



Co-funded by  
the European Union

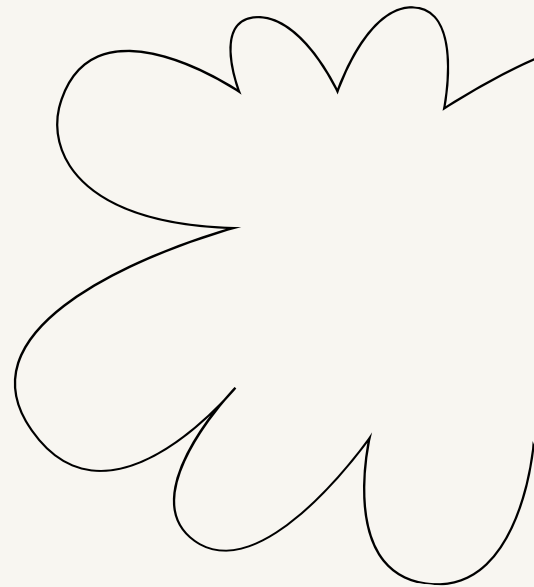


# Treinadoras de basquetebol empoderadas

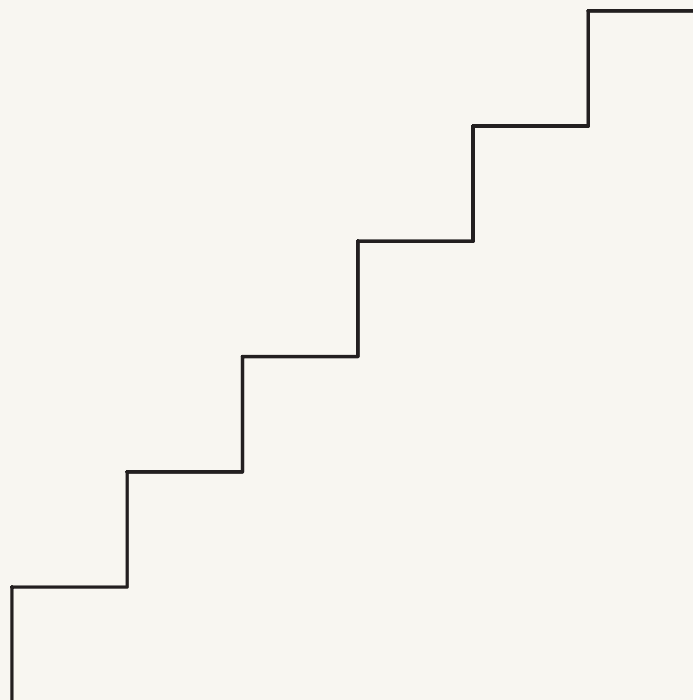
## Módulo de formação

"Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas."

# Índice de conteúdo



03	Sobre o projeto
06	Consórcio do projeto
11	Análise da situação
30	Sessões
75	Sobre o Erasmus+ Desporto



# Sobre o projeto

O projeto **"Empowered Female Coaches of Basketball"** aborda a situação das atuais treinadoras de basquetebol na Europa, desde a inscrição até à participação no basquetebol amador e mesmo profissional. Este projeto pretende tornar visível a necessidade de debate e oferecer uma proposta de políticas para promover a participação feminina em diferentes posições de liderança no basquetebol, como a gestão de equipas.

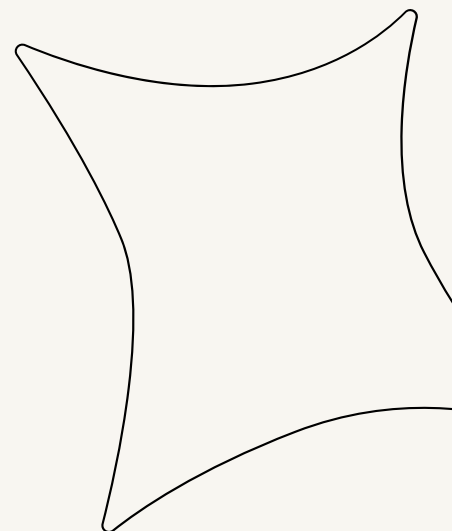
Em 2017, um estudo da Organização das Nações Unidas estimou que havia 50,5% de homens e 49,5% de mulheres no total da população mundial. No entanto, nesse mesmo ano, dos cerca de 210 treinadores (principais e adjuntos) que faziam parte das 30 equipas da NBA, apenas 0,014% do total eram mulheres. A NBA é uma competição masculina, mas, apesar dessa obviedade, nos cargos técnicos destinados à tomada de decisões diretas (treinadores e assistentes), responsabilidades onde impera a perícia e a inteligência, independentemente de se ser homem ou mulher, a presença feminina era mínima, testemunhal, circunstancial.

O consórcio do projeto "Empowered Female Coaches of Basketball" utiliza a NBA como exemplo, porque está na vanguarda do desporto masculino mundial. Aceitou que não pode progredir se não se integrar com os outros 50% da população.

Esta situação não é diferente nas competições femininas. Na mais alta competição de basquetebol feminino, a Euroleague Women organizada pela FIBA, verifica-se a mesma situação. Apesar de ser uma competição feminina, composta por clubes profissionais de toda a Europa, o rácio de treinadores femininos em relação aos treinadores masculinos é mínimo. 20 equipas competem nesta competição, mas apenas 7 mulheres fazem parte da equipa técnica de um total de 60. Destas 7 mulheres, apenas 3 ocupam o cargo de treinador principal. A proporção é claramente quase descomunal.

Ao discutir a questão com os parceiros do consórcio, foram identificados alguns dos problemas:

- Promover a figura da treinadora através de campanhas. A falta de modelos a seguir não ajuda a encorajar as jogadoras de basquetebol a continuar a sua carreira no basquetebol.
- Pouca predisposição dos clubes e mesmo das federações para selecionar raparigas e mulheres para treinarem as suas equipas.
- A necessidade de acelerar a mudança de mentalidade no mundo do desporto que contribua para alcançar uma verdadeira igualdade, não só no que diz respeito aos atletas, mas também os cargos de gestão.



No entanto, o grande problema é constatar que, ainda hoje, estas situações continuam a ocorrer e que as poucas mudanças que se verificam são lentas e insuficientes. A igualdade deve ser uma das prioridades de qualquer sociedade moderna.

O projeto "Empowered Female Coaches of Basketball" é implementado em parceria com Barcel'hona Sports Events de Espanha, Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) da Sérvia, Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais de Portugal, Young Lions Gdansk Sports Academy da Polónia e A.S.D. DKB de Itália no período 01.01.2023 - 31.12.2023.

Objetivo geral: Promover a cooperação transnacional no domínio do basquetebol amador para aumentar o número de treinadoras na Europa.

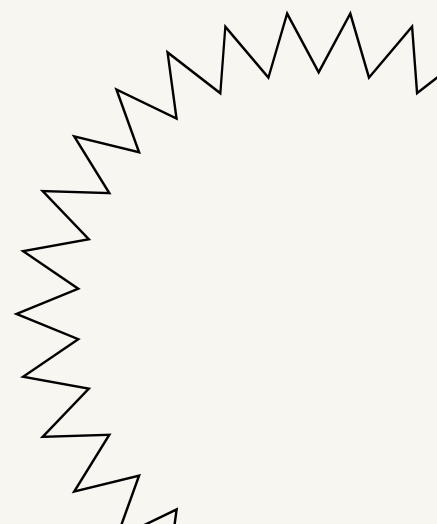
### **Os objetivos do projeto são:**

- Desenvolver uma nova metodologia para a formação de treinadoras de basquetebol amador.
- Fornecer às jovens atletas, estudantes, amadores e jogadoras recreativas as aptidões e competências dos treinadores de basquetebol nas competições amadoras e profissionais de basquetebol.
- Formar uma aliança de treinadores de basquetebol feminino.

### **Grupos-alvo:**

#### **1. Jogadoras ativas.**

As jovens jogadoras são um dos principais grupos-alvo deste projeto. Um grande número de jovens treina basquetebol e adora este desporto. Por muitas razões, seja por algum tipo de lesão, educação, problemas financeiros, falta de apoio, etc., muitos jovens decidem terminar a sua carreira de basquetebol recém-iniciada. Como continuam a gostar de basquetebol, o treino é uma oportunidade para continuarem a fazer parte deste desporto. O projeto destina-se a jovens jogadoras de basquetebol, oferecendo-lhes oportunidades de formação complementar. As participantes no projeto serão capacitadas com uma nova visão, aptidões e competências para continuarem as suas carreiras no basquetebol, desenvolvendo o papel de treinadoras. Este projeto não se destina exclusivamente à jogadora profissional, que a priori tem mais possibilidades de continuar a sua carreira como treinadora, pelo contrário, destina-se a toda a comunidade de jogadoras amadoras e mesmo na fase de formação são os principais objetivos para aumentar o número de treinadoras no basquetebol europeu.





## **2. Antigas jogadoras do sexo feminino**

Nos últimos anos, um grande número de jogadoras teve uma licença da federativa e foi forçada a abandonar o basquetebol por várias razões. Por um lado, as mulheres tendem a sentir-se mais condicionadas pelas obrigações familiares, sobretudo quando são mães. Consideram essa responsabilidade incompatível com o enorme tempo necessário para treinar uma equipa. Por outro lado, é importante salientar que as raparigas não têm modelos como os rapazes, como Nadal, Alonso, Ronaldo, Messi ou Gasol. O impacto do desporto feminino é muito limitado. Por vezes, os êxitos femininos nem sequer são mencionados nos meios de comunicação social. É uma questão muito dolorosa. Muitas delas seguem o basquetebol com interesse, mas, a partir do exterior, esta metodologia visa "recuperar" todas as mulheres que foram jogadoras deste desporto e oferecer-lhes a oportunidade de voltarem a fazer parte dele, desempenhando o papel de treinadoras.

## **3. Fãs de basquetebol**

O basquetebol é um desporto que tem muitos adeptos, muitos dos quais são mulheres. A sua ligação ao nosso desporto pode ter ocorrido através de um familiar, de amigos ou dos meios de comunicação social. Através deste projeto, pode ser dada uma oportunidade aos adeptos que acompanham o basquetebol com interesse e que podem vir a ser uma oportunidade para eles. De facto, uma grande percentagem de treinadores masculinos não passou pela fase de jogador, nem teve qualquer contacto com o basquetebol até uma idade em que decidiu estudar para ser treinador. A popularidade do basquetebol é tão grande que muitas pessoas conhecem-no numa idade mais já mais avançada e integram-no mais tarde.

# Consórcio do projeto

## Barcel'hona Sports Events - Espanha

Barcel'hona Sports Events é uma organização criada em 2014 dedicada à organização de eventos desportivos. Os membros fundadores, Francisco Caballero e José António Nevado, têm quase 40 anos de experiência no basquetebol, primeiro como jogadores e depois como treinadores e diretores desportivos de alguns clubes na área de Barcelona. Esta experiência no mundo do basquetebol permite-lhes conhecer em pormenor a comunidade de clubes da Catalunha, bem como as competições catalãs e espanholas. Durante todo este tempo, criámos uma rede de colaboração com muitos clubes e federações regionais em Espanha, o que lhes permitiu organizar Campos de Treino e Torneios com a participação de clubes e federações nacionais de todo o mundo. Os seus grupos-alvo incluem clubes e federações nacionais da Europa (Espanha, Escócia, Reino Unido, Finlândia, Dinamarca, Noruega, Islândia, Hungria, França), bem como do resto do mundo: Japão, EUA e Austrália. Entre os torneios de basquetebol que organizam, destacam-se o Torneio de Bàsquet Junior "Ciutat de L'Hospitalet", torneio sub-18 que é possivelmente o torneio mais prestigiado e histórico do panorama europeu (em 2020 atingiu a sua 41ª edição); e o Torneio Internacional de Cadetes do CB Sant Josep de Badalona, do qual são co-fundadores. No Campeonato do Mundo de Basquetebol realizado em Espanha em 2014, estiveram também envolvidos na sua organização como Gestores de Competição para o recinto de Barcelona no Palau Sant Jordi. A organização também colabora com clubes e associações do sector do basquetebol, como a NBN23, uma associação que se dedica à digitalização dos jogos de basquetebol através de scorecard digital e que desenvolveu a Swish APP, uma ferramenta tecnológica de acompanhamento de competições para jogadores, treinadores, adeptos, etc. Também colaboram com a Basket Cantera TV, o canal de Internet mais popular com transmissão em streaming em Espanha, que recolhe as principais competições de basquetebol do programa juvenil em Espanha e na Europa. Este canal tem a maior base de dados de vídeos de jogos em Espanha. Ambas as organizações prestam um serviço de consultoria e colaboram com eles na comercialização dos seus produtos. Dada a sua experiência no basquetebol, a maioria dos eventos que organizam estão relacionados com este desporto, embora também tenham organizado eventos desportivos de futebol, natação e andebol.

Contacto / Redes sociais

Sítio Web: [www.barcel-honasports.com](http://www.barcel-honasports.com)

Facebook: @BarcelhonaSports

Instagram: @barcelhonasports

Correio eletrónico: [fcaballero@barcel-honasports.com](mailto:fcaballero@barcel-honasports.com)

[janevado@barcel-honasports.com](mailto:janevado@barcel-honasports.com)

## **Clube para o Empoderamento dos Jovens 018 (KOM 018) - Sérvia**

O Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) é uma organização não governamental sem fins lucrativos que tem como objetivos o reforço das capacidades dos jovens, a implementação de programas de educação pelos pares, a promoção de valores interculturais, a democracia, a inclusão de grupos minoritários, os direitos humanos, bem como a participação ativa dos jovens a todos os níveis da vida social através de atividades como workshops, formações, seminários, intercâmbios de jovens, palestras, conferências a diferentes níveis, com destaque para o trabalho com crianças e jovens, a promoção dos direitos humanos e o apoio à participação ativa dos jovens. Os principais cofinanciadores do Club for Youth Empowerment 018 são: Comissão Europeia - programas como "Erasmus Plus", "Europa para os Cidadãos", "Juventude em Ação", "Cooperação transfronteiriça Bulgária-Sérvia", Conselho da Europa - Fundação Europeia da Juventude, Embaixada da Noruega, Embaixada da Holanda, Embaixada dos EUA, Balkan Trust for Democracy, Missão da OSCE na Sérvia, Ministério da Juventude e do Desporto, Ministério da Cultura, Ministério dos Negócios Estrangeiros, Cidade de Nis, etc. O Club for Youth Empowerment 018 já implementou mais de 150 projetos internacionais apoiados por programas da Comissão Europeia, pela Fundação Europeia da Juventude e por outros cofinanciadores relevantes, pelo que a organização tem experiência e conhecimentos para o desenvolvimento de candidaturas a projetos a nível internacional, bem como para a implementação dos mesmos. A KOM 018 utiliza o desporto e os jogos no seu trabalho com os jovens, com os animadores de juventude, mas também trabalha muito com os clubes e associações desportivas de base. A organização foi apoiada através de diferentes programas da UE, especialmente o Erasmus + e o Erasmus + Sport. A equipa KOM 018 tem um elevado nível de experiência na implementação de projetos internacionais e europeus para a promoção da inclusão social, promoção de valores europeus como a tolerância, compreensão e aceitação mútuas, fair-play, trabalho em equipa, combate à discriminação e aos estereótipos e preconceitos em relação a pessoas com deficiência e grupos de pessoas socialmente excluídas, e na utilização do desporto e dos jogos como método de trabalho com jovens. Por último, a organização tem bastante experiência no desenvolvimento de novas metodologias para jovens e trabalhadores desportivos.

Contacto / Redes sociais

Sítio Web: [www.kom018.org.rs](http://www.kom018.org.rs)

Facebook: @KOM018

Instagram: @kom018.nis.serbia

Correio eletrónico: [kom018projects@gmail.com](mailto:kom018projects@gmail.com)

## **ADCS Carvalhais - Portugal**

A "Associação Social, Cultural e Desportiva de Carvalhais" (ADCS Carvalhais) foi fundada em 1991 e algumas das atividades mais importantes desta associação desportiva local durante muitos anos têm sido a organização e participação em torneios de futebol, mais recentemente o BTT e outro tipo de atividades desportivas trouxeram uma nova dinâmica à associação. A associação também trabalha em estreita colaboração com a comunidade local na organização de festas e celebrações relacionadas com a zona rural onde está estabelecida. Atualmente, a "Associação Social, Cultural e Desportiva de Carvalhais" é uma organização jovem e dinâmica sediada no Norte de Portugal mas com os olhos postos na Europa e no resto do Mundo.

Já implementaram muitos projetos desportivos Erasmus+ e têm uma vasta experiência neste domínio. Neste momento, as novas atividades têm um grande espectro que vai desde as caminhadas, ao basquetebol, ao futebol e terminam nos eSports. A associação também trabalha com stakeholders da região que lhes dão apoio em muitos dos projetos e atividades desportivas. Recentemente, implementou um projeto de basquetebol na sua associação, denominado "Igualdade de oportunidades através da cooperação inclusiva no basquetebol" (EPIC - Basquetebol), que foi um enorme sucesso. A associação tem uma equipa pequena, mas com um conhecimento e uma experiência muito bons em muitos desportos diferentes, porque a maioria das pessoas que trabalham com a associação são profissionais do desporto (professores, treinadores e gestores desportivos).

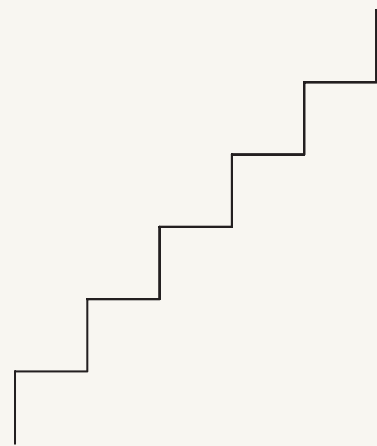
Contacto / Redes sociais

Sítio Web: <https://adcscarvalhais.pt>

Facebook: <https://www.facebook.com/adcscarvalhais2017>

Instagram: [https://www.instagram.com/adcs\\_carvalhais](https://www.instagram.com/adcs_carvalhais)

Correio eletrónico: [adcscarvalhais2017@gmail.com](mailto:adcscarvalhais2017@gmail.com)





## Academia de Desporto "Young Lions" - Polónia

A Academia Desportiva "Young Lions" é um clube de basquetebol juvenil fundado em agosto de 2012 com o objetivo de promover e desenvolver a cultura da ascensão e ensinar crianças e jovens no espírito do desporto e com base em princípios de fair-play, competição saudável e trabalho de equipa. Os objectivos-chave e fundamentais da nossa atividade são:

- O aumento da atividade física da comunidade local.
- O desenvolvimento do hábito da atividade física entre as crianças e os jovens das escolas locais.
- O desenvolvimento das competências das crianças através da atividade desportiva.
- Promoção de eventos de basquetebol.

Atualmente, desenvolvem e formam mais de 100 crianças na academia. Estão a começar a cooperar com os jardins-de-infância locais com as crianças mais novas, oferecendo um programa de atividades não remuneradas para crianças até aos 8 anos de idade. As atividades "centrais" do clube desportivo são organizadas em torno do basquetebol e das competições oficiais polacas de basquetebol juvenil - têm equipas até à categoria U15 (crianças dos 9 aos 15 anos). Todas as crianças estão sob a tutela de treinadores que as educam (realçando a importância da aprendizagem na escola) e desenvolvem competências de basquetebol e uma abordagem ativa e saudável da vida. O clube está determinado a oferecer e a prestar um serviço da mais alta qualidade e totalmente profissional aos jovens e às suas famílias. É uma organização sem fins lucrativos dirigida por um conselho de administração composto por voluntários e adeptos do basquetebol. A sua família "Lions" é constituída por jogadores (atuais e antigos) e respetivos pais, funcionários do clube, voluntários e algumas entidades legais, tendo como principais parceiros a cidade de Gdansk e o Ministério do Desporto Polaco.

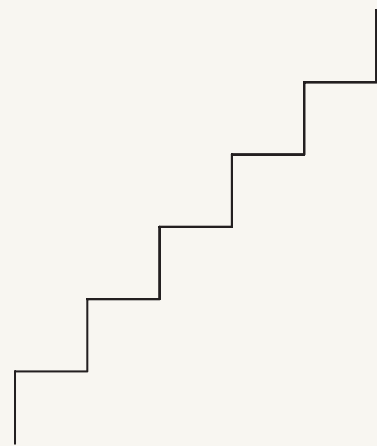
Contacto / Redes sociais

Sítio Web: <https://www.mlodelwy.pl/>

Facebook: @Szkola Koszykówki Młode Lwy Gdańsk

Instagram: @mlodelwy

Correio eletrónico: [bartoszteleszko@mlodelwy.pl](mailto:bartoszteleszko@mlodelwy.pl) /  
[mlodelwy@mlodelwy.pl](mailto:mlodelwy@mlodelwy.pl)



## **Associação de Desportos Amadores DKB - Itália**

A Associação de Desportos Amadores DKB (Darwin Knew Basketball) opera no território italiano com o objetivo de promover o basquetebol e o streetball 3x3. Um grupo de 20 pessoas com menos de 35 anos de idade consolidou-se ao longo de uma década com o objetivo concreto de promover o desporto a todos os níveis na sua área (na província de Piacenza, região de Emilia Romagna).

Os eventos e iniciativas organizados não têm fins lucrativos, mas visam a inclusão, a diversão e a promoção de uma vida ativa e saudável por diferentes faixas etárias. A A.S.D. DKB ao longo dos anos tem consolidado uma importante experiência na organização de torneios e eventos de basquetebol 3x3 (14 anos). O evento principal, o DKB 3x3, após anos de crescimento contínuo, é agora um nível reconhecido pela Federação Italiana de Basquetebol como um dos 5 torneios Master Streetball no circuito 3x3 Itália.

Para além do torneio de streetball, a A.S.D. DKB organiza eventos paralelos, como o Stramlòn, um evento desportivo recreativo para todas as associações e grupos de amigos, incluindo os não membros da área, para prevenir estilos de vida sedentários e incentivar um estilo de vida ativo através de atividades divertidas e lúdicas para crianças e adultos. A DKB é também a organizadora do DKB Dunk Contest, o mais importante concurso de afundações em Itália, com convidados internacionais de diferentes continentes.

Contacto / Redes sociais

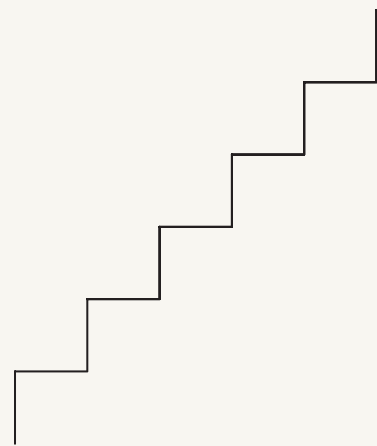
Sítio Web: [www.dkb3x3.org](http://www.dkb3x3.org)

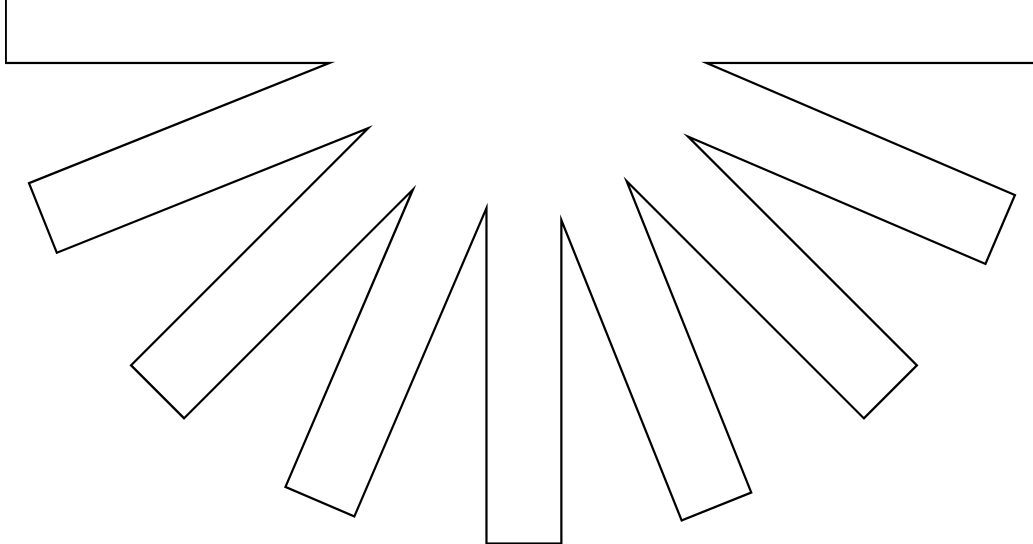
Facebook: DKB Darwin Knew Basketball

Instagram: @dkb3x3

Correio eletrónico:

[amministrazione@dkb3x3.org](mailto:amministrazione@dkb3x3.org), [angela.adamoli@virgilio.it](mailto:angela.adamoli@virgilio.it)





# **ANÁLISE DA SITUAÇÃO**

# ANÁLISE DA SITUAÇÃO - ESPANHA

O objetivo desta análise da situação das treinadoras de basquetebol feminino em Espanha é mostrar-nos um retrato da realidade, conhecer os números reais e mostrar-nos a verdadeira distância que ainda existe em relação à situação dos treinadores masculinos.

## CONTEXTO

Licenças desportivas em Espanha. Para nos situarmos melhor, utilizaremos vários gráficos que nos ajudarão a compreender a situação atual da incidência da figura da treinadora em Espanha. Começaremos por aspetos gerais que nos permitirão conhecer o contexto atual e que nos poderão dar pistas sobre o caminho a seguir para melhorar a situação atual e o seu impacto no futuro do basquetebol.

Com o primeiro gráfico que encontramos abaixo, teremos uma ideia do que o basquetebol representa no número de licenças federativas em comparação com o resto dos desportos federados em Espanha em 2022. A Federação Espanhola (FEB) recuperou a segunda posição no ranking de licenças de federação durante o ano passado, depois de cair para a quinta posição em 2021 devido ao boom dos desportos ao ar livre. Na época passada, a FEB atingiu 377.108 licenças, mais 9,2% do que em 2021.

## Evolução anual das licenças desportivas em Espanha

Discipline	2018	2019	2020	2021	2022
Athletics	85.401,00	78.098,00	70.759,00	85.539,00	92.466,00
Car Races	26.314,00	26.180,00	16.392,00	21.585,00	23.553,00
<b>Basketball</b>	<b>385.110,00</b>	<b>385.635,00</b>	<b>376.352,00</b>	<b>272.451,00</b>	<b>377.108,00</b>
Handball	99.185,00	100.368,00	90.336,00	92.539,00	98.861,00
Hunt	317.065,00	335.474,00	334.635,00	337.326,00	333.845,00
Cycling	75.680,00	74.768,00	75.638,00	77.972,00	74.675,00
Football	1.063.090,00	1.095.604,00	1.074.567,00	907.223,00	1.137.651,00
Golf	270.996,00	269.743,00	271.609,00	284.776,00	293.378,00
Horse Riding	50.781,00	52.405,00	61.976,00	72.987,00	68.770,00
Hockey	16.209,00	16.411,00	16.270,00	15.081,00	16.761,00
Judo	105.206,00	108.145,00	97.092,00	61.089,00	98.791,00
Karate	72.910,00	75.406,00	66.201,00	56.016,00	75.100,00
Mountain & Climbing	233.161,00	248.406,00	248.983,00	273.549,00	289.605,00
Swimming	67.918,00	69.483,00	67.399,00	65.454,00	66.775,00
Pádel	72.266,00	75.818,00	75.548,00	96.543,00	96.561,00
Skating	64.789,00	65.820,00	65.130,00	66.123,00	71.198,00
Rugby	35.682,00	37.782,00	37.750,00	32.333,00	38.461,00
Tennis	78.100,00	71.091,00	70.151,00	80.318,00	83.521,00
Volleyball	84.645,00	85.847,00	91.222,00	79.108,00	95.438,00

Em 2021, devido ao aumento da procura de desportos ao ar livre devido à pandemia, a Real Federação Espanhola de Golfe e a Federação Espanhola de Montanhismo e Escalada ultrapassaram a Federação Espanhola de Basquetebol em número de membros. Embora a FEB não tenha recuperado os níveis pré-pandémicos, está próxima do número de licenças de federação de 2019 e dos anos anteriores, colocando o número de federados entre 2018 e 2020 acima das 375 000 licenças nas três épocas.

O futebol continua a ser o rei dos desportos em Espanha, ultrapassando mais uma vez um milhão de licenças federativas em 2022. O desporto mais praticado em Espanha registou um aumento de 27,7% entre a época passada e a anterior, elevando as licenças para 1,1 milhões. Dos 4,10 milhões de licenças federativas em 2022, 75,70% (2,93 milhões) eram homens, enquanto os restantes 24,20% (998.085) correspondiam a mulheres. Nunca na história desportiva de Espanha as mulheres estiveram tão perto de um milhão de licenças federativas. Clubes de basquetebol em Espanha. Depois de obtermos uma visão global do desporto em Espanha e de conhecermos a posição que o basquetebol ocupa, vamos agora centrar-nos apenas na nossa modalidade. O segundo gráfico que vamos ver detalha o número de clubes em cada comunidade autónoma. Espanha tem 19 federações regionais que se encarregam de tudo o que está relacionado com o basquetebol em termos de competição, licenças e promoção em cada território. Observamos que o basquetebol tem uma grande presença em todo o território graças à rede associativa de clubes que chegam a todos os cantos de Espanha. Um total de 2.616 clubes espalhados por todo o país.

### Número de clubes por região

Region	Nº Clubs
Castilla y León	446
Cataluña	424
<u>Comunidad Valenciana</u>	325
Andalucía	235
País Vasco	198
Aragón	186
<u>Comunidad de Madrid</u>	166
Galicia	104
Castilla La Mancha	90
Canarias	87
Asturias	73
Islas Baleares	67
<u>Región de Murcia</u>	47
Extremadura	46
Cantabria	38
La Rioja	38
Navarra	34
Melilla	7
Ceuta	5

Licenças de basquetebol em Espanha. Relativamente ao número de licenças, no gráfico seguinte encontramos a classificação das 5 comunidades autónomas com o maior número de licenças de basquetebol (ambos os sexos). Entre as primeiras 5 comunidades autónomas encontram-se 69% do número total de licenças no território nacional.

#### Número de licenças por região

Region	2022
Madrid	79.455
Cataluña	74.947
Comunidad Valenciana	41.470
País Vasco	34.748
Andalucía	29.340
Resto	117.148

O gráfico seguinte fornece-nos dados muito importantes, esta estatística mostra o número de licenças desportivas da Federação Espanhola de Basquetebol em 2018 e 2022, por género. Tanto no caso dos homens como das mulheres, o número de licenças sofreu uma diminuição contínua nos dois anos afetados pela pandemia.

#### Número de licenças por sexo

Gender	2018	2019	2020	2021	2022
Men	247.106	252.708	245.813	173.968	246.464
Women	138.004	132.927	130.539	98.483	130.644
Total	385.110	385.635	376.352	272.451	377.108

Falta de visibilidade e de modelos a seguir. Depois de conhecermos o volume de clubes, licenças desportivas e quantos destes pertencem a mulheres, vamos apresentar de seguida dois gráficos que nos podem ajudar a perceber porque é que o número de treinadoras ainda é muito baixo e muito inferior ao número de treinadores. Nestes casos, vamos ver que a falta de visibilidade e o não aproveitamento de oportunidades para criar modelos que estimulem e inspirem os jovens jogadores, podem ser algumas das razões para o atual número de treinadoras.

O primeiro gráfico destes dois apresenta o ranking dos jogos de basquetebol que obtiveram mais audiência televisiva em Espanha até 2019. A final da Copa do Mundo da China 2019, disputada entre as seleções da Espanha e da Argentina, alcançou uma média de 6.168.000 telespectadores. A audiência média da final do Campeonato do Mundo de Basquetebol da China em 2019 foi de 6.168.000 espectadores, cerca de 20.000 a mais do que a obtida pela final do Eurobasket 2015, que opôs a Espanha à Lituânia.

## Jogos de basquetebol mais vistos de sempre

Game	Year	Competition	Viewers	Screen Share
Spain vs Argentina	2019	World Cup in China	6.168.000	46,5 %
Spain vs Lithuania	2015	<u>Eurobasket</u>	6.148.000	44,5 %
Spain vs USA	2012	Olympic Games in London	5.400.000	44,9 %
Spain vs USA	2008	Olympic Games in Beijing	2.627.000	68,8 %

Se recuarmos a 2008, ano do quarto jogo de basquetebol mais visto pelos telespectadores espanhóis, o historial da equipa espanhola de basquetebol feminino tem sido um período de grande sucesso desportivo:

- Eurobasket 2009 (Letónia): Bronze
- Campeonato do Mundo de 2010 (República Checa): Bronze
- Eurobasket 2013 (França): Ouro
- Campeonato do Mundo de 2014 (Turquia): Prata
- Eurobasket 2015 (Hungria): Bronze
- Jogos Olímpicos de 2016 (Brasil): Prata
- Eurobasket 2017 (República Checa): Ouro
- Campeonato do Mundo de 2018 (Espanha): Bronze
- Eurobasket 2019 (Sérvia): Ouro

Assim, o basquetebol feminino, apesar de ter obtido um grande sucesso desportivo nas últimas competições internacionais, a cobertura mediática conseguida foi muito inferior à conseguida pela seleção masculina.

Jogadoras espanholas na WNBA. No gráfico seguinte, veremos a lista de jogadoras espanholas que competiram na melhor liga do mundo, a WNBA. Este gráfico detalha o número de épocas jogadas na liga americana. Na terceira coluna do gráfico, vemos o trabalho atual das jogadoras que jogaram na WNBA. Apenas 3 delas permaneceram ligadas ao basquetebol em papéis de treinador. A mais conhecida ou a que teve maior visibilidade foi Anna Montañana, uma treinadora que passou várias épocas como adjunta numa equipa da Liga ACB. É pena que não tenha havido mais jogadoras famosas que se tenham dedicado ao treino depois da sua carreira como jogadora profissional.

## Jogadoras espanholas que jogaram na WNBA

Player	Nº of Seasons	Current Job
Sancho Lyttle	15	Businesswoman
Astou Ndour	6	Player
Amaya Valdemoro	3	TV Commentator
Anna Cruz	3	Player
Marta Xargay	2	Unknown
<b>Núria Martínez</b>	<b>2</b>	<b>Women's CBS Barça Coaching staff</b>
Leticia Romero	1	Player
<b>Anna Montañana</b>	<b>1</b>	<b>Professional Coach</b>
Elisa Aguilar	1	FEB President
Begoña García	1	Businesswoman
Marina Ferragut	1	Businesswoman
Betty Cebrián	1	FIBA European Development Projects
<b>Isa Sánchez</b>	<b>1</b>	<b>Women's National Team Coaching staff</b>
Maite Cazorla	1	Player
Marta Fernández	1	TV Commentator
Raquel Carrera	1	Player
Aina Ayuso	1	Player

## SITUAÇÃO DA MULHER TREINADORA PROFISSIONAL/SEMI-PROFISSIONAL 2022/2023

Vamos analisar todas as categorias profissionais e semi-profissionais que existem em Espanha. Queremos analisar a presença de treinadores de basquetebol nas 3 ligas nacionais organizadas pela Federação Espanhola de Basquetebol: Liga Femenina Endesa, Liga Femenina Challenge e Liga Femenina 2.

Fonte: Federação Espanhola de Basquetebol.

A comparação da presença de treinadores masculinos e femininos é desencorajadora e evidencia a grande desigualdade que existe:

### Totais Ligas FEB

Total Teams	60
Female Coaches	9
Male Coaches	51
% Female Coaches	15 %



## LIGA FEMENINA ENDESA

	Club	Coach
1	Barça CBS	Male Coach
2	<u>Cadi La Seu</u>	Male Coach
3	<u>Casademont Zaragoza</u>	Male Coach
4	<u>Durán Maquinaria Ensino</u>	Male Coach
5	<u>Embutidos Pajariel Bembibre PDM</u>	Male Coach
6	<u>Hozono Global Jairis</u>	Male Coach
7	<b>IDK Euskotren</b>	<b>ARANZAZU MUGURUZA DOMÍNGUEZ</b>
8	<u>Innova-TSN Leganés</u>	Male Coach
9	<b>Kutxabank Araski</b>	<b>MADELEN URIETA GUTIERREZ</b>
10	<b>Lointek Gernika Bizkaia</b>	<b>ANNA MONTAÑANA GIMENO</b>
11	<u>Movistar Estudiantes</u>	Male Coach
12	<u>Perfumerías Avenida</u>	Male Coach
13	<b>Spar Girona</b>	<b>LAURA ANTOJA</b>
14	<u>Spar Gran Canaria</u>	Male Coach
15	Tenerife	Male Coach
16	Valencia BC	Male Coach

### Totais Liga Femenina Endesa

Female Coaches	4
Male Coaches	12
% Female Coaches	25 %

## LIGA FEMENINA CHALLENGE

	Club	Coach
1	<u>Al-Qázeres Extremadura</u>	Male Coach
2	Baxi Ferrol	Male Coach
3	CAB Estepona	Male Coach
4	<b>Celta Zorka Recalvi</b>	<b>CRISTINA CANTERO OSTOS</b>
5	<u>Joventut Badalona</u>	Male Coach
6	<u>Domusa Teknik ISB</u>	Male Coach
7	<b>La Cordá de Paterna NB</b>	<b>GLORIA ESTOPA CALVET</b>
8	Lima-Horta Barcelona	Male Coach
9	Melilla Sport	Male Coach
10	<b>Milar Córdoba Baloncesto</b>	<b>MIREIA CAPDEVILA</b>
11	<u>Oses Construcción Ardoi</u>	Male Coach
12	Picken Claret	Male Coach
13	<u>Recoletas Zamora</u>	Male Coach
14	Real Canoe	Male Coach
15	<u>Vantage Towers Alconbendas</u>	Male Coach
16	<u>Vega Lagunera Tenerife</u>	Male Coach

## Totais Liga Femenina Challenge

Female Coaches	3
Male Coaches	13
% Female Coaches	18,7 %

## LIGA FEMENINA 2

	Club	Coach
1	<u>Advisoria Boet Mataró</u>	Male Coach
2	<u>Anagón - El Olivar</u>	Male Coach
3	<u>Aranguren Multibasket</u>	Male Coach
4	Mallorca Sant Josep	Male Coach
5	BF León	Male Coach
6	Basket Almeda	Male Coach
7	<u>Bosonit Unibasket</u>	Male Coach
8	<b>CB Axil</b>	<b>MAITE MÉNDEZ FERNÁNDEZ</b>
9	<u>CB Aridane</u>	Male Coach
10	Elite Sport CB Lleida	Male Coach
11	<u>NBF Castelló</u>	Male Coach
12	<u>Baloncesto Sevilla Femenino</u>	Male Coach
13	GEIEG	Male Coach
14	<u>HGB Ausarta Barakaldo</u>	Male Coach
15	<u>Hierro Díaz Miralvalle</u>	Male Coach
16	UE Mataró	Male Coach
17	Costa de Almería	Male Coach
18	<u>CB Grup Barna</u>	Male Coach
19	<u>Magec Tías</u>	Male Coach
20	<u>Mariscos Antón Cortegada</u>	Male Coach
21	<u>Maristas Coruña</u>	Male Coach
22	<b>CBF Cerdanvola</b>	<b>PILI BILBAO</b>
23	Raca Granada	Male Coach
24	<u>Segle XXI</u>	Male Coach
25	<u>Femení Sant Adrià</u>	Male Coach
26	<u>Tirso Incentro</u>	Male Coach
27	<u>Unicaja Mijas</u>	Male Coach
28	<u>Unilever Viladecans BF</u>	Male Coach

## Totais Liga Femenina 2

Female Coaches	2
Male Coaches	26
% Female Coaches	7,1 %

## PRESEÇA DAS TREINADORAS NO CAMPEONATO REGIONAL ESPANHOL DE 2023

De seguida, vamos analisar a presença de treinadoras de basquetebol feminino nos Campeonatos Regionais de Espanha. Vamos analisar as 19 equipas que representaram todas as regiões espanholas nas categorias de sub-12, sub-14 e sub-16, tanto femininas como masculinas.

Começamos pelo campeonato espanhol de sub-12, que se realizou de 1 a 5 de abril deste ano em Tarragona.

### U12

	Region	U12 Girls Competition - Coaches	U12 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 2 females AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
3	Cantabria	ALBA PUENTE LEÓN	Male Coach + 1 female AC
4	Navarra	Male Coach	Male Coach
5	Cataluña	LAURA TIERNO MARTÍ + 2 females AC	Male Coach
6	C. La Mancha	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
7	Murcia	VERÓNICA ALCARAZ FERRER	Male Coach
8	C. Valenciana	BELÉN GÓMEZ GIMENO + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	Male Coach	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach	Male Coach
11	Madrid	PAULA DOMÍNGUEZ ALONSO + 1 female AC	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	SEILA INES LABRA GARCÍA + 1 female AC	Male Coach
14	Extremadura	BEATRIZ ASPRELLA CHACÓN	Male Coach
15	Melilla	MÓNICA RODRÍGUEZ GARCÍA + 2 females AC	TRINIDAD BOTELLO LOZANO+ 1 female AC
16	País Vasco	Male Coach	Male Coach + 1 female AC
17	Islas Baleares	MARINA ALEMANY PÉREZ + 1 female AC	Male Coach + 1 female AC
18	C. Y León	CARLA IURKO VALETA + 1 female AC	Male Coach
19	Galicia	Male Coach + 1 female AC	Male Coach

Female Head Coaches	10/19
Female Assistant Coaches	14/38
% Female Head Coaches	52,6 %
% Female Assistant Coaches	38,8 %

Female Head Coaches	1/19
Female Assistant Coaches	4/38
% Female Head Coaches	5,2 %
% Female Assistant Coaches	10,5 %

Continuamos com o campeonato espanhol de sub-14 que se realizou de 3 a 7 de janeiro deste ano em Huelva.

## U14

	Region	U14 Girls Competition - Coaches	U14 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
3	Cantabria	<b>EVA BRAVO MIGUEL + 2 female AC</b>	Male Coach
4	Navarra	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
5	Cataluña	<b>LAURA DÍAZ BAYÓN+ 1 female AC</b>	Male Coach + 1 female AC
6	C. La Mancha	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
7	Murcia	<b>CRISTINA CAMPOY. MARTÍNEZ</b>	<b>LAURA FERNÁNDEZ CORBALÁN</b>
8	C. Valenciana	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	<b>VANESA PÉREZ HARRER</b>	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach	Male Coach
11	Madrid	Male Coach	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	Male Coach	Male Coach
14	Extremadura	Male Coach	Male Coach
15	Melilla	<b>TRINIDAD BOTELLO LOZANO + 1 female AC</b>	Male Coach
16	País Vasco	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
17	Islas Baleares	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
18	C. Y León	Male Coach	Male Coach
19	Galicia	Male Coach	Male Coach

Female Head Coaches	5/19
Female Assistant Coaches	11/38
% Female Head Coaches	26,3 %
% Female Assistant Coaches	28,9 %

Female Head Coaches	1/19
Female Assistant Coaches	1/38
% Female Head Coaches	5,2 %
% Female Assistant Coaches	2,6 %

Continuamos com o campeonato espanhol de sub-16 que se realizou de 3 a 7 de janeiro deste ano em Huelva.

## U16

	Region	U16 Girls Competition - Coaches	U16 Boys Competition - Coaches
1	Andalucía	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
2	Aragón	Male Coach	Male Coach
3	Cantabria	<b>ESTELA FERNÁNDEZ ARGÜELLO</b>	Male Coach
4	Navarra	Male Coach	Male Coach
5	Cataluña	<b>ALBA BONET BUQUERA + 1 female AC</b>	Male Coach + 1 female AC
6	C. La Mancha	<b>ANA BELÉN SÁNCHEZ GIL + 1 female AC</b>	Male Coach
7	Murcia	Male Coach	Male Coach
8	C. Valenciana	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
9	Islas Canarias	Male Coach	Male Coach
10	Ceuta	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
11	Madrid	<b>OLGA GONZÁLEZ GRANDE + 1 female AC</b>	Male Coach
12	La Rioja	Male Coach	Male Coach
13	Asturias	Male Coach	Male Coach
14	Extremadura	Male Coach	Male Coach
15	Melilla	<b>ESTELLA ALEMÁN CASTILLO</b>	Male Coach + 1 female AC
16	País Vasco	Male Coach + 1 female AC	Male Coach
17	Islas Baleares	<b>VERÓNICA ÁVILA FERNÁNDEZ+ 1 female AC</b>	Male Coach
18	C. Y León	Male Coach	Male Coach
19	Galicia	<b>NACARY ROJAS</b>	Male Coach

Female Head Coaches	7/19
Female Assistant Coaches	8/38
% Female Head Coaches	36,8 %
% Female Assistant Coaches	21 %

Female Head Coaches	0/19
Female Assistant Coaches	2/38
% Female Head Coaches	0 %
% Female Assistant Coaches	5,2 %

Fonte: Federação Espanhola de Basquetebol. Guia da competição.

## UM FUTURO OPTIMISTA?

O basquetebol feminino ainda tem muito a melhorar. Não por falta de qualidade, de talento ou de amor pelo jogo, mas por falta de profissionalismo, que está a chegar, mas não é suficiente.

A Espanha disputou o seu primeiro jogo internacional de basquetebol feminino a 16 de junho de 1963. Por outras palavras, há 60 anos. Embora o basquetebol tenha chegado a Espanha ao mesmo tempo para homens e mulheres, as mulheres tiveram de esperar pela sua estreia. A equipa espanhola de basquetebol feminino disputou o seu primeiro jogo, um amigável contra a Suíça, 28 anos depois da equipa masculina. O basquetebol feminino espanhol está cada vez melhor, tem mais visibilidade, graças aos grandes clubes que o apoiam, como o Valência Basket, o Saragoça ou o Estudiantes, e que servem de referência para outros clubes que nem sequer pensavam em ter uma equipa feminina.

O verão passado foi fantástico para o basquetebol espanhol, em todas as categorias, masculinas e femininas, desde os sub-14 até aos seniores, foram alcançadas medalhas e a lista de distinções foi conquistada nas principais competições, o que faz com que as federações e os clubes apostem nesta modalidade. Relativamente ao aumento de treinadores de basquetebol do sexo feminino, parece que a dinâmica é positiva, cada vez mais encontramos jovens treinadoras a iniciar e sobretudo, e muito importante, a formar. Este facto é demonstrado pelos dados dos cursos de formação de treinadores de basquetebol dos últimos 2 anos.

### Cursos de formação de treinadores

Gender	2019	2020
Men	1605	1949
<b>Women</b>	<b>570</b>	<b>682</b>
Total	2175	2631

Fonte: Conselho Superior de Desportos

O número de treinadores masculinos que estão a ser formados ainda é maior do que o de treinadores femininos, como já vimos, a visibilidade do basquetebol masculino ainda é muito maior do que a do feminino. A parte positiva é que o número de mulheres que iniciam cursos de treinador está a aumentar, como se pode ver no aumento de 16,4% que ocorreu entre 2019 e 2020.

A Federação Catalã de Basquetebol, o órgão máximo da Catalunha que regula o basquetebol na região, está a levar a cabo algumas iniciativas que visam promover e melhorar as condições do basquetebol feminino. O primeiro que arrancou foi o programa #DemanaCanvi desenvolvido pela Comissão de Basquetebol Feminino da FCBQ, #DemanaCanvi é uma campanha de sensibilização para a necessidade de mudança no desporto feminino e no basquetebol em particular, com o objetivo de chegar aos diferentes agentes envolvidos no mundo do basquetebol.

A Federação Catalã de Basquetebol também está presente num projeto Erasmus + Sport com um objetivo semelhante: Erasmus PROMISE.

O projeto "PROMISE - Step forward for women in basketball" corresponde ao convite Erasmus+ Sport 2021-2027 e faz parte do Erasmus+, uma iniciativa que procura apoiar o crescimento sustentável, a coesão social e o emprego de qualidade. Além disso, visa promover a inovação e reforçar a identidade europeia através da aprendizagem ao longo da vida e do desenvolvimento educativo, profissional e pessoal no domínio da educação, da formação, da juventude e do desporto, tanto dentro como fora da Europa.

Objetivos do programa:

- Promover a inclusão e a participação de raparigas e mulheres no basquetebol a todos os níveis.
- Sensibilização e consciencialização em termos de género.
- Capacitar o coletivo feminino através de atividades, formação, reuniões, campus para atletas, treinadores, coletivo de árbitros, diretivas e pessoal das federações.

Este programa liderado pela FCBQ conta com a colaboração e participação dos seguintes parceiros: Universidade Ramon Llull (Catalunha)

Federação Búlgara de Basquetebol

Federação de Basquetebol da região de Nouvell-Aquitaine (França)

Federação de Basquetebol da Irlanda

Federação de Basquetebol do Kosovo Federação Portuguesa de Basquetebol

O programa é também apoiado pela Federación Española de Baloncesto (FEB) e pela Federação Internacional de Basquetebol (FIBA).

# ANÁLISE DA SITUAÇÃO - SÉRVIA

O panorama desportivo feminino na Sérvia tem vindo a alcançar resultados notáveis internacionalmente há já algum tempo. Estas conquistas são o resultado de um talento excecional, bem como do carácter, da dedicação, da perseverança e da ética de trabalho das mulheres da Sérvia. É inegável que os desportos masculinos e femininos recebem um tratamento diferente. Historicamente, a justificação para um maior investimento nos desportos masculinos tem sido o maior interesse público. A disparidade é mais do que aparente, mas se a situação for avaliada com exatidão, pode servir de motivação adicional para quem estiver disposto a fazer uma mudança para, pelo menos, reduzir o fosso existente. A motivação pode ser encontrada no facto de, nos últimos 30 anos, as mulheres que competiram nos Jogos Olímpicos terem trazido para a Sérvia quase o mesmo número de medalhas que os homens. Das 15 medalhas conquistadas pela Sérvia em Pequim, Londres e Rio, seis foram trazidas por mulheres (ouro por Milica Mandić, prata por Ivana Maksimović e Tijana Bogdanović, e bronze por Ivana Španović e a equipa feminina de basquetebol). Das nove medalhas em Atlanta, Sydney e Atenas, quatro foram trazidas por mulheres (ouro e bronze por Aleksandra Ivošev, e duas pratas por Jasna Šekarić). Em Seul e Barcelona, seis das 15 medalhas foram conquistadas por mulheres (ouro, prata e bronze por Jasna Šekarić, prata pela equipa feminina de basquetebol e bronze por Aranka Binder e o par Fazlić-Perkučin). Toda a sociedade tem interesse em progredir, valorizando os indivíduos trabalhadores, capazes e talentosos. Atualmente, estão em curso esforços para minimizar a discriminação com base no género na progressão na carreira. Embora a igualdade profissional e vocacional entre homens e mulheres possa ainda parecer um objetivo distante, há um reconhecimento crescente de que é alcançável. No entanto, a desigualdade económica entre os géneros persiste, tornando as mulheres mais suscetíveis à insegurança económica e às suas repercussões do que os homens. A igualdade de remuneração, condições de trabalho idênticas e o mesmo estatuto social para o mesmo trabalho continuam a ser cruciais para avançar no sentido de uma completa igualdade de género no desporto contemporâneo e também noutras áreas sociais. As iniciativas em curso estão a trabalhar no sentido de resolver estas questões, mas são necessários esforços contínuos de todas as partes envolvidas para garantir que as mulheres recebem tratamento e oportunidades justas, tanto na esfera profissional como na económica. A análise das receitas dos clubes desportivos aponta para um desequilíbrio financeiro entre clubes masculinos e femininos. De acordo com dados da Agência de Registos de Empresas (APR), as receitas de todos os clubes femininos de basquetebol, voleibol e andebol na Sérvia em 2019 ascenderam a quase tanto como o contrato de um dos jogadores de basquetebol mais bem pagos do Estrela Vermelha de Belgrado, que é de apenas 5 430 000 euros para 68 clubes.



Um exemplo positivo de assistência estatal é o Instituto para o Desporto Feminino, fundado pela treinadora da equipa nacional de basquetebol feminino, Marina Maljković. De acordo com Jelena Pavićević do Instituto, com o apoio financeiro do ministério, esta organização tem vindo a realizar escolas de desporto gratuitas para raparigas do ensino básico nos últimos três anos, abrangendo 14 desportos em mais de 20 locais em toda a Sérvia. Pavićević sublinhou que, durante o ano passado, 3 000 raparigas fizeram parte do seu programa, o que consideram ser o seu maior sucesso. De acordo com a investigação de 2021 do Instituto, 65% das raparigas começaram a participar em desportos pela primeira vez graças a estas escolas.

A Sérvia tem assistido a um êxito significativo no basquetebol feminino, tanto a nível nacional como internacional. A equipa nacional feminina alcançou resultados louváveis, sendo reconhecida pelas suas capacidades e competitividade. Os clubes de basquetebol feminino contribuem para o desenvolvimento do desporto a nível da base, promovendo jovens talentos. No entanto, o pleno potencial do basquetebol feminino pode ainda enfrentar desafios em termos de recursos, visibilidade e oportunidades. Há treinadoras de basquetebol femininas notáveis na Sérvia, como Marina Maljković, que deram contributos substanciais para o desporto, mas ela é um exemplo raro. É treinadora da equipa nacional sérvia desde 2011 e até hoje conseguiu trazer à Sérvia uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro, bem como 1 medalha de bronze no EuroBasket Feminino em 2019 e 2 medalhas de ouro no EuroBasket Feminino em 2015 e 2021.

Alguns dos problemas e desafios para alcançar a igualdade podem ser encontrados na sub-representação das mulheres nos principais órgãos de decisão. Infelizmente, a Associação de Treinadores de Basquetebol da Sérvia enfrenta uma disparidade de género no seu conselho diretivo, não havendo atualmente nenhum membro do sexo feminino a ocupar cargos. Além disso, na Federação Nacional de Basquetebol da Sérvia, dos 13 membros, apenas três são mulheres. Este desequilíbrio entre os géneros na liderança da federação nacional suscita preocupações quanto à representação equitativa das mulheres em cargos de influência na estrutura dirigente do basquetebol, o que também se pode dizer da ausência de mulheres entre os delegados inscritos na Assembleia, o que indica uma falta de participação e representação feminina nos processos de tomada de decisão e nos debates ao mais alto nível. Infelizmente, a informação e os dados estatísticos sobre o número de treinadoras registadas não existem ou não são tornados públicos, pelo que é difícil determinar a percentagem de treinadoras registadas nos registos nacionais e é difícil acompanhar as mudanças e os progressos no basquetebol e no desporto em geral.

A representação das mulheres no basquetebol nos meios de comunicação social sérvios é um aspeto crucial para a promoção da igualdade de género neste desporto. No entanto, as conquistas desportivas das mulheres recebem menos cobertura mediática na televisão, na imprensa escrita e nos websites, em comparação com as notícias relacionadas com os atletas masculinos. A representação das atletas femininas nos meios de comunicação social centra-se muitas vezes nos atributos físicos e, quando as mulheres assumem funções de treinadoras, deparam-se com desafios num ambiente predominantemente masculino. Apesar do aumento da participação e do sucesso das mulheres no desporto, continua a existir uma perceção androcêntrica evidente no mundo do desporto, refletida e perpetuada por discursos conservadores. Os meios de comunicação social desempenham um papel importante na construção e manutenção destas crenças, simplificando frequentemente narrativas complexas e reforçando os papéis tradicionais de género no desporto. Infelizmente, a situação atual indica que a cobertura das mulheres no desporto é seletiva, destacando principalmente os feitos excepcionais e negligenciando a prestação de informações abrangentes sobre as mulheres no desporto. Os meios de comunicação social tendem a centrar-se mais nos êxitos e fracassos masculinos, deixando as mulheres no desporto sub-representadas e os seus problemas frequentemente ignorados. São necessários esforços para desafiar estes estereótipos, incentivar a igualdade de representação nos meios de comunicação social e apoiar as mulheres no desporto a todos os níveis.

## ANÁLISE DA SITUAÇÃO - PORTUGAL

O número de Treinadoras de Basquetebol em Portugal, em 2021, era de 467 em 2171 Treinadores registados na Federação Portuguesa de Basquetebol. Isto significa que 21,5% dos Treinadores de Basquetebol portugueses são mulheres.

Em todo o Sistema Desportivo Português, o número de treinadores do sexo feminino em 2021 representa apenas 15% do total de treinadores legalmente registados em todas as Federações.

# ANÁLISE DA SITUAÇÃO - POLÓNIA

A análise do número de mulheres que exercem a função de treinadoras de basquetebol na Polónia indica uma representação limitada do género feminino nesta função. Apesar do progresso social e da igualdade de género, as mulheres constituem uma minoria entre os treinadores de basquetebol no país, tal como demonstrado na informação anexa da Federação Polaca de Basquetebol. O número limitado de mulheres em cargos de treinador pode resultar de vários fatores, como os estereótipos tradicionais de género, a falta de modelos e de apoio às mulheres neste domínio e potenciais barreiras estruturais.

É de salientar que a baixa percentagem de treinadores de basquetebol do sexo feminino pode ter impacto no desenvolvimento de talentos desportivos entre as raparigas e dificultar a criação de modelos inspiradores para as jovens entusiastas do basquetebol. Para aumentar a representação das mulheres em funções de treinador, pode ser necessário implementar medidas de apoio ao desenvolvimento das mulheres no ambiente de treino, tais como programas de formação, orientação ou campanhas de promoção da igualdade de género no desporto.

As organizações desportivas, tanto a nível nacional como internacional, reconhecem a necessidade de aumentar o equilíbrio entre os géneros nas funções de treinador. Consequentemente, estão a ser levadas a cabo várias iniciativas, incluindo programas de formação, orientação e campanhas que promovem a igualdade de género no desporto, para encorajar mais mulheres a envolverem-se nos aspetos técnicos do basquetebol. Abaixo, encontra-se um quadro elaborado por Barbara Milewska, assistente da Direção da Federação Polaca de Basquetebol, que mostra o número de jogadores e jogadoras, bem como o número de treinadores e treinadoras registados na federação Polaca de Basquetebol.

Specification			Numbers of people		
			together	female	male
Coaches	1	1063	162	901	
Players	All (7-12)	6	16776	5822	10954
	seniors	7	3165	610	2555
	Juniors u18	8	1193	346	847
	junior	9	2088	701	1387
	cadets	10	4068	1591	2477
	youth	11	4420	1844	2576
	kids	12	1842	730	1112

O quadro ilustra claramente a disparidade significativa neste domínio. Apenas 162 mulheres representam apenas 15% dos treinadores de basquetebol na Polónia. Entre os jogadores, há também um predomínio de homens, com uma distribuição de 17% a 83% neste domínio.

A partir do quadro anterior, pode inferir-se que o número de treinadores de basquetebol feminino pode estar diretamente relacionado com o número de jogadoras que participam ativamente nesta modalidade. É possível que o baixo número de treinadoras reflita o número limitado de mulheres que praticam basquetebol em vários níveis de competição. Com o aumento do interesse e da participação das mulheres no basquetebol, é de esperar que o número de mulheres envolvidas no desenvolvimento de talentos como treinadoras também aumente.

Esta tendência pode resultar de vários fatores, como a evolução dos papéis tradicionais de género no desporto, em que as mulheres participam cada vez mais ativamente no basquetebol. A presença crescente de mulheres entre os jogadores pode, por sua vez, estimular o interesse das mulheres pela vertente de treinador desta área, conduzindo, a longo prazo, a uma representação mais equilibrada dos géneros entre os treinadores de basquetebol.

O apoio ao desenvolvimento das mulheres no basquetebol, tanto como jogadoras como treinadoras, pode contribuir para a criação de um ambiente desportivo mais equilibrado, em que todos, independentemente do sexo, tenham a oportunidade de perseguir as suas paixões e talentos.

## ANÁLISE DA SITUAÇÃO - ITÁLIA

Em Itália, o número de treinadores do sexo feminino é bastante preocupante.

Existem 6 níveis de treinadores:

- treinador de estudantes
- treinador básico
- instrutor de jovens
- treinador
- treinador nacional
- treinador de mérito

O quinto nível dá-lhe a possibilidade de treinar equipas de todas as divisões e todas as equipas nacionais. Existem cerca de 10 mil treinadores regularmente registados. Apenas 8% são mulheres. 3% destes são treinadores nacionais.

Em 13 equipas da Série A há 1 treinadora principal e 6 treinadoras adjuntas.

Em 28 equipas da Série A2, há 1 treinadora principal e 6 treinadoras adjuntas.

Os presidentes não confiam nas treinadoras. Os homens não confiam nas mulheres treinadoras. Infelizmente, esta é a realidade.

A Federação está a tentar fazer algo. Algo semelhante às "quotas cor-de-rosa". Em todas as equipas nacionais femininas há uma mulher, mas apenas como segunda assistente. Nenhuma mulher como treinadora principal de uma equipa nacional. Nenhuma mulher na equipa nacional masculina. Só uma vez uma mulher, Angela Adamoli, foi treinadora principal de uma equipa nacional sénior. Durante 7 anos, treinou a equipa italiana de 3x3. Em 2018, a sua equipa venceu o Campeonato do Mundo de 3x3 em Manila.

A única medalha de ouro mundial na história da Federação Italiana de Basquetebol.

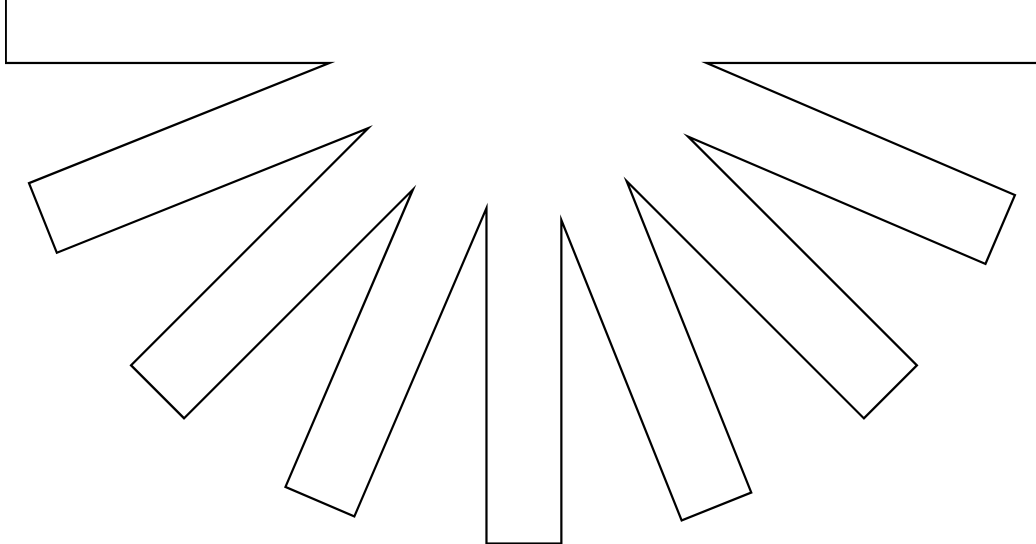
Não basta capacitar as treinadoras.

No início de 2023, a Federação Italiana (FIP), juntamente com o Comité Nacional de Treinadores (CNA), iniciou um projeto para envolver mulheres treinadoras, denominado "Liberta-te". 13 mulheres, antigas jogadoras ou treinadoras, 12 sessões online (32 horas) e 3 sessões presenciais (36 horas). Faziam parte da equipa 4 tutores masculinos e uma supervisora feminina. Este projeto teve início em março de 2023 e terminou em junho de 2023. No final do projeto, os 3 melhores treinadores foram convidados para um campo da seleção nacional de jovens. É desejável que haja continuidade deste projeto, melhorando-o.

## FINAIS DA WNBA 2023

Esta fotografia representa uma gota no oceano.





**SESSÕES**

# Contexto social das treinadoras de basquetebol

## I. Introdução

### A. A importância de compreender o contexto social para as treinadoras de desporto.

Compreender o contexto social das treinadoras no desporto é crucial para promover a igualdade de género, quebrar estereótipos, criar ambientes inclusivos, capacitar atletas e treinadoras, combater o abandono desportivo, melhorar as competências de comunicação e liderança, promover a diversidade e a representação e apoiar o crescimento pessoal e profissional. Permite aos treinadores enfrentar os desafios únicos com que se deparam e contribuir para uma mudança positiva no sector do desporto.



## II. Análise da situação

### A1. Perspetiva histórica: evolução da participação das mulheres no desporto

Se analisarmos apenas a participação das mulheres nos Jogos Olímpicos modernos, veremos que demorou muito tempo até que as mulheres fossem aceites em todas as competições desportivas do programa olímpico.

Os Jogos Olímpicos tornaram-se o maior evento desportivo do mundo, com igualdade de género. No entanto, nem sempre foi esse o caso. As mulheres atletas participaram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em Paris, em 1900, quatro anos após os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas (1896). Apesar das reticências de Pierre de Coubertin, 22 mulheres de um total de 997 atletas competiram em cinco desportos: ténis, vela, croquet, hipismo e golfe, embora apenas o golfe e o ténis tivessem eventos exclusivamente femininos. A participação feminina tem aumentado constantemente desde então, com as mulheres a representarem mais de 48% dos participantes nos Jogos Olímpicos de 2020 em Tóquio (5.457 mulheres em 11.420 atletas), em comparação com 23% nos Jogos de 1984 em Los Angeles e pouco mais de 13% nos Jogos de 1964 em Tóquio. Nos últimos 20 anos, o COI também aumentou o número de eventos femininos no programa olímpico, em cooperação com as federações internacionais e os comités organizadores. Com a inclusão do boxe feminino, os Jogos Olímpicos de 2012 em Londres foram os primeiros em que as mulheres puderam competir em todos os desportos do programa olímpico. Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, o número de atletas do sexo feminino era de 48%, mas o número de treinadores do sexo feminino era de apenas 13%. De qualquer forma, o número de treinadores do sexo feminino aumentou 2% desde os Jogos Olímpicos do Rio em 2016.





## A2. As mulheres no basquetebol

O basquetebol feminino percorreu um longo caminho desde o seu humilde início em 1892. Pode ser surpreendente descobrir que as mulheres começaram a jogar basquetebol menos de um ano depois de o jogo ter sido inventado. Treinadas por Senda Berenson Abbott, as mulheres começaram a jogar basquetebol pela primeira vez no Smith College. Mas os espartilhos tradicionais da época dificultavam-lhes a prática do jogo. O Dr. Edward Morton Schaeffer exortou a sociedade a abandonar o espartilho, chamando-lhe "um artifício destruidor da figura e da saúde". É interessante notar que, no início do basquetebol, as mulheres aceitaram e envolveram-se mais facilmente no jogo do que os homens, talvez devido à adaptação das regras e às diretrizes criadas por Senda Berenson para tornar o jogo menos físico. Por outro lado, os homens já tinham uma grande tradição de participação em jogos de equipa como o futebol, o basebol ou o hóquei no gelo. Quando o desporto moderno começou a desenvolver-se no final do século XIX, as mulheres enfrentaram barreiras significativas à participação no desporto em geral. Eram frequentemente excluídas das principais atividades desportivas devido a preocupações com a sua capacidade física e às expectativas sociais em relação à feminilidade. No entanto, alguns clubes e organizações desportivas femininas surgiram durante este período, promovendo mais oportunidades de participação em atividades como o ténis, o croquet e o golfe. Nessa altura, a sociedade impunha quais eram os desportos para as mulheres e quais eram os desportos para os homens.

Nos Estados Unidos, a aprovação do Título IX em 1972 teve um impacto transformador no desporto feminino. Esta legislação proibiu a discriminação baseada no sexo em instituições de ensino financiadas pelo governo federal, incluindo os programas desportivos (todos os desportos). Como resultado, as oportunidades para as mulheres participarem em desportos a nível escolar e universitário aumentaram significativamente, levando a melhores instalações, bolsas de estudo e programas competitivos.



### A3. As primeiras treinadoras de basquetebol

Treinadas por **Senda Berenson Abbott**, as mulheres começaram a jogar basquetebol pela primeira vez no Smith College em 1892.



**Lidia Alexeeva** conquistou o seu lugar na cena mundial durante os Jogos Olímpicos de 1976, em Montreal, no Canadá. A equipa nacional soviética chegou ao jogo da medalha de ouro do torneio de basquetebol em grande estilo, vencendo os jogos com uma média de mais de 31 pontos por jogo. A repetição do desempenho nos Jogos Olímpicos de Moscovo em 1980 reforçou a sua reputação como uma das melhores treinadoras de basquetebol. O registo imaculado de Alexeeva na competição internacional incluiu a primeira medalha de ouro de sempre no basquetebol feminino olímpico, bem como dez primeiros lugares nos Campeonatos Europeus. Alexeeva, treinadora da seleção nacional soviética durante vinte anos, deu início à primeira dinastia do basquetebol feminino a nível internacional. As suas equipas ganharam vinte medalhas de ouro em competições internacionais, incluindo quatro primeiros lugares no Campeonato do Mundo Feminino da FIBA. Alexeeva e as suas equipas estavam anos-luz à frente do resto do mundo no basquetebol feminino.



Durante a sua carreira como treinadora principal da Universidade do Tennessee, **Pat Summitt** criou um legado de sucesso e integridade sem paralelo no basquetebol feminino. Nomeada Treinadora do Século pela Naismith, Summitt levou as "Lady Vols" a participar nas pós-temporadas em todas as épocas, incluindo 22 Final Fours (quatro AIAW) e 13 jogos pelo título, com 8 vitórias em títulos da NCAA. Levando as "Lady Vols" aos títulos nacionais em 1987 e 1989, foi nomeada três vezes Treinadora do Ano da SEC. Dominando a década de 1990 com quatro campeonatos da NCAA, conduziu as "Lady Vols" a um registo perfeito de 39-0 em 1998. No total, treinou a Universidade do Tennessee em 14 títulos da época regular da Conferência do Sudeste e em treze títulos do Torneio da SEC. Em 2009, Summitt alcançou o acontecimento singular de 1000 vitórias e terminou a época com 1005, estabelecendo-a como a treinadora mais vitoriosa da história da NCAA. Com a Universidade do Tennessee, obteve 1098 vitórias e 208 derrotas (0,841). Summitt também treinou equipas norte-americanas para a conquista de medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos e nos Jogos Pan-Americanos.



Depois de se reformar como jogadora na WNBA e a nível internacional, **Becky Hammon** passou a ser treinadora e foi contratada como treinadora adjunta dos San Antonio Spurs em 2014, tornando-se a primeira treinadora adjunta a tempo inteiro na história da NBA. Desde então, tem continuado a prosperar na sua função e tem sido amplamente elogiada pelos seus conhecimentos, ética de trabalho e capacidade de se relacionar com os jogadores. Becky Hammon fez história quando se tornou a primeira treinadora principal da liga de verão da NBA em 2015. Liderou os San Antonio Spurs à vitória na Summer League em Las Vegas apenas tornou a experiência muito mais doce. Em dezembro de 2021, Hammon foi nomeada treinadora principal do Las Vegas Aces na WNBA. Sob sua liderança, o Aces saiu vitorioso nas finais da WNBA de 2022, tornando-a a primeira treinadora rookie a vencer o campeonato da WNBA.



**Maria Planas** foi uma verdadeira pioneira do basquetebol feminino espanhol e, até hoje, continua a ser a única treinadora principal na longa e rica história das seleções nacionais seniores femininas do seu país. Esteve à frente das equipas espanholas entre 1978 e 1985.



A Sérvia tem assistido a um êxito significativo no basquetebol feminino, tanto a nível nacional como internacional. A equipa nacional feminina alcançou resultados louváveis, ganhando reconhecimento pelas suas capacidades e competitividade. Há treinadoras de basquetebol femininas notáveis na Sérvia, como **Marina Maljković**, que deram contributos substanciais para o desporto. É treinadora da equipa nacional sérvia desde 2011 e até hoje conseguiu trazer para a Sérvia uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro, bem como 1 medalha de bronze no EuroBasket Feminino em 2019 e 2 medalhas de ouro no EuroBasket Feminino em 2015 e 2021.



Em Portugal a treinadora **Mariyana Kostourkova**, é a principal treinadora de basquetebol feminino do país, treinou as seleções nacionais de basquetebol juvenis femininas durante muitos anos e é a figura chave do sucesso das seleções nacionais femininas jovens. Muitas das suas jogadoras foram recrutadas por universidades da NCAA dos Estados Unidos da América. É originária da Bulgária e antiga jogadora do CSKA Sofia.



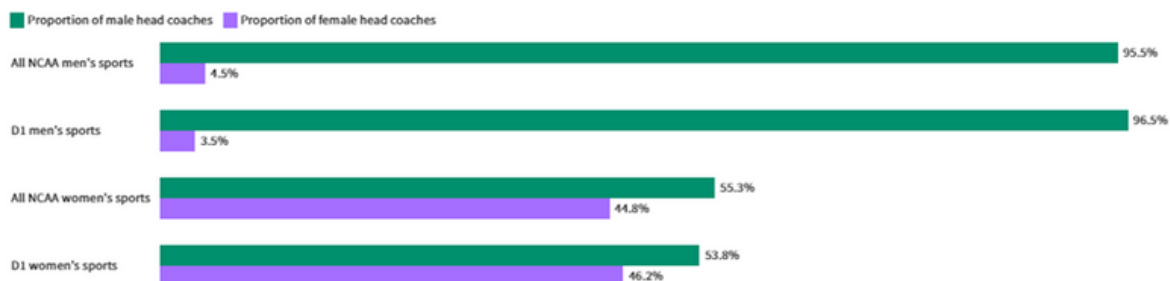
Como breve resumo desta perspetiva histórica, podemos dizer que o basquetebol aceitou desde o início não só as jogadoras, mas também as treinadoras, o legado do trabalho desenvolvido por Senda Berenson Abbott no Smith College abriu a porta para o desenvolvimento do jogo feminino, primeiro na América do Norte e mais tarde em todo o mundo. Muitas treinadoras de todo o mundo desenvolveram grandes programas e equipas de grande sucesso no basquetebol feminino e masculino de todos os grupos etários. O basquetebol tem as suas próprias tradições, valores e cultura e foi sempre um desporto que procurou dar oportunidades a todos, a verdade é que o basquetebol esteve sempre à frente do seu tempo em relação a outros desportos e à própria sociedade, não só quebrando estereótipos como a raça, mas também promovendo a igualdade de género e a inclusão de pessoas com deficiência. Nas questões sociais mais relevantes da sociedade moderna, o basquetebol esteve sempre um passo à frente.

## B. Panorama atual

### Estatísticas sobre treinadoras de basquetebol NCAA

#### Division I Sports have similar head coach gender breakdowns to the rest of the NCAA.

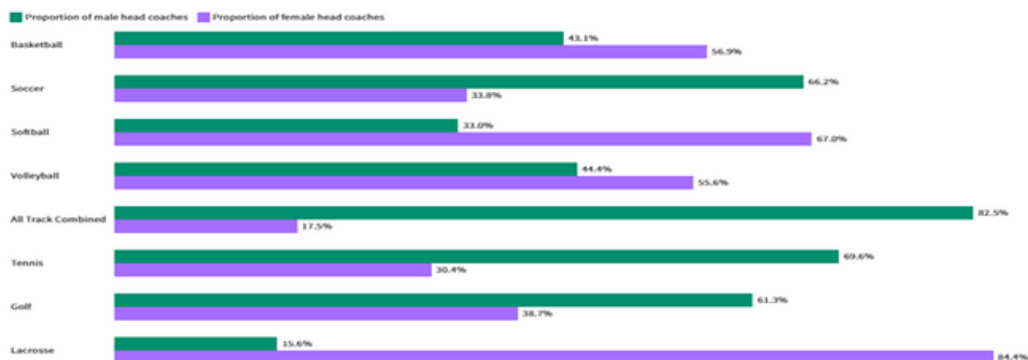
Head coach gender breakdowns across NCAA teams in 2020



Full-time and part-time positions were included in this analysis.  
Source: Department of Education - Get the data - Download image

#### The gender breakdown of head coaches in the top eight women's sports varies.

Gender breakdown of head coaches in top eight NCAA men's sports by revenue in 2020



Full-time and part-time positions were included in this analysis. All track combined includes Track and Field Indoor, Track and Field Outdoor, and Track and Field Cross Country.  
Source: Department of Education - Get the data - Download image

## WNBA

Desde o início da liga, em 1997, houve 82 treinadores principais, com 42 mulheres como treinadoras principais, o que representa 51% dos treinadores principais.

Na época de 2021, a WNBA teve 5 treinadoras principais nas 12 equipas (42%).

## FIBA

No último Campeonato do Mundo de Basquetebol Feminino da FIBA, em 2022, em 12 equipas nacionais, apenas 5 tinham mulheres como treinadoras principais (41,6%). No Campeonato do Mundo FIBA masculino de 2019, o número de mulheres a treinar uma equipa nacional masculina foi zero, 100% dos treinadores principais eram homens.

### **C. O que está a ser feito atualmente para reduzir o fosso?**

O Comité Olímpico Internacional (COI) está empenhado em responder a este desafio e em apoiar as partes interessadas do Movimento Olímpico na procura de caminhos que permitam a mais mulheres atingir os mais altos níveis como treinadoras. Aumentar a visibilidade dos treinadores de elite que quebraram essas barreiras e que são modelos para que mais mulheres sigam o seu exemplo é, por si só, um objetivo.

A proporção de treinadores de elite do sexo feminino nos Jogos Olímpicos tem vindo a aumentar lentamente a partir de uma base muito baixa, mas, na última década, a percentagem de treinadores de elite do sexo feminino tem rondado apenas os 10%.

O desafio começa na base, com menos raparigas e mulheres a optarem por assumir funções de treinador. Infelizmente, esta situação reforça o fosso entre os géneros, porque se um clube desportivo tiver apenas treinadores homens, as raparigas não veem a possibilidade de se tornarem treinadoras como uma opção. Uma carreira de treinador consiste normalmente em 10 a 12 anos de experiência a nível nacional em competições regionais antes de atingir o nível olímpico. Este facto explica, em parte, porque é que o processo de se tornar treinador é muito mais lento do que o de se tornar um atleta de elite.

O COI está empenhado em trabalhar na criação de caminhos para as treinadoras, desde a base até ao nível de elite. O WISH - o programa de percursos para mulheres no desporto de alto rendimento - é um elemento-chave da sua resposta. Este programa de quatro anos, financiado pela Solidariedade Olímpica, tem por objetivo ajudar mais de 100 mulheres a treinarem a nível de elite até 2024.

Representando 17 desportos e 53 países, as 97 treinadoras que se inscreveram no programa até à data foram selecionadas para o curso pelas suas Federações Internacionais (FI) e Comitês Olímpicos Nacionais (NOC) com base nas suas realizações individuais, potencial e ambição.

O programa foi concebido para ajudar as treinadoras a desenvolverem as suas capacidades de liderança, a sua confiança e as suas carreiras. A tutoria é também uma parte muito importante do programa. Os treinadores beneficiam de uma orientação de liderança individual e do apoio contínuo de um mentor específico do desporto. Este aconselhamento especializado e o feedback sobre os desafios da vida real podem ser inestimáveis para qualquer treinador, quanto mais para uma mulher que se esforça por atingir o topo da sua carreira num ambiente dominado pelos homens.

Impulsionado pela sua visão de construir um mundo melhor através do desporto, o COI considera que a igualdade entre homens e mulheres é um imperativo para todas as organizações e todos os países. Em outubro do ano passado, o Presidente do COI, Thomas Bach, disse às partes interessadas do Movimento Olímpico que todas as organizações desportivas - incluindo o COI - têm a responsabilidade de promover a igualdade de género, a diversidade e a inclusão. "Nenhuma organização ou país pode dar-se ao luxo de deixar para trás as competências de 50 por cento da população", afirmou na altura. O objetivo para os Jogos Olímpicos de Paris 2024 é aumentar o número de treinadoras e atingir os 50% de participantes do sexo feminino entre os atletas.

O Conselho da Europa (CdE) elaborou algumas recomendações políticas para garantir uma formação equilibrada e sensível às questões de género no desporto europeu:

- Identificar os obstáculos com que se deparam as mulheres e as raparigas, incluindo as de grupos desfavorecidos, no que diz respeito ao seu acesso e participação em todos os níveis e domínios do desporto, incluindo em cargos de treinador.
- Identificar modelos de treinadores do sexo feminino e envolvê-los na promoção da igualdade entre mulheres e homens no desporto.
- Criar procedimentos e práticas de recrutamento, seleção, nomeação e eleição transparentes e sensíveis às questões de género, a fim de aumentar o número de mulheres que participam a todos os níveis das organizações desportivas, incluindo o de treinadoras.
- Adotar políticas que permitam um equilíbrio entre a vida privada e familiar e as carreiras desportivas, com especial atenção para os treinadores.
- Assegurar que as estatísticas relativas à participação e representação individual em todos os domínios e a todos os níveis das organizações, incluindo na formação, sejam desagregadas por sexo e publicadas e divulgadas regularmente.
- Promover iniciativas de sensibilização e/ou formação sobre a igualdade entre homens e mulheres, a integração da perspetiva de género e as diferentes necessidades das pessoas envolvidas no desporto, a fim de dotar o pessoal, os treinadores, os atletas, os gestores desportivos e os decisores a todos os níveis das ferramentas e competências necessárias para aplicar a integração da perspetiva de género e a igualdade entre homens e mulheres na organização.



Em 2014, a Comissão Europeia apresentou a Proposta de Ações Estratégicas 2014 - 2020 para a Igualdade de Género no Desporto. Neste documento, os objetivos para 2020 centram-se claramente na importância da igualdade de oportunidades para as mulheres conseguirem um papel ou emprego como instrutoras ou treinadoras da atividade desportiva da sua escolha. "O sector do desporto poderia aumentar as competências e os conhecimentos das mulheres, o que as tornaria mais empregáveis no desporto e no mercado de trabalho em geral. Ao fazê-lo, o sector poderia também beneficiar de mais treinadoras, uma vez que existe uma falta de treinadores em geral. Um maior número de treinadoras poderia também levar a que mais mulheres se tornassem fisicamente ativas no desporto. Devido às suas preferências pessoais, tradições culturais ou crenças religiosas, algumas mulheres sentem-se mais confortáveis com treinadores do sexo feminino".

Algumas das ações propostas foram:

- Todos os organismos nacionais e internacionais que regem o desporto devem apoiar, desenvolver e aplicar políticas que facilitem o exercício da atividade de treinador por parte das mulheres, nomeadamente Projectos e campanhas de recrutamento para grupos específicos de mulheres com base em perfis de segmentação do mercado num ambiente (incluindo virtual) onde as candidatas são frequentes. Estes projectos devem ser acompanhados de medidas, como bolsas de estudo, que facilitem a formação de treinadores para as mulheres.
- Percursos educativos adaptados de formação de treinadores para jogadoras da equipa principal e atletas de elite, que reconheçam as experiências de aprendizagem informal destas (ex) jogadoras e organizem, se for caso disso, cursos de formação de treinadores "só para mulheres" como mecanismo para envolver, capacitar e aumentar as competências técnicas das treinadoras.
- Recrutamento de um maior número de formadores de treinadores do sexo feminino em todos os níveis de formação de treinadores.
- Programa de prémios para treinadores do sexo feminino a todos os níveis e/ou acolher ativamente as nomeações de treinadores do sexo feminino para os programas de prémios anuais. Ambientes favoráveis à família e oferta de cuidados infantis durante a formação de treinadores, sessões de treino e competições.
- No que se refere ao equilíbrio entre os géneros de treinadores femininos e masculinos em todas as equipas nacionais, a Comissão Europeia recomenda que os organismos europeus e internacionais que regem o desporto considerem a possibilidade de contratar um corpo técnico misto, masculino e feminino, nos casos em que haja necessidade de ter vários treinadores.

- Estabelecer medidas de recrutamento para levar as mulheres a frequentar o nível mais elevado de formação de treinadores no seu desporto e garantir que os treinadores de elite do sexo feminino tenham a oportunidade de treinar e adquirir a experiência de treinar atletas de alto nível, durante e após a conclusão da sua formação, através de estágios.

- Desenvolver mecanismos, incluindo programas de tutoria e uma rede de treinadoras de elite, tanto a nível nacional como europeu, para garantir o acesso das treinadoras de elite à formação e ao apoio especializados.

- Utilizar treinadoras de elite bem-sucedidas como modelos a seguir no recrutamento de treinadores e no material didático.

A Comissão Europeia também recomendou que os conhecimentos baseados em provas sobre o género e a igualdade entre homens e mulheres fossem incluídos na formação de treinadores. Todos os treinadores desportivos devem estar conscientes e respeitar as diferenças entre os sexos e a diversidade dos participantes, com o objetivo de criar um ambiente desportivo ativo e estimulante, que seja ao mesmo tempo seguro e protegido. Têm de aprender que a igualdade entre homens e mulheres não é sinónimo de considerar os estilo de vida masculino e as suas condições como a norma. As diferenças biológicas entre homens e mulheres não podem ser utilizadas para negar às atletas do sexo feminino o acesso ao desporto e a regimes de treino específicos, como tem sido historicamente o caso. Os treinadores devem compreender que o género é uma definição cultural específica de feminilidade e masculinidade e que, por isso, varia em diferentes países, no tempo e no espaço, levando a que mulheres e homens vivam vidas diferentes e desenvolvam valores diferentes. A inclusão da igualdade de género na educação e formação de treinadores é essencial, uma vez que os treinadores devem desenvolver e adotar diferentes estilos de treino para se adaptarem aos indivíduos que treinam, respondendo às suas necessidades a nível pessoal. Tanto os treinadores masculinos como os femininos têm de estar conscientes da variedade de géneros entre homens/rapazes e mulheres/raparigas e entre homens e mulheres. Isto pode ajudar a aumentar a permanência das raparigas no desporto e a resolver o problema da diminuição da participação das raparigas no desporto depois da escola.

A Comissão Europeia recomenda o seguinte a todos os organismos nacionais, europeus e internacionais que regem o desporto:

- Iniciar e apoiar a investigação que identifique as situações que promovem e contrariam a igualdade e a igualdade de tratamento na formação de treinadores. Esta investigação deverá incluir requisitos, condições e características específicas para homens e mulheres enquanto treinadores profissionais e voluntários.

- Desenvolver módulos de igualdade entre homens e mulheres e materiais didáticos que tenham em conta as necessidades ou requisitos específicos dos treinadores e treinadoras e dos treinadores de raparigas/mulheres e rapazes/homens.

# Nome da sessão: Contexto social

**Tema:** Perspetiva histórica e panorama atual

**Tempo:** 60 minutos

**Visão geral:** Quando o desporto moderno começou a desenvolver-se no final do século XIX, as mulheres enfrentaram barreiras significativas à participação no desporto em geral. Eram frequentemente excluídas das principais atividades desportivas devido a preocupações com a sua capacidade física e às expectativas sociais em relação à feminilidade. No entanto, alguns clubes e organizações desportivas femininas surgiram durante este período, promovendo mais oportunidades de participação em atividades como o ténis, o croquet e o golfe. A sociedade, nessa altura, impunha quais os desportos que eram para as mulheres e quais os que eram para os homens. O basquetebol, desde o início, aceitou não só as jogadoras, mas também as treinadoras. Muitas treinadoras em todo o mundo desenvolveram programas vencedores e equipas de grande sucesso no basquetebol feminino e masculino de todos os grupos etários. O fosso atual na diferença entre o número de treinadores masculinos e femininos deve-se à própria história do desporto moderno e à relação entre o desporto e a sociedade.

## **Objetivos:**

- Compreender a origem do desporto moderno
- Compreender a sociedade do século XIX
- Compreender a origem do basquetebol
- Compreender a relação entre a História e o panorama atual do Basquetebol
- Compreender a situação atual e as iniciativas para reduzir o fosso

## **Materiais:**

Computador, PowerPoint com fotografias de tempos antigos de participação feminina em desportos.

Tamanho do grupo: Sem limite

## **Preparação:**

É importante compreender a história e ser capaz de ligar os pontos entre a evolução do desporto e a evolução da sociedade, porque não se pode falar deste tema de acordo com os valores da sociedade atual. O desporto moderno começa com a Revolução Industrial e com o nascimento da "sociedade do tempo-livre". Os monitores devem conhecer os factos e as informações do "contexto social". Os monitores devem preparar a apresentação com as fotografias ao longo da aula.

## **Instruções:**

**Variante 1:** O facilitador deve falar sobre todos os dados relevantes apresentados na parte "contexto social" deste manual. Esta sessão é efetuada sob a forma de palestra. O facilitador pode, ocasionalmente, fazer perguntas antes de dar a informação aos participantes. Exemplo disso:

- Quem foi a primeira mulher treinadora da história? (Resposta: Senda Berenson Abbott)
- Quando é que as mulheres começaram a jogar basquetebol? (Resposta: Em 1892)
- Como se chamava a famosa treinadora soviética que ganhou vinte medalhas de ouro em competições internacionais, incluindo quatro primeiros lugares no Campeonato do Mundo Feminino da FIBA? (Resposta: Lidia Alexeeva)
- Nomear a treinadora mais conhecida em Espanha / Sérvia / Portugal (Resposta: Espanha - Maria Planas, Sérvia - Marina Maljković, Portugal - Mariyana Kostourkova)
- Qual é o maior evento desportivo do mundo, com igualdade de género? (Resposta: Jogos Olímpicos)
- Quando / Onde é que as atletas femininas participaram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos? (Resposta: As atletas femininas participaram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em Paris, em 1900)
- Quantas mulheres participaram nos primeiros Jogos Olímpicos que permitiram a participação de mulheres? (Resposta: 22 mulheres de um total de 997 atletas que competiram em cinco desportos: ténis, vela, croquet, hipismo e golfe)
- Quais foram os desportos em que as mulheres competiram nos Jogos Olímpicos de 1900 em Paris? (Resposta: cinco desportos: ténis, vela, croquet, hipismo e golfe)
- Qual foi a percentagem de atletas do sexo feminino nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020? (Resposta: a percentagem de atletas do sexo feminino foi de 48%)
- Qual foi a percentagem de treinadoras nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020? (Resposta: a percentagem de treinadoras foi de apenas 13%)
- Quantas treinadoras havia no último Campeonato do Mundo de Futebol Feminino da FIBA, em 2022? (Resposta: em 12 equipas nacionais, apenas 5 delas tinham mulheres como treinadoras principais (41,6%)).
- Quantas mulheres foram treinadoras no último Campeonato do Mundo de Futebol Masculino da FIBA em 2019? (Resposta: o número de mulheres que treinaram uma equipa nacional masculina foi zero, 100% dos treinadores principais eram homens).
- Indique pelo menos 3 das instituições e organizações internacionais que trabalham para reduzir as disparidades entre homens e mulheres no desporto (Resposta: Comité Olímpico Internacional, Conselho da Europa, Comissão Europeia)
- Que documento foi apresentado pela Comissão Europeia em 2014 para reduzir as disparidades entre homens e mulheres? (Resposta: a Proposta de Ações Estratégicas 2014 - 2020 para a Igualdade de Género no Desporto)

**Variante 2:** No caso de os formadores quererem evitar uma aula clássica, a parte do "contexto social" deste manual pode ser apresentada através de um questionário. Os formadores devem preparar-se com antecedência. Devem selecionar 12 perguntas entre as oferecidas:

·Quem foi a primeira mulher treinadora da história? (Resposta: Senda Berenson Abbott)

·Quando é que as mulheres começaram a jogar basquetebol? (Resposta: Em 1892)

·Como se chamava a famosa treinadora soviética que ganhou vinte medalhas de ouro em competições internacionais, incluindo quatro primeiros lugares no Campeonato do Mundo Feminino da FIBA? (Resposta: Lidia Alexeeva)

·Nomear a treinadora mais conhecida em Espanha / Sérvia / Portugal (Resposta: Espanha - Maria Planas, Sérvia - Marina Maljković, Portugal - Mariyana Kostourkova)

·Qual é o maior evento desportivo do mundo, com igualdade de género? (Resposta: Jogos Olímpicos)

·Quando / Onde é que as atletas femininas participaram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos? (Resposta: As atletas femininas participaram pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em Paris, em 1900)

·Quantas mulheres participaram nos primeiros Jogos Olímpicos que permitiram a participação de mulheres? (Resposta: 22 mulheres de um total de 997 atletas que competiram em cinco desportos: ténis, vela, croquet, hipismo e golfe)

·Quais foram os desportos em que as mulheres competiram nos Jogos Olímpicos de 1900 em Paris? (Resposta: cinco desportos: ténis, vela, croquet, hipismo e golfe)

·Qual foi a percentagem de atletas do sexo feminino nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020? (Resposta: a percentagem de atletas do sexo feminino foi de 48%)

·Qual foi a percentagem de treinadoras nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020? (Resposta: a percentagem de treinadoras foi de apenas 13%)

·Quantas treinadoras havia no último Campeonato do Mundo de Futebol Feminino da FIBA, em 2022? (Resposta: em 12 equipas nacionais, apenas 5 delas tinham mulheres como treinadoras principais (41,6%)).

·Quantas mulheres foram treinadoras no último Campeonato do Mundo de Futebol Masculino da FIBA em 2019? (Resposta: o número de mulheres que treinaram uma equipa nacional masculina foi zero, 100% dos treinadores principais eram homens).

·Indique pelo menos 3 das instituições e organizações internacionais que trabalham para reduzir as disparidades entre homens e mulheres no desporto (Resposta: Comité Olímpico Internacional, Conselho da Europa, Comissão Europeia)

·Que documento foi apresentado pela Comissão Europeia em 2014 para reduzir as disparidades entre homens e mulheres? (Resposta: a Proposta de Ações Estratégicas 2014 - 2020 para a Igualdade de Género no Desporto)

Devem utilizar aplicações como o **Mentimeter** (<https://www.mentimeter.com/>) ou o **Kahoot** (<https://kahoot.com/>) para criar um questionário.

Os facilitadores devem dividir o grupo em 4 subgrupos que competirão entre si através do teste do Metimetro ou do Kahoot. O grupo nº 1 abre a primeira pergunta. Têm 10-15 segundos para decidir a resposta. Se adivinharem a resposta, ganham 1 ponto; se não, a pergunta passa para o Grupo n.º 2, que tem uma hipótese de responder e assim sucessivamente. Quando a primeira pergunta é respondida corretamente, a segunda pergunta é aberta pelo Grupo 2, depois a terceira pergunta pelo Grupo 3 e assim sucessivamente até ao fim. Sempre que o grupo responde corretamente à pergunta, os facilitadores aproveitam esta oportunidade para fornecer informações adicionais da parte "contexto social", relacionadas com essa pergunta específica. Desta forma, os participantes obterão informações diferentes neste domínio.

### **Debriefing e avaliação:**

Após a palestra ou o questionário, a avaliação deve ser feita verbalmente com os participantes a fim de discutir tudo o que aprenderam e porque é que este tópico é útil e importante para eles. As perguntas para o debriefing podem ser:

- Como se sentiu durante esta atividade?
- O que é que aprendeu?
- Qual foi a informação mais surpreendente que aprendeste?
- Qual foi a informação mais importante que aprendeste?
- De que forma apoiaria adicionalmente a redução das disparidades entre homens e mulheres no desporto?

### **Conclusão que pode ser utilizada pelos facilitadores:**

O caminho foi longo, e ainda vai demorar um pouco mais até termos as mesmas oportunidades de treino para treinadores femininos e masculinos no desporto, mas a verdade é que atualmente estamos muito melhor do que no passado. Podemos dizer que o basquetebol aceitou desde o início não só as jogadoras, mas também as treinadoras, o legado do trabalho desenvolvido por Senda Berenson Abbott no Smith College abriu as portas para o desenvolvimento do jogo feminino, primeiro na América do Norte e mais tarde em todo o mundo. Muitas treinadoras de todo o mundo desenvolveram programas vencedores e equipas de grande sucesso no basquetebol feminino e masculino de todos os grupos etários.

O basquetebol tem as suas próprias tradições, valores e cultura e foi sempre um desporto que tentou dar oportunidades a todos. Podemos dizer que o basquetebol esteve sempre à frente do seu tempo em relação a outros desportos e à própria sociedade, não só quebrando estereótipos como a raça, mas também promovendo a igualdade de género e a inclusão de todos. Nas questões sociais mais relevantes da sociedade moderna, o basquetebol esteve sempre um passo à frente.

As organizações políticas internacionais, as organizações governamentais nacionais e todos os tipos de organismos que regem o desporto tiveram um papel e um impacto importantes na tendência atual para reduzir o fosso entre treinadores masculinos e femininos e alcançar a igualdade de género no desporto e no treino desportivo. Estamos na direção certa e o nosso projeto Erasmus+ Sport "Empowered Female Coaches of Basketball" é um excelente exemplo dos passos que estão a ser implementados na Europa.

### **Conselhos para o facilitador/monitor:**

- Os facilitadores devem decidir qual a variante que querem utilizar quando estiverem a trabalhar com o grupo e preparar-se para isso. Em qualquer caso, os facilitadores devem conhecer muito bem a parte do "contexto social".
- Caso as sessões sejam mais longas e os facilitadores tenham mais tempo, podem combinar 2 variantes, em que primeiro fazem a Variante 1 e depois usam a Variante 2 para testar o que os participantes se lembraram da palestra.

# Sessão: Formação técnica e tática de treinadores

## **Treino de crianças (6-12 anos):**

Compreensão das habilidades fundamentais: Um treinador que trabalhe com crianças deve ter um forte conhecimento das competências básicas do basquetebol, incluindo o drible, o lançamento e o passe. Deve ser capaz de ensinar estas competências de forma eficaz aos jovens jogadores.

Ênfase na diversão e na aprendizagem: Treinar crianças implica criar um ambiente positivo e divertido onde elas possam aprender e divertir-se com o jogo. Os treinadores devem ter conhecimento de métodos de ensino e exercícios adequados à idade para manter as sessões cativantes.

Instrução tática básica: Embora a ênfase seja colocada nas competências individuais, o treinador deve introduzir conceitos táticos básicos como o trabalho de equipa, o posicionamento e os princípios defensivos básicos.

## **Treino de jovens (13-18 anos):**

Desenvolvimento avançado de competências: Os treinadores que trabalham com jovens jogadores devem ter experiência no aperfeiçoamento de competências de basquetebol. Isto inclui o ensino de técnicas avançadas de drible, lançamento e estratégias defensivas.

Compreensão tática: um treinador deve possuir uma sólida compreensão das táticas e estratégias do basquetebol, incluindo jogadas ofensivas, esquemas defensivos e jogo de transição. Deve ser capaz de transmitir estes conceitos aos jogadores de forma eficaz.

Desenvolvimento do jogador: Os treinadores de jovens devem ter a capacidade de identificar e desenvolver o potencial de cada jogador, adaptando os programas de treino aos seus pontos fortes e fracos.

## **Treino de adultos (18+ anos):**

Conhecimentos táticos de alto nível: Os treinadores que trabalham com jogadores adultos precisam de ter conhecimentos táticos avançados, incluindo conjuntos ofensivos complexos, estratégias defensivas e tomada de decisões situacionais.

Otimização das capacidades: Devem ser especialistas em afinar as capacidades dos jogadores, ajudando-os a atingir o seu melhor desempenho. Isto inclui aperfeiçoar a mecânica de lançamento, a eficiência do drible e a habilidade defensiva.

Gestão da equipa: Os treinadores adultos devem ser hábeis na gestão da dinâmica da equipa, na motivação dos jogadores e na promoção de um ambiente de equipa coeso. Devem ser capazes de tomar decisões críticas durante o jogo.

Análise de jogos: Os treinadores devem ter a capacidade de analisar as imagens dos jogos, estudar os adversários e elaborar planos de jogo adaptados aos pontos fortes e fracos da equipa e dos adversários.



## **Sessão de exemplo para os mais pequenos:**

Plano de prática para futuros treinadores que trabalham com jovens de 9 e 10 anos:

**Objetivo:** Criar um ambiente de aprendizagem positivo e de apoio onde os jovens jogadores possam desenvolver as suas capacidades de basquetebol e a sua paixão pelo jogo.

**Duração da sessão:** 60 minutos

**Participantes:** 15-30 pessoas

**Equipamento:** cones/balizas x15, bolas x15-30, cesto

### **Aquecimento (10 minutos):**

1. Jogos de aquecimento divertidos: Comece a sessão com atividades de aquecimento agradáveis que envolvam corrida, saltos e exercícios de movimento para que os jogadores se empenhem e se entusiasmem.
2. Círculo de dribles: Formar um círculo e fazer com que os jogadores pratiquem o drible com as duas mãos enquanto se deslocam à volta do círculo.

### **Competências técnicas (20 minutos):**

1. Fundamentos do lançamento: Ensine a técnica básica do lançamento, concentrando-se no posicionamento correto das mãos e no seguimento da jogada. Peça aos jogadores que formem pares e pratiquem o lançamento a uma curta distância.
2. Passar e receber: Demonstrar e explicar diferentes técnicas de passe (passe de peito, passe picado, passe por cima da cabeça). Divida os jogadores em pares e peça-lhes que pratiquem o passe e a receção para a frente e para trás.
3. Postura defensiva e trabalho de pés: Mostre aos jogadores a postura defensiva e o trabalho de pés correto. Faça-os praticar o deslizamento e a deslocação para se manterem à frente do seu parceiro.

### **Compreensão tática (15 minutos):**

1. Conceitos ofensivos e defensivos: Introduzir formações ofensivas básicas, como uma configuração simples de 2 contra 2, e ensinar os jogadores a movimentarem-se sem a bola. Além disso, introduza princípios defensivos básicos, como manter-se entre o jogador e o cesto.
2. Trabalho de equipa e comunicação: Salientar a importância do trabalho de equipa e da comunicação no campo. Os jogadores devem praticar a chamada de escolhas ou trocas durante os exercícios.

### **PCompetências psicológicas (15 minutos):**

1. Reforço positivo: Incentivar e elogiar os jogadores pelos seus esforços e melhorias ao longo da sessão. Ofereça feedback construtivo para os ajudar a compreender o que podem fazer melhor.
2. Lidar com a frustração: Abordar os momentos de frustração e fracasso durante os exercícios. Ensine aos jogadores que cometer erros faz parte do processo de aprendizagem e incentive-os a continuar a tentar.
3. Desenvolver a autoconfiança: Implementar exercícios de reforço da autoconfiança, como por exemplo, fazer com que os jogadores se revezem na demonstração de uma habilidade, para que se sintam confiantes em frente ao grupo.
4. Escuta ativa: Criar um espaço seguro onde os jogadores possam exprimir os seus pensamentos e sentimentos sobre o jogo ou a sessão de treino. Estar atento e compreender as suas necessidades.

### **Arrefecimento (5 minutos):**

1. Alongamentos: Conduzir os jogadores através de uma rotina de alongamentos suaves para arrefecer os músculos e prevenir lesões.
2. Reflexão: Reúna os jogadores em círculo e peça-lhes que partilhem uma coisa que tenham gostado ou aprendido durante o treino.

### **Encerramento (5 minutos):**

1. Reforçar o comportamento positivo: Aplaudir os jogadores pelo seu esforço e atitude positiva durante o treino.
2. Comunicar os próximos eventos: Partilhar informações sobre os próximos jogos, torneios ou oportunidades de formação adicional.

**Nota:** Lembre-se de que trabalhar com jovens de 9 e 10 anos exige paciência e flexibilidade. Mantenha as sessões de treino divertidas, cativantes e adequadas à idade. Dê sempre prioridade ao bem-estar e ao desenvolvimento dos jogadores, tanto dentro como fora do campo. Melhore continuamente as suas competências de treinador participando em seminários relevantes e procurando feedback de treinadores experientes.

# Sessão: QUAL A MOTIVAÇÃO PARA SER TREINADORA?

**Visão geral:** As mulheres adoram o basquetebol. Conhecem o jogo. Tem quase sempre um ponto de vista diferente. Saber trabalhar nos pequenos pormenores faz uma grande diferença. São apaixonadas. São resistentes. São duras e empáticas ao mesmo tempo. São corajosas e líderes naturais. Estão conscientes da importância do espírito de equipa. Fazem sacrifícios para atingir os objetivos. SIM, SEM DÚVIDA! Precisamos de mais treinadoras no basquetebol.

## Sessão 1: O EXEMPLO

Alguém que acreditou, Angela Adamoli com a Taça de Campeã da do Mundo de 3x3 em 2018



**TEMPO:** 45 minutos, 15 participantes;

### **OBJECTIVOS:**

- apoiar a motivação pessoal
- aumentar a auto-confiança
- encorajar a sonhar em grande

### **INSTRUÇÕES:**

A treinadora tem uma bola de basquetebol nas mãos. O seu discurso deve ser uma viagem através de experiências pessoais para dar um exemplo concreto dos passos, dificuldades, fracassos e sucessos para ser treinadora. A treinadora tem de explicar como e quando conheceu o mundo do basquetebol. Quando e como começou a paixão. Quem e o que foi importante para a aumentar. Quando e porquê começou a ver-se a si própria como treinadora. Falar sobre os obstáculos e dificuldades ao longo do percurso (solidão, precariedade, estar longe da família e das pessoas queridas, equilíbrio vida-trabalho, problemas económicos e disparidades entre os sexos), o modelo tem de mencionar os estereótipos e as discriminações que teve de enfrentar e quem e que a ajudou a combatê-los. Por último, é necessário dedicar algum tempo a explicar como a “irmandade” é fundamental. A aliança entre mulheres é o ponto de partida para capacitar as treinadoras.

Durante o discurso, a treinadora modelo passa a bola aos participantes para criar empatia e criar pontes. O mesmo acontece durante o período de perguntas. Quem recebe a bola tem de se levantar e dizer o seu nome.

### **MATERIAIS**

CV da Treinadora

Bola de Basquetebol

Um ecrã para mostrar destaques e vídeos durante a palestra.

**SUGESTÕES PARA OS FACILITADORES:** esta sessão tem de ser realizada numa sala iluminada, onde todos tenham o seu espaço, com assentos confortáveis, em posição de círculo. O modelo tem de estar de pé. Deve conhecer as técnicas verbais e não verbais. Não deve haver obstáculos entre ela e os participantes. O uso do humor pode ser uma oportunidade para manter a pressão baixa.

**MATERIAL PARA OS FACILITADORES:** momentos marcantes da vida pessoal, fotografias, objetos importantes (medalhas, troféus, sapatos e uniformes).

# SESSÃO: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS INDIVIDUAIS

**Tempo:** 60 minutos

**Tamanho do grupo:** 15 participantes.

## OBJECTIVOS:

- 
- apoiar a motivação pessoal
- aumentar a autoconfiança
- encorajar a sonhar em grande
- ser capaz de resolver problemas

## INSTRUÇÃO:

Através de jogos simples, acender a luz numa pessoa para melhorar a autoconfiança. O objetivo desta sessão é ajudar a encontrar uma solução rápida e clara através dos seus próprios conhecimentos. Sempre que possível, seria importante a presença de um psicólogo desportivo para observar cada participante, a fim de dar conselhos para estes serem mais confiantes.

No início da sessão, cada participante faz uma breve apresentação individual, contando as suas experiências passadas no basquetebol e explicando os seus objetivos futuros.

É por isso que queremos incentivar os participantes a conhecerem-se uns aos outros. O facilitador tem de mostrar 24 envelopes: cada envelope tem de ser selado com uma palavra de basquetebol.

Cada um deve levar o seu próprio envelope e mantê-lo fechado.



O facilitador chama ou retira da lista de participantes o primeiro nome. A pessoa escolhida lê e mostra a sua palavra ao grupo. Em 2 minutos, tem de criar um discurso lógico sobre o significado dessa palavra (por exemplo: "desconto de tempo" ... quantos descontos de tempo num jogo; quem o faz; quando o faz; quanto tempo dura...). O orador tem de falar utilizando um quadro, se necessário. O facilitador tem de ajudar e incentivar o aspirante a treinador a falar alto, sem pressa, a ter a linguagem corporal correta e a utilizar as palavras adequadas. No final dos 2 minutos, o tempo de discussão é aberto e os outros participantes podem acrescentar algo. Quando o primeiro argumento termina, o facilitador escolhe outra pessoa para repetir o mesmo jogo, analisando palavras diferentes. O facilitador tem sempre de ter em conta o tempo para dar espaço a mais pessoas. O tempo restante é para perguntas e discussão. O facilitador tem de dizer aos participantes para manterem o seu envelope fechado para as próximas sessões. Só o podem abrir quando o facilitador lho pedir.

### **MATERIAIS:**

Marcadores e quadro de basquetebol, canetas, papéis e envelopes, bola de Basquetebol, papel, canetas, marcadores, envelopes, regras da FIBA para estar preparado para todas as situações.

**PREPARAÇÃO:** O facilitador tem de preparar 24 envelopes individuais selados, colocando no interior palavras relativas às regras técnicas e táticas do jogo. Aqui está uma lista de 24 palavras. O facilitador tem o poder de acrescentar mais palavras.

**DICAS PARA FACILITADORES:** Esta sessão tem de ser realizada numa sala bem iluminada, onde todos tenham o seu espaço, com assentos confortáveis, em posição de círculo. Os facilitadores têm de saber o nome, o apelido e a história de cada participante para poderem ajudar e apoiar, se necessário.

# HANDOUT 1

24  
SEGUNDOS

14  
SEGUNDOS

8  
SEGUNDOS

5  
SEGUNDOS

3  
SEGUNDOS

TIME OUT

LANCES  
LIVRES

TRIPLO

HESITAÇÃO

SALTO

FINTA

EUROSTEP

MARCAÇÃO

BOLA AO  
AR

FALTA  
PESSOAL

ALLEY-  
HOOP

TEMPO DE  
JOGO

PRESSÃO

FLOPPING

RESSALTO

DESARME

ZONA

ROUBO  
DE BOLA

DEFESA



# SESSÃO: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EM GRUPO - IRMANDADE

**Tempo:** 60 minutos

**Tamanho do grupo:** 15 participantes

## **OBJECTIVOS:**

- apoiar a motivação pessoal
- aumentar a autoconfiança
- encorajar a sonhar em grande
- ser capaz de resolver problemas
- melhorar o trabalho em equipa
- para reforçar a fraternidade

## **INSTRUÇÃO:**

É o mesmo jogo da sessão 2. Desta vez, trabalhamos em grupos de 3. Através do trabalho de equipa, queremos sublinhar a importância de nos ajudarmos e apoiarmos uns aos outros. Queremos melhorar a nossa própria confiança através do respeito e apreciação dos outros.

Os participantes devem ter o cuidado de conservar nas suas mãos o envelope pessoal selado da sessão anterior.

O facilitador cria 5 grupos de 3 pessoas e cada grupo escolhe o nome da equipa e o capitão. O capitão diz o nome da sua equipa ao facilitador. Quando o facilitador tiver todos os nomes, chama ou sorteia o primeiro. Cada pessoa do grupo abre o seu próprio envelope da sessão anterior e lê a palavra. O grupo tem 1 minuto para preparar um total de 3 minutos de discurso lógico misturando as três palavras. Podem decidir se só uma pessoa fala, ou se todos falam. No final dos 3 minutos, o tempo de discussão é aberto e os outros participantes podem acrescentar algo. Quando a discussão termina, o facilitador chama outro grupo.

Se existe um psicólogo desportivo, este é o momento do seu ponto de vista.

No final desta sessão, o facilitador dá um trabalho de casa: cada participante escolhe um tema e prepara uma pequena apresentação. Terá 6 minutos para fazer apresentação na sessão seguinte.



## **MATERIAIS:**

papel, canetas, marcadores, envelopes, regras da FIBA para estar preparado para todas as situações.

**DICAS PARA FACILITADORES:** Esta sessão pode ser realizada numa sala iluminada. Os facilitadores têm de saber o nome, o apelido e a história de todos os participantes para os ajudar e apoiar, se necessário. Devem memorizar os nomes dos grupos.

# Sessão: SEJA VOCÊ MESMO

IV & V & VI SESSÃO: 60 minutos, 15 participantes

## OBJECTIVOS:

- apoiar a motivação pessoal
- aumentar a auto-confiança
- encorajar a sonhar em grande
- ser capaz de resolver problemas
- treinar competências para falar em público

## INSTRUÇÕES:

Este é o fim deste módulo. Esperamos que os participantes estejam mais confiantes. Todos têm de estar preparados para falar com o público. Cada participante preparou o seu próprio discurso em casa. Este é o momento de mostrarem a sua própria personalidade. Todos, depois de todas as sessões anteriores, devem conhecer as outras 14 pessoas. Cada pessoa é única, e é importante que isso seja reconhecido pelos outros. O monitor/facilitador chama ou desenha o primeiro nome. O facilitador pede a um voluntário entre os participantes que se levante para dizer algo que tenha aprendido sobre a pessoa que foi extraída, para a apoiar e dar força. Todos têm de estar prontos para falar sobre todos. Não é decidido nenhum esquema previamente. Quando o primeiro tiver terminado de falar, o facilitador chama ou desenha o segundo. A sessão termina quando os 5 participantes tiverem falado. Não há tempo para discussão. Apenas aplausos. Os outros 10 participantes falarão nas sessões seguintes.

## MATERIAIS:

Marcadores e quadro de basquetebol  
Bola de Basquetebol

**DICAS PARA OS FACILITADORES:** Esta sessão tem de ser realizada no campo de basquetebol. O facilitador tem de saber o nome, o apelido e a história pessoal de cada participante para o ajudar e apoiar, se necessário. Tem de dar alguns conselhos aos diferentes oradores: falar alto, usar palavras simples, falar sobre algo que realmente conhece, mudar o ritmo da voz para sublinhar a importância do momento, abrir os ombros, nunca cruzar os braços, olhar para os olhos das outras pessoas, sorrir quando puder.

# SESSÃO 1: "O LÍDER CERTO"

**TEMA:** "Diferentes tipos de liderança"

**TEMPO:** 60 minutos

## **Atribuição de tempo:**

- Apresentação aos participantes..... 5 minutos
- Brainstorming sobre liderança..... 10 minutos
- Apresentação dos 3 tipos de liderança.....10 minutos
- Jogo de papéis.....20 minutos
- Debriefing.....10 minutos
- Encerramento..... 5 minutos

**VISÃO GERAL:** Desenvolver uma metodologia educativa não formal para melhorar as competências de liderança.

## **OBJECTIVOS:**

- Os participantes aprendem os 3 tipos de liderança sobre comunicação, comportamento e desempenho desportivo enquanto treinadores.
- Os participantes aprenderão a enfrentar situações reais de jogo e a adaptar o comportamento dos jogadores às diferentes dinâmicas que terão lugar graças a exercícios de role play.
- Incentivar os treinadores a prestarem mais atenção e a formarem-se para alcançarem a sua liderança ideal na gestão de equipas.

**MATERIAIS:** Para preparar o espaço de reunião, é necessária uma grande sala de aula ou de reuniões para receber um grupo de cerca de 20 pessoas. Cada uma delas deve ter uma cadeira e uma mesa para poder escrever ou utilizar um computador portátil. Para a segunda parte da sessão, deve ser preparado um espaço aberto (separando as mesas se o espaço da sala de aula não for suficientemente grande) para realizar as dramatizações correspondentes. Preparação:

- 1 Projetor
- 1 tela grande ou parede branca
- 1 computador portátil para o facilitador

**Tamanho do grupo:** 20 pessoas.

## **PREPARAÇÃO:**

Para implementar esta metodologia de forma eficaz, os facilitadores devem seguir estes passos de preparação:

- O facilitador deve ter um bom conhecimento do conteúdo a transmitir, da filosofia de liderança e dos 3 tipos diferentes em que se baseia a sua relação com os jogadores, bem como da forma de organizar e implementar a atividade de dramatização para obter o máximo de aprendizagem dos participantes.
- O entusiasmo do facilitador será decisivo para motivar e inspirar os seus formandos. Os facilitadores devem preparar-se mentalmente para a sessão e tentar encontrar as palavras e os gestos que incentivem os formandos a participar.
- Preparar os materiais de trabalho necessários.

## **INSTRUÇÕES:**

### **ETAPA 1: Jogo de apresentação dos participantes (5 minutos)**

Explicação introdutória: Definir a ordem de trabalhos e transmitir as expectativas para a sessão.

Exemplo de guião:

"Vamos começar por nos apresentarmos com um pequeno jogo divertido nesta sessão. Depois, gostaríamos de saber qual é a vossa ideia sobre o que deve ser uma boa liderança, gostaríamos que cada um explicasse o que significa liderar bem uma equipa. De seguida, falaremos sobre os 3 tipos de liderança que abordaremos nesta sessão e pô-los-emos em prática com dramatizações e, por fim, tiraremos conclusões sobre o que trabalhámos..."

Jogo de introdução dos participantes: Dinâmica do jogo.

"Vamos todos apresentar-nos com um jogo que consiste em dizer 3 coisas sobre nós próprios. 2 delas têm de ser verdadeiras e 1 tem de ser mentira. Os restantes participantes têm de descobrir qual das 3 coisas que dissemos sobre nós próprios não é verdadeira. Como exemplo, vou começar: primeiro, sou advogado, segundo, gosto de comida libanesa e terceiro, não tenho carta de condução..."

"...Depois de trabalharmos as dramatizações de situações de jogo, dedicaremos algum tempo a resolver dúvidas e a responder a questões que possam ter sobre os conteúdos trabalhados..."

Conselhos para os facilitadores:

- É importante criar um ambiente descontraído que incentive os participantes a quererem participar e dar a sua opinião. Quebrar o gelo!

## **ETAPA 2:** Brainstorming de liderança (10 minutos)

Explicação introdutória: Os participantes devem explicar brevemente os tipos de liderança que conhecem e desenvolver a sua ideia. É importante distribuir bem o tempo de cada participante para que todos possam falar. Cada participante deve responder claramente qual é o tipo de liderança com que mais se identifica ou que está a exercer.

Exemplo de guião:

"Nos próximos 10 minutos, queremos saber quais as qualidades que valorizam num líder, o que pensam que um líder deve ter para tirar o máximo partido da sua equipa. Somos 20 pessoas e gostaríamos de ouvir todos, por isso pedimos-vos que sejam concisos para que todos tenham tempo para falar..."

Conselhos para os facilitadores:

- Temos de encorajar a participação de todos, por isso temos de controlar a intervenção de cada um.

## **ETAPA 3:** Apresentação dos 3 tipos de liderança (10 minutos)

Explicação introdutória: O objetivo desta secção da sessão é explicar clara e detalhadamente os 3 tipos de liderança que identificamos como existentes na gestão de equipas.

- *Liderança autoritária.*

O treinador determina todas as ações a seguir (exercícios, tarefas, regras, etc.). Personaliza as críticas recebidas e, regra geral, não as aceita.

Os jogadores são um meio para atingir os objetivos.

- *Liderança "Laisser fer".*

O treinador não tenta regular ou regulamentar o curso de ação do grupo. O líder fornece as informações solicitadas e é um mero observador. Concede ao grupo uma liberdade de decisão absoluta.

- *Liderança democrática.*

O líder concebe os passos gerais para atingir o objetivo e, quando necessita de assistência técnica ou de qualquer outro tipo, sugere as alternativas possíveis que podem ser escolhidas. Os membros do grupo têm poder de decisão sobre determinadas tarefas, previamente definidas pelo líder.

Todos os líderes tendem a seguir um destes três tipos de liderança, embora ninguém tenha a receita mágica de qual o melhor tipo de liderança. Acreditamos que os três tipos de liderança podem ser exercidos no mesmo grupo, dependendo do momento da época em que nos encontramos, do tempo que o líder está com o grupo e das características do grupo (é diferente uma equipa de minibasquete de uma equipa sénior, ou uma equipa de formação de uma equipa profissional). Desta forma, um líder pode escolher qualquer um dos três estilos de liderança, dependendo da circunstância em que se encontra e que lhe permite adaptar-se melhor à situação em que se encontra.

Uma boa definição de liderança é:

"Levar os jogadores a fazer o que queremos que eles façam e fazê-los entender que o fizeram por si próprios."

#### **PASSO 4:** Jogo de papéis (20 minutos)

Explicação introdutória: Para trabalhar as situações habituais com a equipa em termos de comunicação, propomos a realização de jogos de papéis em que simularemos essas situações. Estas dramatizações serão divididas em três blocos: Liderança autoritária, Liderança "laissez fer" e Liderança democrática. Em cada um destes blocos, trabalharemos as situações que ocorrem entre jogadores e treinadores, onde a comunicação e a interação têm lugar.

Para trabalhar estas situações com dramatizações, vamos fazer um primeiro exemplo simples, para que o grupo de participantes da sessão compreenda o que vamos trabalhar. Uma situação simples, como a falta de respeito entre os jogadores ou a falta de esforço na realização de um exercício de campo, pode ser útil para os participantes ganharem confiança no exercício que irão realizar mais tarde. Depois de termos realizado o primeiro exemplo com 2/3 voluntários, formaremos grupos de 2/3 para que todos possam trabalhar os conteúdos. Nos últimos 5 minutos desta secção, o facilitador escolherá 2 grupos para representar uma situação de equipa que seja interessante para os restantes. Aqui, como facilitadores, podemos escolher o grupo pela forma como o fizeram durante o exercício ou escolher o conteúdo que foi mais interessante ou complicado de aplicar.

Exemplo de guião:

"Vamos trabalhar as situações que podem ocorrer nas dinâmicas de grupo ou de equipa e nas quais podemos estar envolvidos como treinadores. Vamos fazê-lo através de dramatizações e todos nós vamos participar, vamos colocar-nos na pele do jogador, do treinador e, claro, do árbitro, se nos encontrarmos numa situação de jogo. É muito importante compreender e ter empatia com todos os atores envolvidos numa equipa ou num jogo..."

"Distribuimos as situações em que vamos utilizar um dos tipos de liderança que aprendemos em 3 partes ou momentos, estas situações podem ser num jogo ou sessão de treino, no balneário ou em qualquer outra situação em que a equipa esteja a representar o seu clube. Cada uma delas tem circunstâncias e objetivos diferentes que devemos tentar alcançar utilizando estas competências de liderança..."

Jogo de papéis 1:

Começaremos com uma bastante comum: um dos participantes desempenhará o papel de um jogador que pensa ter sofrido uma falta e o árbitro não a assinalou. O jogador fica zangado e protesta com o árbitro.

Jogo de papéis 2:

Enquanto os jogadores tomavam banho nos balneários, brincavam uns com os outros e partiam o equipamento das instalações desportivas. O treinador quer saber o que aconteceu e quem foi o responsável. Os jogadores recusam-se a denunciar o(s) autor(es).

Jogo de papéis 3:

Durante a sessão de treino, dois jogadores da equipa discutiram e o treino foi interrompido.

Jogo de papéis 4:

Durante a sessão de treino, o desempenho da equipa não é o esperado, especialmente por parte dos três jogadores com um papel mais importante.

Jogo de papéis 5:

Durante uma viagem de equipa, há jogadores que faltam repetidamente à pontualidade.

Nestes 5 exemplos, devemos utilizar os 3 tipos de liderança para ver qual deles se adapta melhor e com qual os participantes se sentem mais confortáveis.

Conselhos para os facilitadores:

O facilitador pode perguntar aos participantes se querem propor qualquer outra situação para trabalhar através da dramatização.

## **ETAPA 5:** Balanço e avaliação (10 minutos)

Durante esta fase de balanço, o facilitador deve tentar fazer com que os formandos reflitam sobre o que trabalharam nas dramatizações.

"O que é que faria numa situação de conflito por causa dos protestos de um jogador?"

"...O que fazer perante os protestos repetidos?"

"Qual é a área em que acha que deve trabalhar mais? Ouvir? Empatia? Explicar?..."

Conselhos para os facilitadores:

- O papel do facilitador não é dar as respostas a estas perguntas, mas sim incentivar os formandos a encontrarem as respostas por si próprios; desta forma, o facilitador verificará se o participante aprendeu o conteúdo explicado.
- Formular as perguntas de forma aberta, obrigando os formandos a pensar na sua opinião em vez de dizerem apenas sim ou não.
- Tente envolver o maior número possível de formandos. Por vezes, é necessário convidar um participante mais calmo a dar uma opinião.

## **PASSO 6:** Encerramento (5 minutos)

Fazer um resumo no final da sessão.

"Pode dizer-me o que acha que é mais importante recordar desta sessão?"

Por fim, peça aos formandos que digam uma palavra que descreva a sua impressão da sessão. O facilitador também tem de preparar uma palavra e apresentá-la no final.



# SESSÃO 2: "RELAÇÕES NO BASQUETEBOL"

**TEMA:** "Relacionamentos"

**TEMPO:** 60 minutos

## **Atribuição de tempo:**

- Jogo de apresentação aos participantes..... 5 minutos
- Exercício de brainstorming sobre relações..... 10 minutos
- Apresentação do conteúdo das Relações.....10 minutos
- Jogo de papéis.....20 minutos
- Debriefing.....10 minutos
- Encerramento..... 5 minutos

**VISÃO GERAL:** Desenvolver uma metodologia educativa não formal para melhorar as competências de comunicação.

## **OBJECTIVOS:**

- O objetivo desta sessão é criar um guia que acompanhe as treinadoras femininas no seu desenvolvimento como treinadores.
- Os participantes aprenderão a enfrentar situações reais de interação entre os diferentes atores da nossa atividade diária como treinadores, graças a exercícios de role play.
- Incentivar os treinadores a prestarem mais atenção e a treinarem-se para atingirem as suas capacidades de comunicação ideais para o ambiente do basquetebol.

**MATERIAIS:** Para preparar o espaço de reunião, é necessária uma grande sala de aula ou de reuniões para receber um grupo de cerca de 20 pessoas. Cada uma delas deve ter uma cadeira e uma mesa para poder escrever ou utilizar um computador portátil. Para a segunda parte da sessão, deve ser preparado um espaço aberto (separando as mesas se o espaço da sala de aula não for suficientemente grande) para realizar as dramatizações correspondentes.

Preparação:

- 1 Projetor
- 1 tela grande ou parede branca
- 1 computador portátil para o facilitador
- 4 papéis grandes

**Tamanho do grupo:** 20 pessoas.

## **PREPARAÇÃO:**

Para implementar esta metodologia de forma eficaz, os facilitadores devem seguir estes passos de preparação:

- O facilitador deve ter uma boa compreensão do conteúdo a transmitir, estar familiarizado com as situações que ocorrem com os 4 principais atores da nossa atividade como treinadores e saber como preparar e implementar a atividade de dramatização para conseguir o máximo de aprendizagem dos participantes.
- O entusiasmo do facilitador será decisivo para motivar e inspirar os seus formandos. Os facilitadores devem preparar-se mentalmente para a sessão e tentar encontrar as palavras e os gestos que incentivarão os formandos a participar.
- Preparar os materiais de trabalho necessários.

## **INSTRUÇÕES:**

### **ETAPA 1:** Jogo de apresentação dos participantes (5 minutos)

Explicação introdutória: Definir a ordem de trabalhos e transmitir as expectativas para a sessão.

Exemplo de guião:

"Vamos começar por nos apresentarmos com um pequeno jogo divertido nesta sessão. Depois, gostaríamos que cada participante contribuísse com a sua opinião e experiência como treinador na relação com os jogadores, pais, diretores e árbitros, para isso vamos realizar um exercício de brainstorming em grupo. Em seguida, apresentaremos o conteúdo desta secção muito importante, desenvolvendo a relação com cada um dos 4 atores que estabelecemos e pô-los-emos em prática com jogos de papéis e, finalmente, tiraremos conclusões sobre o que trabalhámos..."

Jogo de introdução dos participantes: Dinâmica do jogo.

"Vamos todos apresentar-nos com um jogo que consiste em dizer 3 coisas sobre nós próprios. 2 delas têm de ser verdadeiras e 1 tem de ser mentira. Os restantes participantes têm de descobrir qual das 3 coisas que dissemos sobre nós próprios não é verdadeira. Como exemplo, vou começar: primeiro, sou advogado, segundo, gosto de cozinha libanesa e terceiro, não tenho carta de condução..."

Conselhos para os facilitadores:

- É importante criar um ambiente descontraído que incentive os participantes a quererem participar e dar a sua opinião. Quebrar o gelo!

## **ETAPA 2:** Exercício de brainstorming sobre as relações (10 minutos)

Explicação introdutória: Os participantes participarão num exercício de brainstorming em que o principal objetivo é captar o que é mais importante e relevante na sua relação com os jogadores, os pais, o conselho de administração/diretor desportivo e os árbitros.

Para realizar este exercício, vamos precisar de 4 folhas grandes de papel para que os participantes possam escrever os pontos mais importantes da sua relação com os 4 atores mencionados anteriormente.

Exemplo de guião:

"Nos próximos 10 minutos, queremos que todos os participantes escrevam nas folhas distribuídas na sala o que acham que é mais importante na nossa relação com cada um dos seguintes atores: Jogadores, pais, direção/diretor desportivo e árbitros, pessoas ou cargos com que nos deparamos no nosso dia a dia como treinadores. Somos 20 pessoas e queremos que todos participem e contribuam com o vosso ponto de vista..."

Conselhos para os facilitadores: Devemos encorajar a participação de todos, pelo que devemos certificar-nos de que todos contribuem com as suas ideias e as colocam nas folhas.

## **ETAPA 3:** Apresentação do conteúdo das relações (10 minutos)

Explicação introdutória: O objetivo desta secção da sessão é explicar de forma clara e pormenorizada tudo o que está relacionado com a relação que iremos manter com todos os intervenientes existentes.

Dividiremos o tema em 4 aspetos muito importantes para o desenvolvimento do treinador de basquetebol, com base na sua relação com os 4 principais grupos de pessoas com quem irá interagir no desempenho das suas atividades de treinador de basquetebol:

1. JOGADORES.
2. PAIS/MÃES.
3. CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO/DIRECTORES DESPORTIVOS.
4. ÁRBITROS

## 1) JOGADORES.

É o grupo mais importante, pois é com ele que passará mais tempo e com ele que os treinadores terão mais interações.

O principal objetivo que um treinador de basquetebol deve ter é **DAR UM EXEMPLO** a todos os seus jogadores. Este é um conceito muito geral, mas é muito importante para o treinador atingir o objetivo principal de qualquer responsável por humanos: tornar-se o **LÍDER** do grupo.

A ideia principal de **DAR UM EXEMPLO** é que em todas as ações e comunicações realizadas pelo treinador se siga a ideia de ser um exemplo de comportamento e atitude. Esta é uma forma de atuar muito complicada, pelo que é muito importante que o treinador tenha plena consciência de estar sempre a dar o exemplo aos seus jogadores, até conseguir adquirir o hábito de dar o exemplo em todas as suas ações e comportamentos.

Outro aspeto importante de um treinador de basquetebol é a **ATRIBUIÇÃO DE PAPÉIS** aos seus jogadores. Trata-se de atribuir funções e responsabilidades aos seus jogadores com o objetivo de se tornarem uma EQUIPA. A atribuição de papéis, previamente criada de forma reflexiva para cada jogador, deve ser comunicada a cada jogador, bem como compreendida e aceite por cada um dos jogadores. É desejável que a atribuição de papéis seja flexível, uma vez que tanto os jogadores como a equipa evoluem durante a época.

Uma boa atribuição de papéis permitirá que cada um dos jogadores se torne uma peça importante para a equipa, que acrescenta e contribui para a construção da equipa, dentro das suas possibilidades. O objetivo é conseguir a **CRIAÇÃO DE UMA EQUIPA**, possivelmente a função mais difícil de um treinador de basquetebol. Com a **CRIAÇÃO DE UMA EQUIPA**, queremos dizer que todos os membros da equipa vão na mesma direção, que todos se somam e ajudam a alcançar os objetivos da equipa, liderada pelo treinador. Este é um trabalho muito difícil, uma vez que o basquetebolista é egoísta por natureza, e é conseguido com a perseverança e continuidade ao longo do tempo do treinador, e da sua equipa técnica, em todas as suas ações e atividades com a equipa na gestão de 12 egos diferentes. Chegar a **CRIAR UMA EQUIPA** pode levar meses, no melhor dos casos, e até mais do que uma época, pelo que o treinador deve ter paciência e ser constante nas suas ações. Para isso, os dois aspetos acima mencionados são de importância vital:

- **DAR O EXEMPLO** em todas as suas ações, fundamental para a **CRIAÇÃO DE UMA EQUIPA**.

- **ATRIBUIR PAPÉIS**, de forma refletida, a cada um dos jogadores, de acordo com as características de cada um, para garantir que cada jogador acrescenta e contribui para a equipa, dentro das suas possibilidades, e que a soma dos esforços de todos os jogadores vai na mesma direção: a realização dos objetivos do grupo.

Phil Jackson, treinador dos Chicago Bulls, 6 vezes campeões da NBA, entre outras equipas, lia frequentemente a seguinte passagem de "O Segundo Livro da Selva" de Rudyard Kipling à equipa de Michael Jordan:

"Esta é a Lei da Selva,  
tão antiga e tão verdadeira como o céu;  
e o lobo que a mantém prosperará,  
e o lobo que o quebrar deve morrer.  
Como a videira que rodeia o tronco da árvore,  
a lei funciona para a frente e para trás,  
uma vez que a força da alcateia é o lobo,  
e a força do lobo é a alcateia".

Ajudará também a **CRIAÇÃO DE UMA EQUIPA** a transmitir aos jogadores valores como o **RESPEITO**, a **SOLIDARIEDADE**, a **DISCIPLINA** e a **CULTURA DO ESFORÇO**.

A **COMUNICAÇÃO** é outro fator essencial para um treinador de basquetebol. Quanto mais clara e concisa for, mais eficaz será. A **LINGUAGEM CORPORAL** é muito importante e ajudará a comunicação global. Um treinador que se apoie no suporte de uma tabela ou que olhe para o telemóvel enquanto a equipa treina é muito prejudicial, uma vez que o **EXEMPLO** que está a dar é completamente o oposto do que discutimos no início.

A **EMPATIA** é essencial para conseguir uma boa comunicação com os jogadores e com a equipa técnica.

A **CORRECÇÃO** é um fator muito importante para um treinador de basquetebol, uma vez que outro dos seus principais objetivos é conseguir que os seus jogadores melhorem o mais possível dentro das suas possibilidades. Fala-se muito em "treinadores de equipas" e "treinadores de jogadores", separando muitas vezes os dois conceitos, quando na realidade podem ocorrer no mesmo treinador.

Na **CORRECÇÃO** é preciso encontrar o equilíbrio: se for aplicada em excesso, o jogador pode ficar saturado e até frustrado; se não for aplicada, o jogador pode executar um movimento de forma errada muitas vezes, adquirindo um mau hábito que é muito difícil de erradicar mais tarde.

Por fim, destacaremos 3 aspetos que podem ajudar o treinador de basquetebol no desenvolvimento das suas funções:

- A **IMAGEM**: é muito importante ir para o treino com roupa desportiva, para continuar a **DAR O EXEMPLO**. Há um ditado muito utilizado entre os treinadores e diretores técnicos: "Não basta ser um bom treinador, também é preciso parecer um". Todos nós conhecemos um treinador que parece ser um bom treinador e que, na realidade, não o é.

- **EDUCAR NA COMPETIÇÃO:** trata-se de ensinar, de educar os jogadores do ponto de vista da competição. A formação e a competição não são separadas, nem devem estar em conflito. Numa equipa de formação, a educação e o ensino devem ser uma prioridade, sem esquecer a competição. Numa equipa profissional ou de elite, a competição é uma prioridade, mas sem excluir a formação dos jogadores, uma vez que não há jogadores profissionais ou de elite que saibam tudo.
- Criar algumas **REGRAS DE COMPORTAMENTO**, ajudará a atingir o objetivo principal de um treinador de basquetebol: A **CRIAÇÃO DE UMA EQUIPA**.

## 2) PAIS/MÃES.

Este grupo tem a sua razão de ser nas equipas de formação. Atualmente, os pais têm cada vez mais influência nas equipas de basquetebol. A relação com os pais deve ser fluida e contínua ao longo do tempo, mas também é muito importante manter uma certa DISTÂNCIA para evitar quebras de confiança por parte dos pais, uma vez que cada vez mais tentam influenciar o trabalho de um treinador.

É conveniente realizar uma reunião no início da época para explicar os objetivos do grupo e encorajá-los a conhecerem-se uns aos outros. A criação de um grupo de WhatsApp facilita a comunicação dos aspetos mais objetivos: estadia para um jogo, informações sobre atividades extraordinárias (como a participação num torneio, atividades fora da dinâmica habitual da equipa), alterações de horários, etc. É preciso ter muito cuidado com o grupo de WhatsApp, pois pode gerar muitos conflitos, uma vez que há pais que o utilizam para dar opiniões que podem ser muito tóxicas para a equipa e gerar conflitos de forma inesperada. Normalmente, estas opiniões não se atrevem a ser feitas diretamente na cara do treinador.

Quando surge um conflito com um jogador, a primeira coisa a fazer é falar com o jogador individualmente para tentar resolver o conflito. Se o conflito persistir, o passo seguinte será reunir com os pais do jogador para resolver o conflito. Se também não for possível, dirija-se ao seu Diretor Desportivo para o ajudar a resolver o problema.

É muito importante detetar o conflito a tempo e atuar rapidamente, para que este não se prolongue no tempo e o problema se enraíze e se agrave.

Um formador experiente antecipa frequentemente o problema, detetando-o quando está em incubação.

Por fim, a **EMPATIA** é mais uma vez fundamental, porque se nos colocarmos no lugar dos pais, eles querem o melhor para os seus filhos, mesmo que por vezes pensemos que nos estão a atacar com as formas que podem utilizar quando se dirigem aos treinadores, uma vez que estão muito zangados porque o seu filho também está.

### 3) CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO/DIRECTORES DESPORTIVOS.

É essencial manter uma boa relação com o Conselho de Administração do Clube, bem como com os seus Diretores Desportivos, a fim de trabalhar e desenvolver as atividades do treinador da melhor forma possível.

O ditado "Não basta ser bom treinador, é preciso parecer um" é muito importante neste grupo, pois há excelentes treinadores que se concentram apenas na sua equipa, independentemente da sua relação com o resto do Clube, e isso acaba por prejudicá-los, porque a relação com o Clube, especialmente com os Diretores Desportivos e o Conselho Diretivo, não existe ou não é boa. E, inversamente, há treinadores medíocres ou mesmo maus que têm uma relação pessoal muito boa com o Diretor Técnico ou com um membro do Conselho Diretivo, e prosperam mais do que o excelente treinador, que não está relacionado com o Clube.

Conhecer a **FILOSOFIA DO CLUBE**, tanto de jogo como social, é essencial para realizar o seu trabalho e manter uma boa relação com o Clube. O treinador de basquetebol tem de adaptar a sua filosofia de jogo à filosofia de jogo do Clube.

A figura do Diretor Desportivo é essencial para qualquer treinador. É a pessoa que normalmente deposita a sua confiança no treinador para liderar a equipa do Clube. Para que a relação entre os dois funcione, é muito importante ver o Diretor Desportivo como um aliado experiente que nos ajudará no desenvolvimento da nossa atividade. Por isso, é essencial seguir as suas instruções, aceitar as suas correções, para conseguir uma relação de confiança entre as duas partes. Os diretores desportivos orientam o treinador e ajudam-no em caso de eventuais conflitos e problemas.

### 4) ÁRBITROS

O árbitro é um elemento indispensável do basquetebol. Sem os árbitros, os jogos seriam um caos e não haveria basquetebol tal como o conhecemos hoje. Eles sempre existiram e sempre existirão.

O primeiro aspeto a ter em conta, e o mais importante, é o **RESPEITO** pela equipa de arbitragem. O exercício mental que consiste em o treinador imaginar que vai arbitrar o jogo é muito útil. Certamente, muitos dos treinadores não acharão muito agradável ter de arbitrar o jogo em vez de dirigir a sua equipa.

Uma ação que facilita muito a relação com os árbitros é a de reafirmar uma decisão correta que os árbitros acabaram de tomar e que o jogador pensa ter cometido um erro, quando foi o jogador que errou. Esta ação é duplamente positiva:

-Por um lado, corrigimos e ensinamos o jogador que pensa, por exemplo, que não deu passos, quando na realidade deu. E explicamos porque é que ele deu passos.

-Por outro lado, começámos a conquistar o árbitro e a ganhar a sua confiança. Se repetirmos mais uma vez, teremos conquistado a confiança do árbitro.

Os protestos devem ser respeitosos e com argumentos, ou seja, temos de estar totalmente convencidos de que o árbitro estava errado, para podermos reclamar a ação. Se antes tivermos reafirmado alguma das suas decisões, quando o jogador não estiver de acordo, o protesto terá mais efeito.

O importante é não gerar polémica com os árbitros e, em muitas ocasiões, antes de causar desconforto nos árbitros com um protesto, é melhor deixar o protesto e, quando houver uma paragem no jogo, falar com o árbitro a sós e comentar friamente a sua decisão.

No que diz respeito aos jogadores, é preciso deixar-lhes bem claro que os árbitros cometem erros, tal como os jogadores e os treinadores, e que os jogadores têm de manter a concentração no jogo, mesmo que isso os irrite e, muito, quando são chamados a ações que não são isto, como tudo, também pode ser treinado: cometer erros voluntários nas arbitragens feitas pelos treinadores nos jogos de treino, avisando previamente os jogadores de que vamos cometer erros voluntários na arbitragem para que eles possam manter a concentração no jogo. Desta forma, devemos deixar claro para eles que os protestos são feitos pelos treinadores e que eles se dedicam a jogar. Um erro do árbitro não pode tirá-los do jogo, não deve perturbar o seu dia.

Também é conveniente cumprimentar os árbitros antes e depois do jogo.

#### **PASSO 4:** Jogo de papéis (20 minutos)

Explicação introdutória: Para trabalhar as situações habituais com a equipa em termos de comunicação, propomos a realização de jogos de papéis em que simularemos essas situações. Estas dramatizações serão divididas em quatro blocos: Jogadores, Pais, Direção/Diretor Desportivo e Árbitros. Em cada um destes blocos, trabalharemos as situações que ocorrem entre eles em termos de comunicação, consoante o tipo de relação.



Para trabalhar estas situações com dramatizações, vamos fazer um primeiro exemplo simples, para que o grupo de participantes da sessão perceba o que vamos trabalhar. Uma situação simples, como uma queixa dos pais porque a filha não joga muitos minutos, ou a discussão com o diretor desportivo devido a diferenças na abordagem da competição, pode ser útil para os participantes ganharem confiança no exercício que irão realizar mais tarde.

Depois de termos realizado o primeiro exemplo com 2/3 voluntários, formaremos grupos de 2/3 para que todos possam trabalhar os conteúdos. Nos últimos 5 minutos desta secção, o facilitador escolherá 2 grupos para representar uma situação de equipa que seja interessante para os restantes. Aqui, como facilitadores, podemos escolher o grupo pela forma como o fizeram durante o exercício ou escolher o conteúdo que foi mais interessante ou complicado de aplicar.

Exemplo de guião:

"Vamos trabalhar as situações que podem ocorrer na nossa relação com os jogadores, os pais, a direção/diretor desportivo e os árbitros em que podemos estar envolvidos como treinadores. Vamos fazê-lo através de dramatizações e todos nós vamos participar, vamos colocar-nos na pele do jogador, dos pais, dos diretores desportivos, dos árbitros e, claro, dos treinadores. É muito importante compreender e ter empatia com todos os atores envolvidos neste exercício..."

"Distribuámos as situações pelos 4 tipos de atores que estamos a analisar e estas situações podem ocorrer em diferentes momentos da nossa atividade como treinadores de basquetebol. Cada um deles tem circunstâncias e objetivos diferentes que devemos tentar alcançar utilizando principalmente estas competências de comunicação..."

Jogo de papéis 1:

Começaremos com uma situação bastante comum: um dos participantes desempenhará o papel de um jogador que pensa que deve jogar mais do que normalmente joga e pede-nos explicações.

Jogo de papéis 2:

Na segunda dramatização, os pais queixam-se do mau comportamento de um colega de equipa com a sua filha, que está triste e preocupada com esta situação e não quer voltar a treinar.

Conselhos para os facilitadores:

O facilitador pode perguntar aos participantes se querem propor qualquer outra situação para trabalhar através da dramatização.

#### **ETAPA 5:** Balanço e avaliação (10 minutos)

Durante esta fase de balanço, o facilitador deve tentar fazer com que os formandos reflitam sobre o que trabalharam nas dramatizações.

"O que faria numa situação de conflito?"

"O que devemos fazer perante os protestos repetidos dos jogadores, dos pais, etc.?"

"Qual é a área em que acha que devia trabalhar mais? Ouvir? Empatia? Explicar?..."

Conselhos para os facilitadores:

- O papel do facilitador não é dar as respostas a estas perguntas, mas sim incentivar os formandos a encontrarem as respostas por si próprios; desta forma, o facilitador verificará se o participante aprendeu o conteúdo explicado.
- Formular as perguntas de forma aberta, obrigando os formandos a pensar na sua opinião em vez de dizerem apenas sim ou não.
- Tente envolver o maior número possível de formandos. Por vezes, é necessário convidar um participante mais calmo a dar uma opinião.

#### **PASSO 6:** Encerramento (5 minutos)

Fazer um resumo no final da sessão.

"Pode dizer-me o que acha que é mais importante recordar desta sessão?"

Por fim, peça aos formandos que digam uma palavra que descreva a sua impressão da sessão. O facilitador também tem de preparar uma palavra e apresentá-la no final.

# Sobre o Erasmus + Desporto

O objetivo do Erasmus+, enquanto programa, é apoiar o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal das pessoas nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto, contribuir para o crescimento sustentável, o emprego de qualidade e a coesão social, impulsionar a inovação e reforçar a identidade europeia e a cidadania ativa.

As ações Erasmus+ no domínio do desporto promovem a participação no desporto, na atividade física e em atividades de voluntariado.

Foram concebidos para enfrentar desafios sociais e relacionados com o desporto. Estão disponíveis oportunidades para organizações com menos de 3 convites à apresentação de propostas que abordem estes desafios.

A partir de 2022, está também disponível um convite específico para o reforço das capacidades no domínio do desporto. Destina-se aos Estados-Membros da UE e aos países terceiros associados ao programa (anteriormente designados países do programa) e aos Balcãs Ocidentais.

## **As ações:**

### **Parcerias de cooperação**

Destinadas a organizações que desenvolvam e implementem atividades conjuntas para promover (entre outros) o desporto e a atividade física, bem como para lidar com ameaças à integridade do desporto (como o doping ou a viciação de resultados), promover carreiras duplas para atletas, melhorar a boa governação e fomentar a tolerância e a inclusão social.

### **Parcerias em pequena escala**

Para organizações de base, organizações menos experientes e recém-chegadas ao programa. As parcerias de pequena escala têm uma administração mais simples, subvenções mais pequenas e durações mais curtas do que as parcerias de cooperação.

### **Eventos desportivos europeus sem fins lucrativos**

Concebido para incentivar a atividade desportiva, aplicar as estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, promover o voluntariado no desporto, lutar contra a discriminação e incentivar a participação no desporto e na atividade física.

## **Reforço das capacidades no domínio do desporto**

Os projetos de reforço das capacidades são projetos de cooperação internacional baseados em parcerias multilaterais entre organizações ativas no domínio do desporto nos Estados-Membros da UE e nos países terceiros associados ao programa (anteriormente designados países do programa) e nos Balcãs Ocidentais. O seu objetivo é apoiar as atividades e políticas desportivas como veículo de promoção de valores e como instrumento educativo para promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos e construir comunidades mais coesas.

Mais informações em: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/opportunities-for-organisations/sport-actions>

"Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas."