

# ROMPIENDO MITOS

*Empoderar a mujeres en el entrenamiento*

## MITO #1 EL ENTRENAMIENTO ES UNA REALIDAD DEL MUNDO MASCULINO

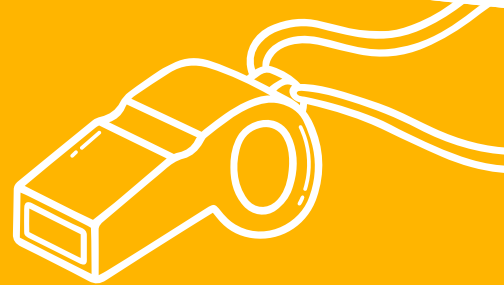
Realidad: El entrenamiento no entiende de sexos. Las mujeres avanzan a pasos agigantados en el mundo del entrenamiento, llevan a sus equipos a la victoria y son mentoras de futuros campeones en diversos deportes y disciplinas. Es hora de reconocer y celebrar su experiencia.

## MITO #2 LAS ENTRENADORAS CARECEN DE AUTORIDAD

Realidad: El liderazgo no se define por el género. Las mujeres poseen los conocimientos, las habilidades y la autoridad necesarios para guiar e inspirar a los atletas para que alcancen su pleno potencial. El respeto por su experiencia fomenta un entorno deportivo solidario e integrador.



*¡Desafiamos los  
estereotipos y  
rompamos barreras!*



## MITO #3 LAS ENTRENADORAS SON MENOS COMPETITIVAS

Realidad: El espíritu competitivo no conoce fronteras de género. Las mujeres aportan una determinación feroz, una visión estratégica y una mentalidad ganadora a cada partido. Su pasión por la excelencia impulsa tanto el éxito personal como el del equipo.

## MITO #4 LAS ENTRENADORAS NO TIENEN CONOCIMIENTOS

Realidad: La experiencia trasciende el género. Las mujeres reciben una formación rigurosa, acumulan años de experiencia y se esfuerzan continuamente por alcanzar la excelencia en su campo. Sus conocimientos y puntos de vista contribuyen al crecimiento y desarrollo de los atletas a todos los niveles.

## MITOS #5: LAS ENTRENADORAS SOLO PUEDEN ENTRENAR MUJERES

Realidad: Entrenar es cuestión de habilidad, no de género. Las mujeres destacan en el entrenamiento de deportistas de ambos sexos, fomentando una cultura de respeto, igualdad y colaboración en la comunidad deportiva.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

SheCOACH: Gender Equality in Coaching es financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. Proyecto: 101133095 – SheCOACH – ERASMUS-SPORT-2023 | Website: [www.shecoach.eu](http://www.shecoach.eu)