

## ÍNDICE:

|  |       |
|--|-------|
| Entendendo seu papel de Líder .....                      | p. 02 |
| DINÂMICAS MOTIVACIONAIS .....                            | p. 06 |
| Dicas para alimentação e hidratação .....                | p. 10 |
| AVALIAÇÃO DO DIA DO JOGO .....                           | p. 11 |
| CONTATO DE EMERGÊNCIA .....                              | p. 13 |
| FORMULÁRIO PARA COMPRA DE UNIFORME .....                 | p. 14 |
| FORMULÁRIO PARA TRYOUTS .....                            | p. 16 |
| LEVANTAMENTO DE ITENS DA TEMPORADA DO ANO ANTERIOR ..... | p. 18 |
| PERMISSÃO PARA VIAGEM DE MENORES .....                   | p. 19 |
| PLANEJAMENTO DE TREINO .....                             | p. 21 |
| PLANO DE AÇÃO DE EMERGÊNCIA .....                        | p. 22 |
| PLANO DURANTE OS JOGOS .....                             | p. 23 |
| PROGRESSO EM ACROBACIAS .....                            | p. 25 |
| PROGRESSO EM PIRÂMIDE .....                              | p. 27 |
| PROGRESSO EM SALTOS .....                                | p. 29 |
| PROGRESSO EM MOVIMENTOS CHEER .....                      | p. 31 |
| RELATÓRIO DE ACIDENTES .....                             | p. 33 |
| FORMULÁRIO DE ADVERTÊNCIA .....                          | p. 35 |
| FORMULÁRIO DE SUSPENSÃO .....                            | p. 36 |
| FORMULÁRIO DE RETORNO .....                              | p. 37 |
| FORMULÁRIO DE DESLIGAMENTO .....                         | p. 38 |

Pam Headridge  
www.oakharborcheer.com

head@whidbey.net  
360 675 6541

(Tradução: Comissão Paulista de Cheerleading – <http://www.cheerleading.com.br>)

### **O QUE É LIDERANÇA?**

- Liderança é ação.
- Líderes focam em coisas que precisam ser feitas e as executam.
- Líderes não se intimidam com desafios e responsabilidades.
- Líderes vão uma milha além pelas suas equips, fazendo mais do que é esperado.
- Líderes aproveitam oportunidades e agem.

### **POR QUE TER CAPITÃES DE EQUIPE?**

- Equipes com uma liderança forte têm uma grande vantagem
- Tudo o que é necessário é uma pessoa comprometida, focada e com a missão de acender a chama que fará com que a equipe acredite em si.

### **COMPREENDENDO SEU PAPEL COMO CAPITÃ(O) DE EQUIPE**

- Liderança não é uma posição que alguém te dá; é um privilégio definitivo que você deve conquistar e manter.

### **EXPECTATIVAS DOS COACHES [COM RELAÇÃO AOS CAPITÃES]**

- Conduzir os exercícios físicos
- Manter os aspectos mental e emocional da equipe
- Manter os Coaches informados sobre os assuntos relacionados à equipe
- Contribuir para as decisões da equipe
- Conversar com colegas que estejam em conflito
- Administrar os conflitos da equipe
- Planejar as atividades da equipe
- Ser leal aos Coaches e apoiar suas decisões

### **EXPECTATIVAS DOS COLEGAS DE EQUIPE**

- Ser o(a) porta-voz da equipe
- Ser justo(a)
- Ser um(a) bom(a) ouvinte
- Guardar segredos

### **ENTENDENDO O QUE TE IMPEDE DE SER UM(A) BOM(A) LÍDER**

- Insegurança

- Medo de rejeição
- Medo de derrotas
- Falta de preparo
- Temperamento instável e descontrole emocional
- Falta de motivação
- Crítica excessiva
- Teimosia
- Orgulho excessivo

## **FUNÇÕES**

### **COLOCAR A EQUIPE EM PRIMEIRO LUGAR**

- Ser o(a) primeiro(a) e servir e o(a) último(a) a ser servido(a)
- Ser o(a) primeiro(a) a chegar para a prática e o(a) último(a) a sair
- Criar um clima de privilégio em servir
- Nunca deixar que seu ego interfira

### **LÍDER ATRAVÉS DO EXEMPLO**

- Seja o(a) primeiro(a) a liderar pelo exemplo e o(a) último(a) a violar os padrões da equipe
- Demonstre o comportamento que sua equipe deve ter
- Compreenda os objetivos da equipe e seja o(a) primeiro(a) a executar o comportamento necessário para atingir esses objetivos
- Seja um exemplo de atitude – “Entenda e seja o modelo das expectativas da equipe. Seja persistente, entusiasmado(a), confiante, disciplinado(a) e destemido(a). Seja inteligente para ouvir e desenvolva a habilidade de ouvir e aprender. Confie nas pessoas com as quais está trabalhando, não desaponte seus colegas de equipe e sempre ponha a equipe à sua frente. Mantenha a integridade e o senso de humor.”
- Seja um exemplo de equilíbrio
- Seja um exemplo de alguém aberto a aprender
- Seja um exemplo de ética com a equipe
- Seja um exemplo de excelência
- Seja um exemplo de responsabilidade
- Seja um exemplo de iniciativa
- Seja respeitoso(a) para com os(as) colegas de equipe, Coaches e oficiais

### **ENCORAJADOR(A)**

- Seja o(a) primeiro(a) a encorajar e o(a) último(a) a se desencorajar
- Seja um(a) construtor(a) de confiança
- Crie um vínculo com cada membro da sua equipe. Conheça-os e conheça suas personalidades
- Avalie cada membro da equipe para ter uma melhor compreensão sobre como motivá-los(as)

- Lembre-os(as) sempre de seus pontos positivos
- Permita que cometam erros. Explique que eles(as) ainda estão aprendendo.
- Encoraje sua equipe sendo mentalmente forte – Líderes que desejam que suas equipes sejam mentalmente fortes, devem fazê-lo primeiro. Devem aceitar e saber lidar com desafios, observar os erros como oportunidades de aprendizado. Não permita que seu espírito de equipe seja prejudicado.
- Encoraje os outros com sua motivação – Vá às práticas com interesse, motivação e garra
- Encoraje os demais mantendo as coisas sob uma perspectiva – Aprenda a se preocupar somente com coisas que estejam sob seu controle (sua atitude, seu esforço e sua preparação)
- Encoraje os membros da equipe sendo positivo(a) – As equipes alcançam um comportamento positivo dessa forma. Mantenha distância de uma atitude cínica e de auto-piedade.
- Aprenda a transformar algo negativo em positivo.
- Ajude os colegas de equipe a aceitarem suas funções.
- Enfatize que todo papel dentro da equipe é importante.

#### CONSTRUTOR(A) DE EQUIPES

- Seja o(a) primeiro(a) a defender e o(a) último(a) a criticar
- Proteja e defenda sua equipe sendo leal a seus Coaches e colegas de equipe
- Dê boas vindas a novos membros da equipe
- Traga à tona o que há de melhor nas pessoas

#### REALIZADOR(A)

- Seja o(a) primeiro(a) a confrontar violações dos padrões da equipe e o(a) último(a) a ignorar problemas
- Quanto mais encorajar, menos terá de mostrar poder
- Aprenda a administrar conflitos

#### ADMINISTRADOR(A)

- Deixe a equipe saber das suas expectativas
- Procure estabelecer “padrões” ao invés de “regras”
- Junto com a equipe, elabore uma missão para a equipe e peça que todos a assinem
- Faça sua equipe assinar um termo de compromisso

#### OUVINTE

- Em geral os membros da equipe precisam de alguém com quem conversar.
- Ouça para compreender
- Ouça, não julgue
- Ouça; não ofereça conselho a não ser que lhe peçam
- Ouça; mantenha a informação **confidencial**
- Ouça, não apóie nenhum lado

#### MANTENDO O ASPECTO POSITIVO DA EQUIPE

- Seja o(a) primeiro(a) a motivá-los e o(a) último(a) a se gabar ou atrair a atenção a si próprio(a)



- Faça com que a equipe foque na mensagem, não em quem está transmitindo a mensagem
- Mostre apreciação através de elogios

#### SE DIVERTINDO

- Adote um lema para usar ao início e ao fim de cada prática
- Faça jogos e dinâmicas motivacionais com sua equipe (veja no Manual de Cheerleading para Coaches e Capitães de Equipe, no site da Comissão: <http://www.cheerleading.com.br>)
- Desenvolva diferentes atividades para desenvolver diferentes habilidades
- Planeje as atividades da equipe
- Recompense a equipe
- Traga algo para a equipe
- Use sinais ou placas motivacionais
- Tire fotos: poste-as (no site) e dê cópias aos membros da equipe

#### Referências

The Team Captain's Leadership Manual, Jeff Janssen

Captains – 7 Ways to Lead Your Team , Bruce Brown

## DINÂMICAS MOTIVACIONAIS:

**Introdução:** Uma equipe motivada rende muito mais e poupa muita dor de cabeça. Para manter sua equipe motivada, seja firme, mas, sobretudo:

1. Mostre a cada membro da equipe que se importa com eles e com a equipe;
2. Esteja atento aos talentos individuais que despontarão em algumas semanas;
3. Elimine focos de conflito:
  - a) identifique o problema;
  - b) incentive as partes envolvidas e se expressarem usando “eu”, não “você”;
  - c) ouça o problema e repita para ver se realmente compreendeu;
  - d) mostre à equipe que é bom rir com alguém, não de alguém;
  - e) o problema terá fim quando: houver troca de desculpas; houver reconciliação; ambas as partes chegam a uma solução em comum que auxilie o grupo a progredir.
4. Elogie sempre cada membro da equipe quando fizer algo corretamente;
5. Use reforço negativo somente quando for necessário;

### Dinâmicas motivacionais:

1. **Nó cego:** a equipe fica em círculo e estende a mão direita ao centro. Cada membro, com a mão esquerda, pega uma das mãos direitas à sua frente. Ninguém pode pegar as duas mãos de uma mesma pessoa. A equipe tenta desatar o nó sem que se soltem as mãos.  
*O objetivo é realmente não soltar, mas mostrar à equipe que os membros agora são um e o que um fizer de certo ou de errado reflete em toda a equipe.*
2. **Teia de aranha:** a equipe forma um círculo. O Coach dá a um membro um novelo de lã e faz uma pergunta. A pessoa responde. Então esse Cheerleader segura a ponta do novelo e, sem soltá-la, arremessa o novelo a outra pessoa do círculo. O Coach pergunta outra coisa a essa nova pessoa. Após a resposta, ela segura uma parte do fio e joga o novelo a outra pessoa, que também responde a outra pergunta, passa o novelo a outra e assim sucessivamente. Ao final, terá se formado ao

centro do círculo uma espécie de teia, sobre a qual o Coach joga uma bexiga (balão de festa) cheia. O objetivo do time é não deixá-la cair.

*Esta atividade demonstra trabalho em equipe e o caráter de união que uma equipe deve ter.*

3. João bobo: a equipe forma um círculo fechado. Um membro fica em pé ao centro do círculo. Esta pessoa deve manter o corpo ereto e cair para trás. O objetivo é que os membros que estiverem atrás amparem a queda da pessoa e a joguem para a frente ou para o lado, onde novas pessoas a ampararão e repetirão o processo.

*Esta é uma boa dinâmica para desenvolver confiança nos membros de uma equipe.*

4. Jogo da velha: Com faixas ou fita adesiva larga, o Coach desenha no chão largas linhas como as do jogo da velha. A equipe é dividida em duas, cada uma representando círculo (O) ou xis (X). Os times tiram par ou ímpar. O time vencedor responde a uma pergunta do Coach.

Esta pergunta pode ser sobre uma rotina de Cheerleading ou sobre o esporte para o qual se irá torcer.

Se a equipe responder corretamente, um membro ocupa uma posição do grid. Caso contrário, o outro time pode responder e ocupar uma posição. Repete-se o procedimento. Quem formar uma seqüência horizontal, vertical ou diagonal (como no jogo da velha), vence.

*Este jogo desenvolve o trabalho em equipe, além de testar conhecimentos anteriores.*

5. Perseguição: divide-se a equipe em dois times. O Coach demarca em uma área um campo para um time e outro campo para o outro. Cada time terá por objetivo capturar o maior número possível de membros da outra equipe e trazê-los para seu campo. O membro capturado poderá ser libertado por um membro de sua equipe, ao ser tocado por ele. O membro do outro time é capturado quando é seguro pelos dois braços por um ou mais membros da outra equipe.

*Esta dinâmica observa o planejamento e a estratégia. Times que criam um objetivo e se subdividem em tarefas têm maior chance de sucesso.*

6. Cão guia: Uma pessoa da equipe tem os olhos vendados e é girada e levada a diversos lugares para se confundir. Uma outra pessoa da equipe é designada para ser “cão guia” da pessoa vendada, que deve obedecer aos comandos que lhe serão dados verbalmente. Pode-se também trabalhar com diversas duplas, cada uma com um membro vendado.

*O objetivo desta dinâmica é desenvolver confiança entre os membros da equipe.*

7. Corrida maluca: Separe a equipe em duplas. Coloque cada pessoa da dupla uma de costas para a outra e peça para que cruzem os braços de modo que suas mãos possam ficar próximas a seus próprios abdomens. Estabeleça uma linha de chegada e dê início à corrida. As duplas não podem se soltar.

*O objetivo é fazer com que a dupla crie uma estratégia que possibilite um trabalho em equipe.*

8. Jogo do sapato: divida a equipe em dois times. Faça um círculo. A equipe inteira deve tirar os sapatos e jogar no centro do círculo. O time que primeiro localizar e calçar seus sapatos é o vencedor.

*Esta atividade é boa para criar um senso de trabalho em equipe, pois é necessário que todo o time calce os sapatos para que vença o jogo.*

9. Verdade e mentira: os membros da equipe escrevem, individualmente, em um pedaço de papel, dois fatos verdadeiros e um falso sobre si e entregam ao Coach, que os lerá. A equipe deve adivinhar quem escreveu, quais afirmativas são verdadeiras e qual é falsa.

*Objetivo: gerar empatia e integração na equipe.*

10. Simon diz: divida a equipe em dois times. O Coach dará comandos precedidos da ordem “Simon diz...”, como, por exemplo, “Simon diz: pule” (pode-se também usar a brincadeira para revisar os movimentos básicos do Cheerleading). Ao comando do Coach, ambas as equipes fazem o movimento solicitado. Se um membro de uma equipe faz errado, é eliminado.

A equipe que tiver maior número de participantes

ao final do jogo é a vencedora.

*O objetivo é gerar concentração e espírito de equipe.*

7.2.3 Fila indiana: O Coach divide a equipe em dois times. Cada time deverá organizar uma fila de acordo com a tarefa que o Coach disser.

A tarefa pode ser, por exemplo, se organizar de acordo com a data de aniversário ou pela ordem alfabética da inicial dos nomes dos membros do grupo, idade mês de nascimento etc. Ganha quem se organizar em fila crescente primeiro.

*Objetivo: criar diálogo e dinamismo na organização.*

7.2.4 Bumerangue: o equipe se senta em círculo. O Coach pede que cada membro escreva uma tarefa que gostaria que seu colega da direita realizasse, sem deixá-lo ver. Quando terminarem, o Coach diz que é a própria pessoa que escreveu que executará a tarefa.

*Objetivo: não deseje aos outros aquilo que não gostaria para si.*

7.2.5 Chupa aí: O Coach traz uma bandeja com o número de balar correspondente ao número de participantes, coloca sobre o solo e dá as instruções: “sentem-se em círculo ao redor da bandeja. Vocês terão de chupar uma bala, só que não poderão usar suas mãos para desembulhá-la e colocá-la em sua boca.” Haverá um momento de desespero. Ao final da brincadeira, o Coach explica que se trata de uma brincadeira de trabalho em equipe. Uma pessoa não poderia desembulhar com as mãos sua própria bala, mas poderia desembulhá-la e colocá-la na boca de um(a) colega.

*Objetivo: Estimular o Trabalho em Equipe.*

7.2.6 Sombra: o grupo fica em círculo. Escolhe-se alguém para ficar ao centro. O grupo imita-lhe as frases e os movimentos, como se fosse a sombra dele(a).

*Objetivo: percepção psicomotora e a interação interpessoal e interdisciplinar.*

7.2.7 Patinho feio: O Coach cria diversos pedaços de papel (conforme o número de participantes na equipe) com expressões como “beije-me”, “abraçe-me”, “aperte minha mão”, “pisque para mim” etc. Somente um dos papéis terá a inscrição “deixe-me” ou “ignorem-me”. Esses papéis são colados na testa dos participantes, de modo que não possam ler o que há em seus papéis. No final da brincadeira, a equipe pergunta ao “patinho feio” como se sentiu ao ser ignorado.

*Objetivo: Reflexão.*



### **Dicas para alimentação e hidratação:**

1. **Comida:** Instrua a equipe a não treinar de barriga vazia. É sempre com ingerir algo aproximadamente meia hora antes do treino. Pode ser um sanduíche feito em casa e uma fruta sem casca. Após o treino, é bom comer novamente um lanche e uma fruta, com ou sem casca.
2. **Água:** Ninguém em sã consciência pode afirmar que o consumo de água não é importante. Assim, dê pausas para sua equipe beber água, sobretudo quando o dia estiver muito quente. Uma pausa a cada 15 minutos já é suficiente.

## AVALIAÇÃO DO DIA DO JOGO

*O Coach ou o/a Capitã(o) avalia o procedimento da equipe nos jogos.*

Data: \_\_\_\_\_ Jogo: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

### PREPARAÇÃO:

|                                    |     |     |
|------------------------------------|-----|-----|
| Todos têm o uniforme apropriado?   | Sim | Não |
| Todas estão com os cabelos presos? | Sim | Não |
| Há alguém usando pingentes?        | Sim | Não |

IMPRESSÃO GERAL DO JOGO: (1 = muito ruim; 2 = ruim; 3 = na média; 4 = bom; 5 = excelente;)

|                    |   |   |   |   |   |              |   |   |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|---|--------------|---|---|---|---|---|
| Entrada:           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Acrobacias:  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Animação:          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Sorrisos:    | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Uso de placas:     | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Vozes:       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Saltos:            | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Dança:       | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Interação com fãs: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Desportismo: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

### TORCIDAS / PIRÂMIDES:

|                     |   |   |   |   |   |                    |   |   |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|---|---|--------------------|---|---|---|---|---|
| Eficácia:           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Formação:          | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Aplicou-se técnica? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Controle do tempo: | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

### CAPITÃO DE EQUIPE:

|                                 |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| Chamou os cantos adequadamente? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Compreendeu o jogo?             | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Manteve o entusiasmo?           | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



Incorporou pirâmides e acrobacias?

5 4 3 2 1

COMENTÁRIOS:

Pontos a melhorar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pontos positivos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## CONTATO DE EMERGÊNCIA

*Todos da equipe devem preencher. O Coach ou Capitã(o) deve levar consigo aos treinos, jogos e demais eventos nos quais a equipe participe.*

Cheerleader: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Altura: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Tipo sanguíneo: \_\_\_\_\_

R.G.: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_

Tel. residencial: \_\_\_\_\_

Tel. Com. da mãe: \_\_\_\_\_

Celular da mãe: \_\_\_\_\_

Nome do pai: \_\_\_\_\_

Tel. residencial: \_\_\_\_\_

Tel. Com. Do pai: \_\_\_\_\_

Celular do pai: \_\_\_\_\_

E-mail do pai ou da mãe: \_\_\_\_\_

Contato de emergência (caso os pais não sejam encontrados):

Nome: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Parentesco com o Cheerleader: \_\_\_\_\_

Por favor, relate as condições médicas, alergias ou medicamentos que o Cheerleader esteja tomando:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Informações adicionais:

Nome do médico da família (caso haja): \_\_\_\_\_

Tel. Do médico: \_\_\_\_\_

Cel. Do médico: \_\_\_\_\_

Plano de saúde (caso haja): \_\_\_\_\_

Em caso de emergência, encaminhar para qual hospital? \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel. Do hospital: \_\_\_\_\_

## FORMULÁRIO PARA COMPRA DE UNIFORME

**Time:** \_\_\_\_\_ **Coach:** \_\_\_\_\_

- Cada Cheerleader será responsável inteiramente pelo seu uniforme.
- O uniforme não pode ser alterado de forma alguma sem a permissão do Coach.
- Embora o(a) Cheerleader compre o uniforme, ele não poderá ser usado para outras finalidades exceto o treino, a torcida e demais eventos que envolvam a equipe sem permissão prévia do Coach.
- Os uniformes devem ser lavados em água fria. Pode-se adicionar um pouco de sal ou vinagre à água para manter as cores vivas. Os uniformes não devem ser lavados a seco.
- O prazo de entrega é de, em média, 30 dias a contar da data da encomenda.
- Formas de pagamento: (favor optar e enviar junto com este documento)

( ) À vista                      ( ) 2 vezes (cheques)                      ( ) 3 vezes (cheques)  
( ) Cartão de crédito              ( ) Boleto bancário

- Os modelos e valores dos itens do uniforme são:

Saia: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Saia: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Saia: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Vestidinho: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Vestidinho: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Vestidinho: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Blusinha: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Blusinha: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Blusinha: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Pompom: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade

Pompom: \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_ a unidade



Tamanho da saia: \_\_\_\_\_ Modelo: \_\_\_\_\_ Nº de itens pedidos: \_\_\_\_\_

Tamanho da blusinha: \_\_\_\_\_ Modelo: \_\_\_\_\_ Nº de itens pedidos: \_\_\_\_\_

Tamanho dos pompons: \_\_\_\_\_ Modelo: \_\_\_\_\_ Nº de itens pedidos: \_\_\_\_\_

Compreendo e declaro ciência quanto às normas e à informação acima.

Nome do(a) cheerleader: \_\_\_\_\_

Assinatura do(a) cheerleader: \_\_\_\_\_

Assinatura do pai, mãe ou responsável: \_\_\_\_\_





**Perguntas da entrevista:**

Por que o Cheerleading é importante para você/para esta instituição?

Qual a qualidade mais importante que um(a) Cheerleader deve ter?

Por que você está fazendo teste para Cheerleader?

O que você pode acrescentar para esta equipe?

Que tradição o Cheerleading brasileiro deveria criar? / Que marca o Cheerleading brasileiro deve deixar?

Como você reagiria se soubesse que um(a) Cheerleader da equipe anda falando mal de você?

*A intenção na questão acima é ver se o(a) candidato(a) sabe sair de situações difíceis pacificamente.*

Quais esportes você gosta? Por quê? Você os pratica?

*A intenção é descobrir se o(a) candidato(a) gosta de trabalho em equipe.*

Você tem algo a mais a acrescentar?





## PERMISSÃO PARA VIAGEM DE MENORES

Time: \_\_\_\_\_

Coach: \_\_\_\_\_

Nome do(a) cheerleader: \_\_\_\_\_

Data da viagem: \_\_\_\_\_

Adulto presente: \_\_\_\_\_

Local de destino: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Atividade: \_\_\_\_\_

Dia/hora de retorno: \_\_\_\_\_

### TRANSPORTE

(Descreva como a equipe irá e voltará)

---

---

---

---

---

---

---

(Por favor, informe abaixo qualquer alergia que o(a) jovem tenha a alimentos, remédios, dietas especiais, medicamentos em uso ou algum outro fator que devamos saber.

---

---

---

\_\_\_\_\_  
Assinatura do(a) Cheerleader



Dou permissão para que o(a) Cheerleader supracitado(a) participe da atividade acima. Estou ciente de que ele(a) deverá permanecer junto do grupo, a não ser que eu dê permissão contrária a isso por escrito.

\_\_\_\_\_

Assinatura do Pai/Mãe ou guardião legal

\_\_\_\_\_

Telefone residencial e celular

Endereço: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PLANEJAMENTO DE TREINO

Time: \_\_\_\_\_

Coach: \_\_\_\_\_

| Hora | Procedimentos   |
|------|---|
|      | Encontro: (Tema da semana, instruções diversas)   |
|      |   |
|      |   |
|      | Aquecimento e alongamento   |
|      |   |
|      | Condicionamento:  |
|      |   |
|      |   |
|      |   |
|      | Drills (exercícios específicos, como abertura de pernas, pirâmides...)  |
|      |   |
|      |   |
|      |   |
|      | Revisão de Cantos, Torcidas e Sidelines   |
|      |   |
|      |   |
|      | Dinâmica (veja algumas no manual para Coaches: <a href="http://www.cheerleading.com.br">http://www.cheerleading.com.br</a> ): |
|      |   |
|      |   |
|      | Atividade de liderança (fazer cartazes, executar funções diversas)  |
|      |   |
|      |   |
|      |   |
|      | Revisão e encerramento  |

## PLANO DE AÇÃO DE EMERGÊNCIA

*Antecipa ações a serem tomadas em caso de acidentes ou eventualidades graves*

1. Durante uma emergência, \_\_\_\_\_ permanecerá com o(a) Cheerleader ferido(a). Se o(a) ferido(a) for o(a) Coach, \_\_\_\_\_ ficará com ele(a) e o Capitão de Equipe assumirá suas funções.
2. O telefone mais próximo fica \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. O Coach pegará o formulário de Contato de Emergência na sua mochila, ligará para 193 e fornecerá as seguintes informações:
  - Local do acidente;
  - Um ponto de referência;
  - Breve descrição do ferimento;
  - Quais primeiros socorros foram feitos;
  - Permanecerá na linha até que o atendente autorize que desligue.
3. \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ se encontrarão com a ambulância e levarão os paramédicos ao local do acidente. Com o formulário de **Contato de Emergência** em mãos, o coach informará para qual hospital o(a) cheerleader deverá ser levado(a).
4. O Coach ligará para os pais ou para o responsável legal.
5. Se o Coach for ao hospital com o cheerleader ferido, a prática de Cheerleading estará, automaticamente, cancelada naquele dia?    ( ) Sim        ( ) Não
6. Este formulário deverá ser recolocado no kit de emergência.

### NÚMEROS IMPORTANTES:

**Bombeiros:** 193

**Polícia:** 190

**Hospital:** \_\_\_\_\_

## PLANO DURANTE OS JOGOS

*Indica as seqüências, procedimentos durante o jogo e quem faz o que.*

1. \_\_\_\_\_ traz (balas?) \_\_\_\_\_ para  
as Cheerleaders do time adversário.

2. \_\_\_\_\_ traz as placas para o jogo contra os \_\_\_\_\_.

As placas incluem:

---

---

---

---

3. Pirâmides a serem usadas / Em que momentos: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

4. \_\_\_\_\_ traz itens para a venda no jogo contra os \_\_\_\_\_.

Esses itens incluem:

---

---

---

5. \_\_\_\_\_ traz a seqüência de apresentação para o jogo contra os \_\_\_\_\_.

6. \_\_\_\_\_ ficará responsável por \_\_\_\_\_ e

\_\_\_\_\_ ficarão responsáveis pela música e pela rotina de apresentação no intervalo do jogo.

7. \_\_\_\_\_ traz uma lista com cantos de ataque, defesa e de uso geral.

8. \_\_\_\_\_ chama os cantos.

9. \_\_\_\_\_ são responsáveis pela limpeza da nossa bagunça ao final do jogo.

10. Comentários/Sugestões: \_\_\_\_\_

## PROGRESSO EM ACROBACIAS

Este formulário marca o progresso dos(as) atletas para que possam passar ao nível seguinte. A Comissão de Cheerleading organizou de um modo que a transição entre cada nível de dificuldade já esteja em ordem no formulário. Nos quadrados abaixo, será escrita a inicial do nome do(s) atleta(s) (ou seu número ou código na equipe) que executar(em) a tarefa com perfeição. Ao completar dez tarefas de modo adequado, o(a) atleta poderá passar ao nível seguinte. Os drills e movimentos abaixo estão explicados no Manual de Cheerleading (versão do Coach), disponível em nosso site: <http://www.cheerleading.com.br>.

*Por ora, a progressão é analisada pela Comissão.*

Time: \_\_\_\_\_

Coach: \_\_\_\_\_

| Habilidades                         | Completar ao menos 7 de 10 para progredir ao próximo nível |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|
| Drill: Flexão na parede c/ impulsão |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Drill: Parada de mãos pop           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Drill: Carrinho-de-mão              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Drill: Sentado c/ apoio na parede   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
|                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Rolamento/Cambalhota frontal        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nível Básico  |
| Estrela/Reversão lateral            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Rodante/Estrela conjugada           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Parada de mãos na parede            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Parada de mãos c/ flexão e spotter  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nível Interm. |
| Parada de mãos com cambalhota       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Parada de mãos sem parede           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Reversão                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Ponte/Reversão para trás            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |               |

|                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|
| Flic-flac/Limber             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Nível<br>Avanç. |
| Estrela sem mãos             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |
| Mortal para a frente         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |
| Mortal para trás com spotter |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |
| Mortal para trás             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |
|                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                 |

## PROGRESSO EM PIRÂMIDE

Time: \_\_\_\_\_

Coach: \_\_\_\_\_

Este formulário marca o progresso dos(as) atletas para que possam progredir ao nível seguinte. A Comissão de Cheerleading organizou de um modo que a transição entre cada nível de dificuldade já esteja em ordem no formulário. As nomenclaturas nos campos "Pirâmide" e "Desmontes" estão explicadas no manual da Comissão Paulista de Cheerleading (<http://www.cheerleading.com.br>). Nos campos em branco será escrita a inicial do nome do(s) atleta(s) (ou seu número ou código) que executar(em) a tarefa.

| Pirâmides                            | Completar ao menos 7 de 10 para progredir ao próximo nível |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Drill: subida falsa apoio nos ombros |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill: técnicas com bola pesada      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill: agachamento /c peso           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill: Step-up - treino p/ flier     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Drill: 4-à-frente – levant. de flier |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pirâmide sobre coxas: 2 apoios       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pirâmide sobre coxas: 1 apoio        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Liberdade      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Tocha          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Abert. lateral |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Escala         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Arabesco       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre coxas: 1 apoio: Escorpião      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meia-extensão                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sobre-os-ombros                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| De pé nos ombros c/ 2 bases          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| De pé nos ombros c/ 1 base           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prep/Meia extensão (ao tórax)        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão                             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão Fechada                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Liberdade               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Tocha                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Abertura lateral        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Escala                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Escorpião               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Arabesco                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão + Arco e flecha suspenso    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão com Agulha                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cupi                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão 180-up                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Extensão 360-up                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Nível Básico

Nível Interim.

Nível Avanç.

|                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|
| Pirâmide 2 <sup>1/2</sup>            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| <b>Desmontes</b>                     | Completar ao menos 7 de 10 para progredir ao próximo nível |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Drill: Abraço-de-urso/Step-off bench |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Drill: Rede frontal: nível do solo   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Drill: Rede de costas: nível do solo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Drill: Pencil drop c/ salto          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Drill: Rede de costas c/ salto       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
|                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Pencil drop                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Básico  |
| Rede                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Interm. |
| Arremesso com rede                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Avanç.  |
| Rede com toca-pés                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |
| Rede Full-twist                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |

## PROGRESSO EM SALTOS

**TIME:** \_\_\_\_\_ **COACH:** \_\_\_\_\_

Este formulário demonstra, individualmente, o progresso dos(as) atletas para que possam passar ao nível seguinte. A Comissão de Cheerleading organizou de um modo que a transição entre cada nível de dificuldade já esteja em ordem no formulário. As nomenclaturas nos campos estão explicadas no manual da Comissão Paulista de Cheerleading (<http://www.cheerleading.com.br>).

Faça uma avaliação entre 1 (fraco) a 5 (impressionante) dentro de cada tema abaixo, juntamente com a inicial do(a) Cheerleader (seu código na equipe ou seu número).

| Saltos                    | Abordagem | Formato | Posição dos pés | Aterrissagem | Admin. Tempo | Comentários |
|---------------------------|-----------|---------|-----------------|--------------|--------------|-------------|
| Tuque                     |           |         |                 |              |              |             |
| Salto X                   |           |         |                 |              |              |             |
| Herkie                    |           |         |                 |              |              |             |
| Barreira frontal direita  |           |         |                 |              |              |             |
| Barreira frontal esquerda |           |         |                 |              |              |             |
| Barreira lateral direita  |           |         |                 |              |              |             |
| Barreira lateral esquerda |           |         |                 |              |              |             |
| Nove Duplo                |           |         |                 |              |              |             |
| Toca-pés                  |           |         |                 |              |              |             |



|                |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| Pique          |  |  |  |  |  |  |
| Volta-ao-mundo |  |  |  |  |  |  |

## PROGRESSO EM MOVIMENTOS CHEER

Este formulário demonstra, individualmente, o progresso dos(as) atletas para que possam passar ao nível seguinte. A Comissão de Cheerleading organizou de um modo que a transição entre cada nível de dificuldade já esteja em ordem no formulário. As nomenclaturas nos campos estão explicadas no manual da Comissão Paulista de Cheerleading (<http://www.cheerleading.com.br>).

Nos campos "formato" e "Perfeição", faça uma avaliação entre 1 (fraco) a 5 (impressionante), juntamente com a inicial do nome de cada Cheerleader que executar a tarefa. "Formato" se refere ao aspecto visual da formação, se está correto ou não. "Perfeição" se refere à eficiência, à convicção na formação do movimento.

Time: \_\_\_\_\_

Coach: \_\_\_\_\_

| Movimentos             | Formato | Perfeição |
|------------------------|---------|-----------|
| Arco e flecha direito  |         |           |
| Arco e flecha esquerdo |         |           |
| Candelabros            |         |           |
| Clape                  |         |           |
| Clean                  |         |           |
| Dagas                  |         |           |
| Diagonal direito       |         |           |
| Diagonal esquerdo      |         |           |
| K direito              |         |           |
| K esquerdo             |         |           |
| L Direito              |         |           |
| L esquerdo             |         |           |
| Meio T                 |         |           |
| Ready                  |         |           |
| Soco direito           |         |           |
| Soco esquerdo          |         |           |
| T                      |         |           |

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| Touchdown       |  |  |
| Touchdown baixo |  |  |
| V alto          |  |  |
| V baixo         |  |  |

## RELATÓRIO DE ACIDENTES

*O Coach ou Capitã(o) registra aqui os acidentes ocorridos na equipe.*

Informação geral

Time: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Nome da instituição: \_\_\_\_\_

Data do ocorrido: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Local do ocorrido: \_\_\_\_\_

Descrição do ocorrido: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Testemunha: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tipo de socorro chamado (polícia, bombeiros...): \_\_\_\_\_

Nome do ferido: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Função do ferido (Cheerleader, Coach etc.): \_\_\_\_\_

Endereço do ferido: \_\_\_\_\_

Nome do pai/mãe: \_\_\_\_\_

Telefone de casa: \_\_\_\_\_ Celular do pai/mãe:

\_\_\_\_\_

Dimensão da lesão: \_\_\_\_\_



---

---

---

Nome do responsável no local: \_\_\_\_\_ Função (Coach etc.):

\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Presenciou? ( ) Sim ( )

Não

Providências tomadas por esta pessoa: \_\_\_\_\_

---

---

---



## FORMULÁRIO DE ADVERTÊNCIA

*Este formulário é usado após 2 advertências orais ou conforme estatutos.internos.*

Time: \_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_.

Informamos que \_\_\_\_\_  
está sendo advertido formalmente devido aos motivos abaixo especificados:

Data do ocorrido: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Local do ocorrido: \_\_\_\_\_

Descrição do ocorrido: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sem mais,

\_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): .....



## FORMULÁRIO DE SUSPENSÃO

*Este formulário é usado após 1 advertência escrita ou conforme estatutos internos.*

Time: \_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Informamos que \_\_\_\_\_ está sendo advertido formalmente suspenso das atividades de Cheerleading, devido às infrações abaixo discriminadas:

Data do ocorrido: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Local do ocorrido: \_\_\_\_\_

Descrição do ocorrido: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

### Informações sobre a suspensão:

Data de início: \_\_\_\_\_ Data de término: \_\_\_\_\_

A suspensão consiste em: \_\_\_\_\_

---

---

---

Em caso de reincidência futura, \_\_\_\_\_

---

Sem mais,

\_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): .....



## FORMULÁRIO DE RETORNO

*Este formulário é usado para reintegrar um membro suspenso ou desligado temporariamente.*

Time: \_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Informamos que \_\_\_\_\_  
está sendo reintegrado a esta equipe nesta data, após ( ) suspensão ( ) desligamento temporário no  
dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_, em decorrência de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sem mais,

\_\_\_\_\_  
Coach/Capitã(o): .....



## FORMULÁRIO DE DESLIGAMENTO

Time: \_\_\_\_\_

Coach/Capitã(o): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_.

Conforme nossos estatutos internos, (mencionar a seguir o item, parágrafo etc.)

\_\_\_\_\_, informamos que

\_\_\_\_\_

está sendo desligado ( ) temporariamente ( ) definitivamente desta equipe devido aos fatores abaixo mencionados:

Data do ocorrido: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Local do ocorrido: \_\_\_\_\_

Descrição do ocorrido: \_\_\_\_\_

### Informações sobre o desligamento:

Data de início: \_\_\_\_\_

Outras informações relevantes: \_\_\_\_\_

Sem mais,

\_\_\_\_\_  
Coach/Capitã(o): .....

Ciente,

\_\_\_\_\_  
Cheerleader desligado: .....