



# MENTORSHIP

Programa destinado a treinadoras e árbitras



Co-funded by  
the European Union



Federació Catalana  
de **Basquetbol**



# Em que consiste o programa de mentoria?

Os Treinadores e árbitros serão orientados por um período de 6 meses para desenvolver ainda mais as suas habilidades na prática.

Cada país:

- 2 mentores orientarão 20 treinadoras
- 1 mentor orientará 10 árbitras



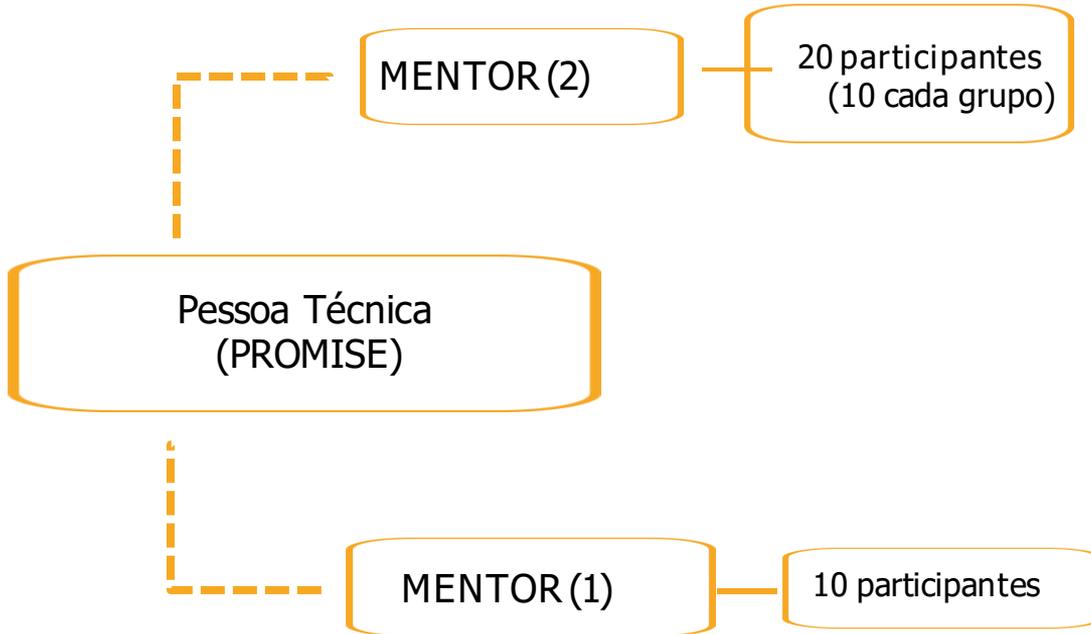
## **Objetivos Gerais (atividades)**

- Oferecer treinos experienciais a treinadores e árbitros para o seu aprimoramento profissional;
- Dar visibilidade à figura feminina (treinadoras e árbitras);
- Melhorar a qualidade e o número de treinadoras e árbitras

## **Objetivos Específicos**

- Treinar e melhorar a qualidade das árbitras e treinadoras dentro e fora do campo, melhorando as habilidades e capacidades das mesmas;
- Dar a possibilidade de terem outras oportunidades na sua carreira profissional

# Estrutura



## Perfis

Grupo Treinadores

Treinadores Mentores

## Perfis

Grupo Árbitros

Árbitros Mentores

# Estrutura (Mentoria Treinadores)

Grupo Treinadoras

Treino experiencial e formal

Treinadoras Mentoria

Mentoria

Treino experiencial e formal

# Estrutura (Mentoria Árbitros)

Grupo Árbitros

Treino experiencial e formal

Árbitros Mentoria

Mentoria

Treino experiencial e formal

# Conteúdo

## Treino experiencial e formal

- ❖ 2 sessões online tc/ta (por um profissional)
- ❖ 2 sessões online de treino (de MOOC)
- ❖ Reunião Mensal
  - 1º: Sessão de Apresentação
  - 2º: Pós 1ª Sessão MOOC
  - 3º: Pós 2ª Sessão MOOC
  - 4º: Partilha opiniões, ideias, feedback.

## Mentoria

- ❖ Monotorizar Jogos
- ❖ Contato direto e contínuo com o mentor (conselhos, propostas, comentários...)

## Conteúdo – OPCIONAL\*

Para Todos

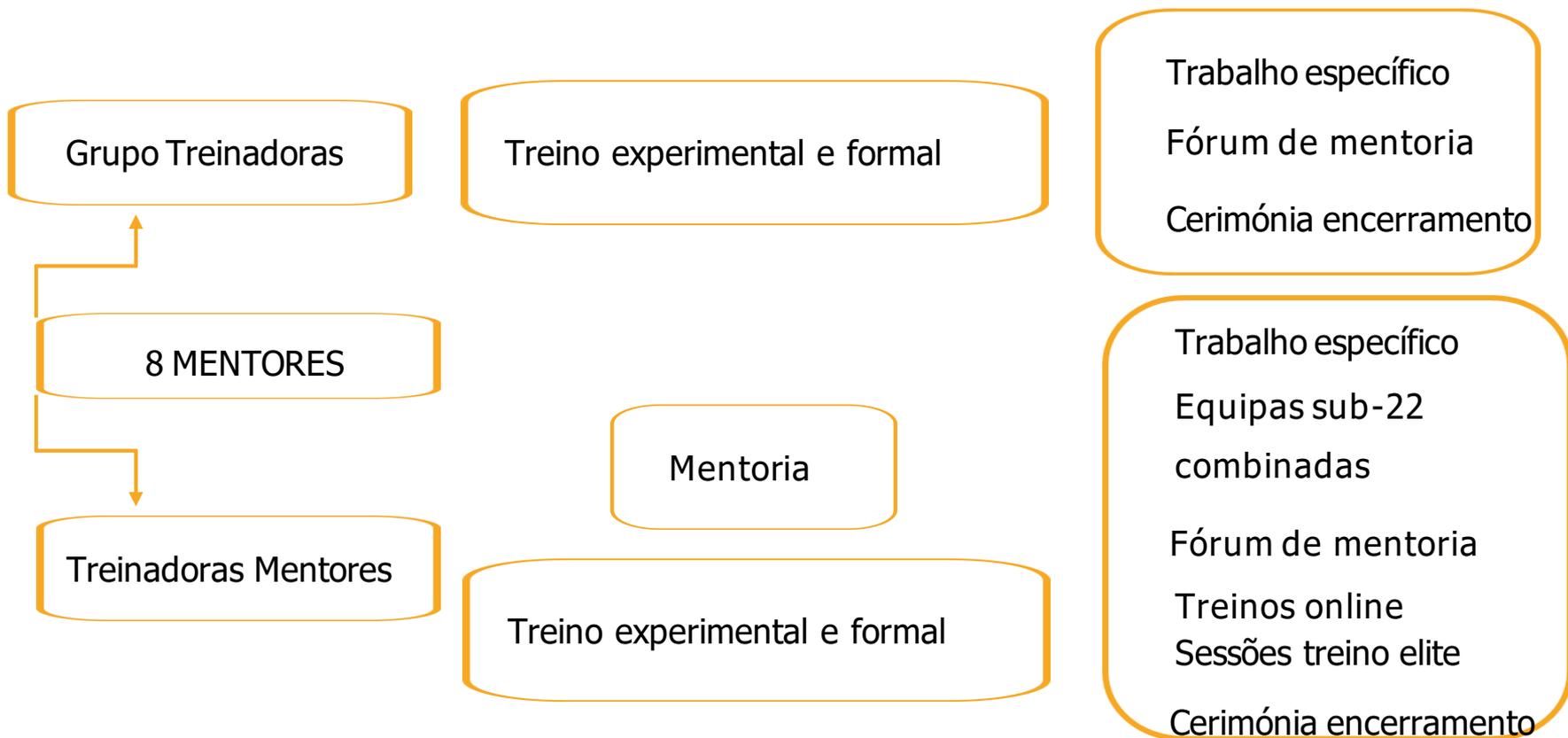
- ❖ Jornada de trabalho (Formato de Fórum: clínicas, oficinas, grupo debate etc...)

Para os grupos de Mentores

- ❖ Sessões de treino de equipa de Elite (treinadores)
- ❖ Jogos de Elite (treinadores e árbitros)

\*Cada federação decide

# Estrutura e Conteúdo (FCBQ – 3ª Edição)





# O que significa “ser um mentor”?

- \*Observar e detetar pontos fracos técnicos/táticos + pontos fracos pessoais
- \*Comunicação (assertiva)
- \*Empatia
- \*Confiança
- \*Estar mais próximo



# Funções: MENTORAS

- Monitorização de jogos usando instrumentos de rúbrica (anexo)
- Contato direto e contínuo com treinadores ou árbitros orientados
- “Tutor” cada um dos treinadores/árbitros orientados (falar com cada um para criar feedback e acompanhar mais de perto a sua carreira desportiva)



## Exemplo de RUBRICA (treinador)

	5	4	3	2	1	Comentários
Antes do jogo						
Interação com o árbitro assistente, arbitragem e gestão de jogos						
Aquecimento						
Relação com a equipa						
O jogo						
Atitude						
Qualidade das correções						
Quantidade de correções						
Árbitro						
Cronometragem da partida: intervalo, alterações, faltas.						



## Exemplo de RUBRICA (treinador)

	5	4	3	2	1	Comentários
Depois do jogo						
Interação com o árbitro assistente, arbitragem e gestão de jogos						
Aquecimento						
Relação com a equipa						
Conhecimento						
Técnica						
Tática						
Regras						
Árbitro						
Espírito de liderança e educacional						

# Processo

## 1. Introdução do Programa (Teste Piloto):

- Banco de dados do clube
- Banco de dados de treinadoras ativos

## 2. Seleção dos três mentores

## 3. Recrutamento dos treinadores e árbitros

- Formulário de solicitação de acesso ao programa
- Seleção dos participantes
- Carta de apresentação

## 4. Apresentação e Boas Vindas

## 5. Início do programa de mentoria

23.10.23 – 6.11.23

23.10.23 – 3.11.23

3.11.23 – 1.12.23

11.12.23 - 22.12.23

8.01.24