ver y entender de qué estamos hablando. Esto significa que debemos sentar ejemplo y formarlos para que entrenen tal y como queremos. Aquí te damos algunas ideas sobre cómo hacerlo:

Cómo crear vínculos

- Haz preguntas: empieza los informes con preguntas. Pide a los entrenadores que expresen sus ideas, crea oportunidades estructuradas para que puedan responder preguntas con un compañero o en un grupo pequeño.
- Analiza los informes o realiza las formaciones en círculos, para que todo el mundo esté al mismo nivel y forme parte del círculo.
- Trata a los compañeros de equipo de la forma en la que queremos que traten a sus coentrenadores y de la forma en la que queremos que las niñas que entrenan se traten entre ellas.

Cómo animar a los entrenadores a ser valientes, no perfectos

- Ofrece siempre respuestas positivas; evita criticar cualquier aportación y agradece a la persona que haya querido contribuir.
- Invita, pero no fuerces, a participar: permite que los entrenadores tengan cierto control sobre su experiencia, para que ellos den a las jugadoras cierto control sobre la suya.

Cómo centrarte en la evolución, y no en los resultados

- Establece una referencia: da a los entrenadores la oportunidad de reflexionar de dónde parten.
- Pregunta a los entrenadores qué cosas nuevas están dispuestos a probar.
- Haz seguimiento: recuerda a los entrenadores todas las cosas nuevas que han probado y pregúntales “¿Cómo has hecho eso?”.

Cómo dejar que los entrenadores compitan

- Muestra diferentes formas de ser competitivo (contra un objetivo, como un récord personal o de equipo, o contra otro equipo) durante el entrenamiento.
- Crea competiciones divertidas para esos aspectos no tan divertidos de entrenar, como entregar las hojas de asistencia o la planificación de las clases a tiempo.

Sobre todo, si lo que estamos haciendo no es útil para un entrenador en concreto, como líderes del programa es nuestra responsabilidad cambiarlo; no son ellos quienes deben “entenderlo”. Si no reflexionamos sobre cómo estructuramos el programa y ayudamos a los entrenadores, no podemos esperar que ellos reflexionen sobre cómo estructuran el entrenamiento y ayudan a sus jugadoras.



CÓMO FORMAR A LOS ENTRENADORES

DIRECTORES DE PROGRAMA/ENTRENADORES DE ENTRENADORES

2. GARANTIZA QUE TODO EL MUNDO HABLE EL MISMO IDIOMA

Si puedes, intenta que todos tus entrenadores estén en sintonía antes de la reunión o formación oficial de inicio. Tener algo como referente y para reflexionar es importante, porque favorece que todo el mundo hable el mismo idioma y establece las pautas para fomentar el aprendizaje.

Nike y el Comité Olímpico de los Estados Unidos han colaborado recientemente para construir un centro de entrenamiento en línea, que cuenta con una serie de módulos que crean este lenguaje compartido y una base de conocimiento fundamental, “How to Coach Kids” (howtocoachkids.org). Anima a los entrenadores a completar el curso “Cómo entrenar a niños y niñas” y el módulo “Entrenar a niñas” para poner en marcha la temporada.

3. CONCIENCIA ACTIVAMENTE SOBRE LOS PREJUICIOS

Los prejuicios son el resultado natural de los millones de mensajes que recibimos sobre el papel de la mujer en el deporte. De hecho, han pasado tan solo cincuenta años desde que los organizadores intentaron impedir físicamente que Katherine Switzer participase en el maratón de Boston, menos de veinticinco años desde el comienzo de las ligas profesionales femeninas, y menos del 6 % del tiempo en televisión se dedica al deporte femenino.⁸ Así, no es difícil adivinar por qué muchos entrenadores (y deportistas) llegan al entrenamiento con ideas preconcebidas sobre el papel y el valor de las mujeres en el mundo del deporte. Aunque es natural tener prejuicios, sabemos que pueden afectar el comportamiento de un entrenador e impedirle crear la mejor experiencia deportiva posible para las niñas de su equipo.

Pero tenemos una buena noticia: ser consciente de los prejuicios y reflexionar sobre ellos ya es un gran comienzo. Un estudio de Harvard sobre chicas adolescentes y prejuicios sobre el liderazgo descubrió que el simple hecho de ser consciente de los prejuicios es fundamental para luchar contra ellos.⁹ Algunos primeros pasos útiles son entablar un diálogo abierto con los entrenadores, animarlos a reflexionar y desafiar algunas de las cosas que “siempre se han hecho así” (como dirigirse a grupos de niñas como “chicos”). Si tienes más tiempo, puedes iniciar el proceso de reflexión con una actividad de este documento o utilizar otras¹⁰ que ayuden a hablar sobre los prejuicios.

4. PRIORIZA EL APRENDIZAJE

Como en cualquier proceso educativo, la formación de entrenadores es mejor cuando el diálogo no termina en la primera sesión. Al igual que los deportistas, los entrenadores desarrollan todo su potencial cuando el aprendizaje no es solo un incentivo, sino un objetivo completamente integrado. El aprendizaje no debe ser unidireccional, del programa a los entrenadores. No podemos esperar que los entrenadores dediquen tiempo a escuchar a sus jugadoras si nosotros no dedicamos tiempo a escucharlos a ellos. Priorizar sus opiniones va más allá de enviar una encuesta al final de la temporada. Significa crear canales de comunicación mediante los cuales los entrenadores reciben comentarios concretos y personalizados, y se les pide que ellos ofrezcan el mismo tipo de comentarios detallados y profundos a los directores de la liga o del programa. El feedback no puede ser una anécdota sin importancia; debe formar parte del plan de la temporada e implementarse de manera consistente, tanto de manera formal como informal.

⁸ Autoridad Independiente de Radiodifusión

⁹ <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

¹⁰ Actividades para abordar los prejuicios: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf (prejuicios de género en el deporte) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/> (prejuicios generales)



CÓMO FORMAR A LOS ENTRENADORES

DIRECTORES DE PROGRAMA/ENTRENADORES DE ENTRENADORES

Para preparar mejor a los entrenadores, necesitamos crear tantas experiencias como sea posible para formar y reforzar el tipo de entrenador que queremos que sean, y que los animen a reflexionar sobre su evolución. Estos puntos de encuentro no requieren de muchos recursos ni mucho tiempo. Introducir pequeños cambios en las relaciones (hacer las preguntas correctas y compartir la información adecuada) puede tener un impacto enorme.

Estos puntos de encuentro no requieren de muchos recursos ni mucho tiempo. Pueden ser simplemente mensajes de texto que recuerden a los entrenadores que deben ayudar a las niñas a ser valientes, y no perfectas. O bien cambiar la pregunta “¿Cuál fue el resultado?” por otra que les haga reflexionar sobre cómo animaron o retaron a las niñas a arriesgarse, o sobre un aspecto que realmente salió bien (o fue un auténtico desastre) en el entrenamiento de esa semana.

Los programas pueden probar algunas de las siguientes actividades para desarrollar buenos hábitos de aprendizaje:

- Prepara una breve encuesta de entre una y tres preguntas para mandar por correo electrónico, o por teléfono, a los entrenadores al final de cada sesión, donde reflexionen sobre lo que salió bien y lo que no salió tan bien durante el entrenamiento. Organiza un concurso con un premio significativo para el entrenador que tenga la mejor tasa de respuestas.
- Envía un mensaje de texto que recuerde a los entrenadores que deben ayudar a las niñas a ser valientes y no perfectas, u otro recordatorio del banco de comportamiento que puedes encontrar en este documento ([enlace](#)).

- Cambia la pregunta “¿Cuál fue el resultado?” por otra que haga reflexionar al entrenador sobre cómo han ayudado o retado a las niñas a arriesgarse, como “¿Quién te ha sorprendido hoy?”.
- Realiza un “Laboratorio de ideas” una vez por semana y comparte un vídeo, un podcast o un artículo que sea interesante para los entrenadores y destaque cómo las niñas y las mujeres desafían las expectativas.
- Haz que los entrenamientos sean obligatorios y, si corresponde, paga o incentiva a los entrenadores por su tiempo. Si trabajas con entrenadores voluntarios, incentiva su participación con algún artículo, como ropa deportiva o comida, o la oportunidad de ganar algún tipo de premio.
- En cada reunión o entrenamiento, pide a los entrenadores que feliciten a otro entrenador por algo que haya hecho bien.

Lo mejor que podemos hacer a la hora de formar entrenadores es pensar con espíritu crítico sobre cómo queremos que interactúen con sus jugadoras. ¿Qué tipo de relaciones queremos que establezcan con sus jugadoras? ¿Cuáles deberían ser sus prioridades? ¿Cómo deben gestionar las dificultades y cómo pueden crear entornos amables pero exigentes? Nuestra forma de interactuar debe ser un ejemplo para todo el mundo.



**ROMPER EL HIELO:
DESIGUALDAD DE GÉNERO
EN EL MUNDO DEL DEPORTE**



ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Un prejuicio que a menudo detectamos en los entrenadores es que la mayoría asume que el acceso al deporte es más igualitario de lo que realmente es. A pesar de las leyes y políticas internacionales y el aumento de oportunidades en todos los niveles de deporte, con el objetivo de que las niñas puedan jugar, todavía no hemos conseguido ni de lejos la paridad, sobre todo en cuanto a oportunidades de liderazgo y entrenamiento. Esta percepción sobre la experiencia de

niñas y mujeres en el mundo del deporte, tan alejada de la realidad, puede confundir a los entrenadores, a los directores del programa y a los padres.

Una forma de ilustrar las diferencias entre las experiencias de hombres y mujeres es escuchar a las personas implicadas. Anímalas a reflexionar sobre sus vivencias y a detectar las similitudes y las diferencias mediante las actividades siguientes:

DENTRO Y FUERA

Estructura

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

Os leeré una serie de afirmaciones para realizar esta actividad. Las instrucciones son: si la primera respuesta refleja mejor vuestra experiencia, entrad en el círculo, pero si por el contrario os sentís más identificados con la segunda respuesta, salid del círculo. No hay respuestas correctas o incorrectas, y no debería influir lo que estén haciendo otros participantes. Es evidente que habrá similitudes y diferencias entre tu experiencia y las experiencias del resto del grupo. Intenta detectar algunas a medida que avanzamos, y hablaremos más sobre esto al final de la actividad.

Hablaremos sobre los programas mixtos y no mixtos, y sobre la cantidad de tiempo que tu identidad de género coincidió con la identidad de género de las otras personas que jugaban o entrenaban en tu equipo. Cuando nos referimos a “tu género”, debes elegir el género con el que te identificas más.





ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Disparadores

- Para esta pregunta, piensa en tus experiencias en el juego activo sin estructura, como el recreo de la escuela, las actividades de tu centro comunitario o unos campamentos.
 - **Entra en** el círculo si la mayor parte del tiempo (más del 50 % del tiempo) la mayoría de personas con las que has jugado eran del mismo género que tú; **sal fuera** si la mayoría de la gente con la que has jugado era de un género distinto al tuyo
 - **Entra en** el círculo si alguna vez has sido la única persona de tu género que jugaba o participaba en una actividad; **sal fuera** del círculo si nunca has sido la única persona de tu género que jugaba o participaba en una actividad.
- Para esta pregunta, piensa en tu experiencia en deportes juveniles formales (si no has tenido esa experiencia, quédate donde estás).
 - **Entra en** el círculo si la mayor parte del tiempo has jugado en un equipo no mixto de tu mismo género; **sal fuera** del círculo si la mayor parte del tiempo has jugado en equipos mixtos.
 - **Entra en** el círculo si alguna vez has sido la única persona de tu género en un equipo; **sal fuera** del círculo si nunca has sido la única persona de tu género en un equipo.
 - **Entra en** el círculo si la mayoría de veces has jugado en un equipo en el que el entrenador era del mismo género que tú; **sal fuera** si la mayoría de veces te ha entrenado alguien con un género distinto al tuyo.
- Para esta pregunta, piensa sobre tu experiencia en el deporte competitivo: en la escuela, la universidad o a nivel profesional.
 - **Entra en** el círculo si la mayor parte del tiempo que has practicado deportes competitivos tu entrenador principal era del mismo género que tú; sal fuera del círculo si la mayor parte del tiempo tu entrenador principal no era del mismo género que tú.
 - **Entra en** el círculo si la mayor parte del tiempo que has practicado deportes competitivos al menos un entrenador era del mismo género que tú; sal fuera del círculo si la mayor parte del tiempo ninguno de tus entrenadores era del mismo género que tú.



ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Reflexión

1. Pregunta: ¿Qué habéis notado?

Probablemente verás distintas experiencias, pero las respuestas podrían incluir:

- Que la mayoría de los hombres han tenido experiencias en las que han predominado los hombres (si hay hombres en tu equipo)
- Que muchas mujeres comparten la experiencia de estar en minoría (o incluso de ser la única mujer)
- Que muchas mujeres no han tenido una mujer entrenadora la mayor parte del tiempo, mientras que la gran mayoría de hombres casi siempre han sido entrenados por hombres (si tienes a hombres en tu equipo)

2. Pregunta: Si todo esto es cierto, ¿a quién parece que está dirigido el deporte? ¿Qué nos dice sobre quién verá su experiencia mejor representada, los niños o las niñas?

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

- El deporte está pensado sobre todo para hombres y niños. Cuando las niñas principalmente juegan con niños o son entrenadas por hombres, puede que sus experiencias no sean tan fácilmente representadas como en el caso de los niños y los hombres.
- A menudo, las niñas no tienen oportunidades para ser mayoría y tener acceso a referentes femeninos positivos como entrenadoras.

3. Pregunta: si el deporte fue creado y está pensado para hombres, y las mujeres no tienen la misma representación en roles de liderazgo o entrenamiento, ¿qué tipo de prejuicios

o suposiciones puede crear esto entre los entrenadores (hombres y mujeres)?

Las respuestas podrían incluir (y el moderador puede ayudar a los participantes a considerar estas suposiciones):

- Que las mujeres y las niñas no están incluidas en el deporte
- Que hay ciertas cosas que las mujeres y las niñas no deberían hacer en el mundo del deporte
- Que las motivaciones y los retos en el deporte son los mismos para las niñas que para los niños
- Que las niñas y los niños buscan lo mismo cuando practican deporte

4. Pregunta: ¿Qué tipo de impacto pueden tener estas suposiciones?

Las respuestas podrían incluir (y el moderador puede ayudar a los participantes a entenderlo):

- Perdemos oportunidades de crear el mejor entorno deportivo posible para las niñas: son aquellos que priorizan los elementos que más motivan y suponen un reto para las niñas, donde pueden desarrollar vínculos con otras niñas y aprender de referentes femeninos positivos y potentes.

Nuestro trabajo es entender que todos tenemos prejuicios y que estos pueden influir en nuestro comportamiento. Para minimizar cualquier aspecto negativo causado por esos prejuicios, debemos seguir reflexionando sobre nuestras acciones y decisiones como entrenadores, y comprometernos a aprender de los resultados de los estudios. Y, sobre todo, tener en cuenta qué necesitan las niñas del deporte según su propia opinión.



ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

LOS O LAS DEPORTISTAS SON...

Estructura

Divide tu grupo en dos y sepáralos para que no puedan escuchar o ver lo que está haciendo el otro grupo. Si el grupo es mixto, intenta dividirlo de manera equilibrada. Cada grupo debe tener acceso a un rotafolio, una pizarra o algún soporte para escribir su lluvia de ideas. En cada grupo, designa un responsable que pueda escribir rápidamente y de forma (relativamente) ordenada.

Introducción

Tendrás un minuto para encontrar tantas palabras como puedas para describir a un determinado grupo de personas. Eres libre de debatir tus respuestas, pero da margen a la persona responsable de escribir para que pueda anotar todo. El objetivo es obtener el mayor número de palabras posible en el plazo de un minuto.

Disparadores

- Haz que un grupo empiece la lluvia de ideas durante un minuto con palabras que completen la frase “Los deportistas masculinos son...”.
- Haz que el otro grupo empiece su lluvia de ideas durante un minuto con palabras que completen la frase “Las deportistas femeninas son...”.

Invita a ambos grupos a compartir el resultado de su lluvia de ideas con todos los participantes.





ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Reflexión

1. Pregunta: ¿Qué te llama la atención de estas dos listas?

Las respuestas pueden incluir (aunque serán muy variadas):

- Que existen algunas similitudes (pide a los participantes que estimen qué porcentaje de las actividades creen que se parecen)
- Que hay algunas diferencias interesantes (pide a los participantes que digan qué palabras han escuchado solamente en una de las otras listas).

2. Pregunta: ¿Podemos afirmar que tenemos percepciones al menos un poco distintas de lo que significa ser una deportista femenina y lo que significa ser un deportista masculino? (Los participantes deben estar de acuerdo) Si es así, ¿qué significa esto para los entrenadores cuando se disponen a trabajar con niñas?

Las respuestas pueden incluir:

- Tenemos expectativas diferentes y puede que tratemos a las niñas de forma distinta
- Nuestros prejuicios, que son normales, pueden influenciar nuestro comportamiento
- Tal vez suponemos que las cosas que funcionan para los niños también funcionarán para las niñas, pero la realidad es que los niños y las niñas tienen necesidades diferentes

- Tal vez suponemos que las niñas y los niños tienen necesidades diferentes en casos en los que, en realidad, quieren exactamente lo mismo

Nuestro trabajo es entender que todos tenemos prejuicios y que estos pueden influir en nuestro comportamiento. Para minimizar cualquier aspecto negativo causado por esos prejuicios, debemos seguir reflexionando sobre nuestras acciones y decisiones como entrenadores, y comprometernos a aprender de los resultados de los estudios. Y, sobre todo, tener en cuenta qué necesitan las niñas del deporte según su propia opinión.

** Variaciones de esta actividad

1) Divide el grupo en mujeres y hombres. Pide a los dos grupos que completen las dos frases y luego compara las listas.

2) Divide el grupo y haz que los dos completen la misma frase “Las deportistas femeninas son...” para ver cuántas de las palabras que usan coinciden con las conclusiones de los estudios sobre las expectativas de las niñas acerca de su experiencia deportiva. Destaca las palabras que ilustren que las niñas son fuertes, competitivas y valientes, les gusta probar cosas nuevas y se centran en las relaciones.



ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

COMPARTIR EN PAREJAS Y CON EL GRUPO

Estructura

Haz que los participante se pongan en parejas y hablen sobre una de las siguientes preguntas. Una vez hayan tenido la oportunidad de poner en común sus impresiones, pregúntales si quieren compartirlas con todo el grupo. Después de escuchar algunos de los comentarios, plantea preguntas que hagan que el grupo reflexione sobre cómo hombres y mujeres viven el deporte.

Introducción

Con tu compañero, responded de forma individual a esta pregunta. Procurad que ambos tengáis tiempo para contestar bien.

Disparador 1:

- Comparte con tu compañero alguna ocasión en la que un entrenador ha influido positivamente en tu experiencia. ¿Qué hizo, qué te dijo, cómo te afectó?
- Comparte tus comentarios con el grupo sobre la influencia de un entrenador en tu experiencia deportiva.

Disparador 2:

- En una hoja de papel, escribe el nombre de todos los entrenadores que has tenido (o, al menos, todos los que recuerdes). Cuando hayas completado el ejercicio, dibuja una estrella u otro símbolo al lado de aquellos que consideres que fueron “buenos entrenadores”, que te apoyaron, te enseñaron algo o tuviste una buena experiencia jugando en su equipo.

- Reflexiona con tu compañero sobre el porcentaje de los entrenadores que piensas que fueron “buenos” y por qué lo crees así.
- Ahora subraya cada uno de los entrenadores que eran del mismo género que tú
- Levanta la mano si todos los entrenadores que has subrayado eran del mismo género que tú. Levanta la mano si la mayoría de los entrenadores que has subrayado eran del mismo género que tú. Levanta la mano si la mayoría de los entrenadores que has subrayado NO eran del mismo género que tú. Y, por último, levante la mano si NINGUNO de los entrenadores que has subrayado eran del mismo género que tú. (Es probable que detectes una diferencia de género y los hombres tengan más entrenadores masculinos; si tu grupo es solo de mujeres, es probable que sus resultados sean parecidos y que tuvieran pocas entrenadoras femeninas, aunque puede que haya diferencias).

Disparador 3:

- Piensa en el mejor entrenador que conoces. No tiene que ser necesariamente alguien que te haya entrenado a ti, sino simplemente un entrenador a quien admires y cuya carrera hayas seguido. Escribe los cinco motivos principales por los que crees que es tan bueno. Cuando tu pareja y tú terminéis este ejercicio, intentad argumentar por qué os parece un buen entrenador. ¿Tenéis algo en común?
- Debate o comparte con el grupo cualquier aspecto que vuestros entrenadores tenían en común y que los hacía ser tan buenos.



ROMPER EL HIELO: DESIGUALDAD DE GÉNERO EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Preguntas complementarias

1. Pregunta: Levanta la mano si estabas hablando sobre una entrenadora

Si un pequeño porcentaje de la sala levanta la mano, pregunta: ¿Creemos que hay tan pocas entrenadoras porque las mujeres no son tan buenas como los hombres entrenando? ¡NO! Entonces, ¿por qué hay menos entrenadoras buenas?

- Porque hay menos entrenadoras en general
- Porque los medios de comunicación no se hacen eco de las historias de grandes entrenadoras
- Porque la mayoría de nosotros hemos tenido más entrenadores que entrenadoras, sobre todo cuando hemos practicado deporte a un nivel más alto
- Tenemos prejuicios que no nos permiten pensar en las mujeres como buenas entrenadora

Reflexión

Cualquier entrenador puede tener un impacto positivo en una persona joven, pero es importante señalar esta diferencia de género: es mucho menos probable que las niñas tengan entrenadoras que que los niños tengan entrenadores. Y los niños son aún menos propensos a tener entrenadoras. Esto significa que la mayoría de aprendizajes de los adultos provienen de los hombres. ¿No queremos que nuestras niñas y niños vean a mujeres en roles positivos de liderazgo y enseñanza?



Made
to Play



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL