



GOOD NEWS AND GOOD COFFEE GO TOGETHER



Director/Diretor - Clifton Sundermeyer | Nº 4 | September/Setembro 2022 | <https://lisbonchicago.wixsite.com/coffee-time-news>

Making Her Presence Known: Rachel Balkovec

Fazer-se conhecer: Rachel Balkovec

Benedita Pereira and Joana Prates, representing Coffee Time News and the Chicago Institute of Studies, interviewed Rachel Balkovec, who is well-known in the world of baseball for being the first woman to be a full-time head coach of a men's minor league baseball team. We would like to thank Ms. Balkovec for taking the time from her demanding schedule to meet with us and share her thoughts. Thank you to Tomás Barejo for his work translating the interview.

Benedita Pereira e Joana Prates, representando Coffee Time News e o Instituto de Estudos Chicago, entrevistaram Rachel Balkovec, que é bem conhecido no mundo do basebol por ser a primeira mulher treinador a tempo inteiro num clube profissional masculino. Nós gostaríamos de agradecer à Senhora Balkovec pelo tempo que passou connosco a partilhar as suas ideias. Um agradecimento para o Tomás Barejo pela sua ajuda com a tradução desta entrevista.

BENEDITA: What is the most important thing girls at our age can do to ensure future success and happiness?

RACHEL BALKOVEC: The one thing I would say, and this is kind of cliché, but I think young girls still need to speak up. If you were to walk into a room full of men, sit at the front, you know, challenge yourself, because I still feel there are some days where I still feel uncomfortable... take a deep breath and I kind of pretend...

There's an author, Amy Cuddy, that has a book called *Presence*, so how to have presence and she says, and I love it, "fake it until you become it", basically fake like you're confident until that becomes natural to you. So, make sure to hold your head high, speak up, sit in the front, raise your hand and give your opinion and those are things you practice when you're young and they turn into really valuable skills when you're in college, getting your first job and negotiating a contract and working in a male-dominated industry and I was practicing all of that probably when I was ten, you know.

BENEDITA: Qual a coisa mais importante que as meninas da nossa idade precisam de fazer para obter e garantir a felicidade e o sucesso no futuro?



RACHEL BALKOVEC: Uma coisa que eu diria, é que isto é um bocado cliché, mas acho que as meninas jovens ainda precisam de ouvir, que falem, não tenham medo de falar. Se tu entrares numa sala cheia de homens e te sentares à frente, desafiaste, porque em certos dias ainda me sinto desconfortável... inspiro profundamente, finjo e começo a visualizar o momento. Existe uma

escritora, Amy Cuddy, que tem um livro intitulado "Presence", que fala em como ter presença e ela diz, eu adoro, "finge até te tornares alguém", basicamente finges que tens confiança até isso se tornar natural para ti. Tem a certeza que manténs a cabeça erguida, fala sem medo, sente-te na frente, levanta a tua mão e domá a tua opinião e estas coisas praticam-se quando se é jovem e de-

pois tornam-se em habilidades realmente valiosas quando tu estiveres na Universidade, tiveres o teu primeiro emprego e negociares um contrato e trabalhares numa indústria dominada pelos homens e eu praticava isto quase todos os dias.

JOANA: How much of your job is mental and how much of it is physical? How much of weightlifting is your personal passion and how much of it is because your job expects you to maintain a super hero's build.

RACHEL BALKOVEC: My job is definitely physically difficult, but it's all mental. I definitely have to be able to do things... lifting heavy things and moving things around and working with the players, but it's all mental and it's building relationships, really that is what it comes down to, so I would say that's mental. How much my weightlifting is because it is my job and how much is it because I want to keep my superhero build... I would say it's really neither. I technically don't have to lift weights for my job. There are plenty of coaches who don't lift weights and are fine. It's also not to really keep my superhero build. It's really because I think it makes me feel powerful, so for me that's not physical, that's mental and makes me feel very capable, especially as a

woman. You know, there are many women who can't lift as much weight as me. It's not a competition, but I feel more powerful than the average woman. I tell everyone that will listen that I highly recommend participating in some weightlifting and I promise you it will change how other people view you. You will become more confident through knowing that you can do difficult things.

JOANA: *Que parte do seu trabalho é mental e que parte é física? Quanto ao levantamento do peso, é uma paixão pessoal ou espera que o seu trabalho lhe permita ser uma super heroína?*

RACHEL BALKOVEC: *O meu trabalho é fisicamente difícil, mas também é totalmente mental. Eu tenho de ser capaz de fazer coisas... levantar coisas pesadas, mover coisas para lá e para cá e de trabalhar com os jogadores, mas é totalmente mental, a tarefa de criar relações, porque o que realmente é importante é criar relações. Por isso, eu digo que é totalmente mental. A atividade de levantar pesos tem a ver com o meu trabalho, e é por causa dele que quero manter o meu corpo de superheroína. Tecnicamente, não preciso de levantar pesos por causa do meu trabalho. Existem muitos treinadores que não levantam pesos e estão bem. Também não é apenas para parecer uma super heroína, é sim porque eu acho que me faz mais poderosa. Portanto, para mim não é físico, é mental e faz-me sentir muito capaz, especialmente como mulher. Não é uma competição, mas eu sinto-me mais poderosa do que a maioria das mulheres. Eu digo a toda a gente que me ouviu e recomendo a participarem em algum tipo de atividade de levantar peso. E prometo que isso irá mudar a visão que as outras pessoas têm de nós. Vai tornar-te mais confiante, por saber que consegues fazer coisas difíceis.*

BENEDITA: I have researched baseball and I see lots of international players. Do you frequently have to deal with language barriers? How do you communicate with players who simply don't speak good English? Do you have any funny stories about language barriers which you would like to share?

RACHEL BALKOVEC: Oh gosh! You girls! I am so happy for you girls, because I can relate to what you are doing, because I never actually spoke Spanish before I got into baseball and I had to learn how to speak Spanish.

So, I commend you for doing this and I think it's amazing that you are learning English, because I know it is really hard. I absolutely have to deal with the language barrier every day; however, I learned how to speak Spanish in the first two years of my career. I'm still learning and I'm still getting better, but in the first two years, it really took me to really learn how to speak with the players, and now, I just had a meeting with a player for an hour all in Spanish, and I can do it. That's ten years of work. What you are doing is so hard, and I understand, so you don't have to be embarrassed. I have so many funny stories. I have one; it's kind of gross, but it's funny. In hitting, we talk about loading your hips. Basically, that means using your legs to generate power, and we use the word load, as like bending your hips, and the word for load in Spanish is "cargar", and also the word in Spanish for taking a poop or going to the bathroom is "cagar", so the words are almost exactly the same. So, I was giving a presentation on loading their hips and I wasn't pronouncing it correctly and they all started laughing and laughing, and then I was like, "What am I saying? What's wrong?", and they told me,

and I was just so embarrassed. I'm getting red just thinking about it, because I was talking about going to the bathroom and I was trying to talk about the swing, but I have many stories like that. I have to be willing to be embarrassed, because that's the beginning of any learning stage. If you're learning something new, there's going to be a time when you feel embarrassed doing it, because it's new. It took a long time. Ultimately, it's always good to learn something new and let people help you. It's a really good learning experience.

BENEDITA: *Eu tenho pesquisado sobre basebol e vejo muitos jogadores internacionais. Tem que lidar frequentemente com barreiras linguísticas? Como é que comunica com jogadores que não conseguem falar inglês? Tem algumas histórias sobre barreiras linguísticas que gostaria de partilhar?*

RACHEL BALKOVEC: *Meu Deus! Vocês meninas... Eu estou muito feliz por vocês, porque consigo relacionar-me com o que vocês fazem, pois nunca falei espanhol antes de começar a minha carreira no basebol e tive de aprender a falar espanhol, então eu elogio-vos por fazerem isto. Acho maravilhoso que vocês estejam a aprender inglês, porque eu sei que é bastante difícil. Claro que tenho de lidar com muitas barreiras linguísticas todos os dias. Contudo, aprendi a falar espanhol nos primeiros dois anos da minha carreira. Ainda estou a aprender e a melhorar,*

mas nos primeiros dois anos tive muitas dificuldades em falar com os jogadores. E agora já consigo agendar uma reunião com um jogador durante uma hora e será toda em espanhol, pois consigo fazê-lo. Trata-se de dez anos de trabalho. O que vocês estão a fazer é muito difícil e eu percebo, então não precisam de ter vergonha. Meu Deus, eu tenho tantas histórias engraçadas! Tudo bem, eu tenho uma história engraçada, mas um pouco nojenta, mas é engraçada. Quando batemos a bola, falamos sobre "carregar as nossas ancas". Basicamente, isto quer dizer usar as tuas pernas para gerar poder... criar poder, e nós usamos a palavra "carregar"... carregar é como dobrar as tuas ancas e a palavra em espanhol para carregar é "cargar", mas também a palavra usada, em espanhol, para fazer cocó é "cagar" e eu não estava a pronunciar a palavra bem e todos começaram a rir e a rir. Então eu pensei, "O que é que eu disse? Qual é o problema?", e eles disseram-me, o que me deixou muito envergonhada. Já estou a correr simplesmente por pensar nisso, porque estava a falar sobre ir à casa de banho e eu estava a tentar falar sobre bater a bola. Tenho muitas histórias como esta. Mas tenho que aceitar este embaraço, porque é o início de qualquer fase de aprendizagem. Se tu estás a aprender alguma coisa nova, haverá um tempo em que te sentes envergonhada a fazê-lo, porque é novo. Ultimamente, é sempre bom aprender algo novo e deixar outros ajudarem-te. É realmente uma boa experiência de aprendizagem.

BENEDITA: How did you get through the toughest times in your life

RACHEL BALKOVEC: Part of it is discipline and a part of it is just saying, "I said I was going to do this, so I am going to do it," and that gets you through some tough things, but even when discipline goes away, or you are like, "I said I was going to do this, but it is so horrible I don't want to do it anymore," then you have to think about your purpose and every time I would think about quitting, and I thought about quitting so many times, not recently, but early in my career things were very difficult, and every time I would



just come back to my purpose, and my purpose is to change the world; it is not to make a swing better, or get somebody better at baseball, it's to change the world. So, if I want to change the world, for me specifically, it's looking at young women, which is why I take these video calls and podcasts and interviews, so that I can speak to people like you in Portugal, but my purpose is to empower the future generations of women who want to work in sports, and who are interested in jobs like that. And so, if that's my purpose, then I have to do it. I don't have a choice. It's no longer a choice of mine; it's my job.

BENEDITA: *Como é que superou os tempos mais difíceis da sua vida?*

RACHEL BALKOVEC: *Um parte foi disciplina e outra parte é simplesmente dizer, "Eu disse que iria fazer isto, então eu vou fazê-lo", e isso ajuda-te a superar alguns tempos difíceis, mesmo quando a disciplina desaparece, ou quando penso, "Eu disse que iria fazer isto, mas é tão horrível que eu não o quero fazer mais". Depois tens de pensar no teu objetivo todas as vezes em que quiseres desistir, e eu pensei em desistir muitas vezes, não recentemente, mas nos primeiros anos da minha carreira. As coisas eram difíceis, mas sempre me foquei no meu objetivo, que seria para mudar o mundo; não para fazer um batimento melhor, ou fazer alguém melhor no baseball. Então, se eu quero mudar o mundo, para mim, é olhar para as mulheres jovens, por isso é que eu participo nestas chamadas de vídeo e podcasts e entrevistas, para falar com pessoas como vocês em Portugal. Mas o meu objetivo é dar poder às gerações futuras, às mulheres que querem trabalhar na área do desporto, ou que estão interessadas nesse tipo de trabalho. Se esse é o meu objetivo, então eu tenho que o fazer. Eu não tenho uma escolha; é o meu trabalho.*

BENEDITA: When you encounter sexist behavior, how do you respond to it?

RACHEL BALKOVEC: The first way to prevent that is to not welcome it, so I walk into the room and I am looking people in the eye, and when I speak, I speak confidently. You ladies don't know this, but let's just say you are going to a bar. If you are



a woman and you are walking fast and looking straight ahead and you aren't making eye contact... if you don't look like a victim, then you are less likely to become a victim. So basically, if when men look at me, they're not comfortable hitting on me... I don't carry myself like that around them. With the players, I'm very straightforward and very about my business, and I have had one problem in ten years that I really can remember having a true issue beyond somebody saying a small thing or whatever, and usually even if someone says something to me; it's a player from another team, not the players I work with directly, because they have too much respect for me, because I present myself with confidence. If someone says something to me, I say right back, "Don't talk to me like that." I give them a boundary right away. I create a boundary.

BENEDITA: *Quando você encontra um comportamento sexista, como responde a isso?*

RACHEL BALKOVEC: *A primeira forma de prevenir essa situação é não aceitá-la. Por isso, quando entro numa sala, estou a olhar nos olhos das pessoas e, quando eu falo, falo com confiança. Vocês, meninas jovens, não sabem isto, mas vamos pensar que estão a ir para um bar. Enquanto mulher, se agires rapidamente e olhares em frente, não estás a fazer contato com os olhos. Desta forma, se não pareces uma vítima, é menos provável tornares-te numa*

vítima. Basicamente, se quando os homens olham para mim não se sentem à vontade em namorar comigo... eu não me comporto assim perto deles. Com os jogadores, sou muito correta, pois trata-se de negócios. Em dez anos, só tive um problema que me posso recordar... ter um problema real além de alguém dizer algo ou assim... tipicamente, se alguém me disser alguma coisa, é um jogador da outra equipa, não os jogadores com quem trabalho diretamente, porque esses têm demasiado respeito por mim, porque me apresentam com confiança. Se alguém me disser alguma coisa, eu respondo, "Não fale assim comigo." Eu estabeleço-lhe um limite imediatamente. Eu crio um limite.

BENEDITA: I imagine you travel a lot. Do you get outside of the USA much? What has been your favorite destination so far? What have you learned from your travels?

RACHEL BALKOVEC: I travel so much and some of it is for work, but a lot of it is because I am a world traveler. I have been all over the world. I have been to Australia. I have been to Southeast Asia. I have been to New Zealand and I have also been to Europe, so I actually lived in Amsterdam for a full year, and while I was there, I visited everywhere, but Portugal. I visited France, Belgium, Italy, Slovenia, Croatia and Germany, so I visited a lot of countries and the most important thing from my travels is getting out of my comfort zone, so I like to

travel to countries where they don't speak English, because it's really uncomfortable and you need to rely on strangers for help, and you have to ask questions, and you get lost, and it's a great learning experience to feel uncomfortable and I try to do that at least once a year, or once every two years. I try to take a trip to a faraway place and make sure I am seeing other cultures, and being exposed to other ways of living. The biggest moments of my life have been of self-discovery and being through difficult situations and uncomfortable situations. I have to choose to grow in other ways and for me, travel is one of the best ways to do that.

BENEDITA: *Eu imagino que viaje muito. Você viaja muito para fora dos EUA? Qual foi o seu destino preferido até agora? O que é que aprendeu nas suas viagens?*

RACHEL BALKOVEC: *Eu viajo muito e, às vezes, é por causa do trabalho, mas muitas das vezes é porque sou uma viajante do mundo. Pois já viajei pelo mundo todo. Já fui à Austrália. Já fui ao Sudeste Asiático. Já fui à Nova Zelândia e também já fui à Europa. Aliás, vivi em Amsterdão durante um ano inteiro e enquanto estive lá, visitei todos os países exceto Portugal. Visitei França, Bélgica, Itália, Eslovénia, Croácia, Alemanha, portanto visitei muitos países. E a coisa mais importante das minhas viagens é ficar fora da minha zona do conforto, por isso gosto de viajar para países onde não se fala inglês, porque é realmente muito desconfortável e tens de depender de pessoas desconhecidas, para te ajudarem. Isto porque tens que fazer perguntas quando estás perdida e é uma ótima experiência de aprendizagem quando te sentes desconfortável. E eu tento fazer isto pelo menos uma vez por ano ou uma vez em dois anos. Sempre que posso, faço uma viagem para um lugar distante e certifico-me que estou a ver outras culturas e a ser exposta a outras formas de viver. Os melhores momentos da minha vida foram de autodescoberta e de ultrapassar situações difíceis e desconfortáveis. Eu tenho que escolher crescer de maneiras diferentes e, para mim, viajar é uma das melhores formas de o fazer.*

Music In a Minute

Music is the art of organizing sound. It's also a way of combining sounds and rhythms to get a melody. Music has been around since prehistoric times. Music varies by country and culture. Music brings us peace and joy, and is present in our daily lives. In addition to having the power to unite people, music, when studied, brings other benefits such

as stress and anxiety relief, better memory and concentration, improved motor coordination and much more, so much so that there is music therapy in which some mental disorders are treated through work related to musical notes. So, we should all have music present in our lives; we should learn, live and be music.

Música Num Minuto

A música é a arte de organizar o som. É também uma forma de combinar sons e ritmos para obter uma melodia. A música tem existido desde a pré-história. A música varia de acordo com o país e a cultura. A música traz-nos paz e alegria, e está presente no nosso dia-a-dia. Além de ter o poder de unir as pessoas, a música, ao ser estudada, traz outros benefícios tais como: aliviação de

estresse e ansiedade, melhor memorização e concentração, estimulação de coordenação motora e muito mais, tanto que existe a musicoterapia na qual alguns transtornos da mente são tratados através de vários trabalhos ligados às notas musicais. Então deveríamos todos ter a música presente nas nossas vidas, deveríamos aprender, viver e ser música.

by *Maria Calado*

Basebol em Portugal



Depois de alguns anos a praticar Basebol, Francisco Castro e Sebastião Rocha juntaram-se para criar uma nova equipa e assim valorizar a prática desta modalidade desportiva no norte de Portugal. É no ano de 2020 que nasce a equipa União Desportiva de Lanheses Bats ou apenas Lanheses Bats. Durante o seu primeiro verão a equipa foi moldando os jogadores às necessidades da modalidade. Em 2021 par-

ticipou na Liga Atlântica de Basebol e neste último ano, 2022, teve uma excelente participação na Inatel Basebol Cup onde disputou a sua final em Aveiro, com a equipa Lavos Basebol (da Figueira da Foz). Acabaram a Inatel Basebol Cup em 2º lugar, no entanto apresentam-se com uma postura lutadora, presente na prática consistente de basebol, e na procura de participação nas presentes ligas de basebol a norte do país.

Datasheet / Ficha Técnica

Coffee Time News - September/Setembro 2022

E-mail - lisbonchicago@gmail.com

Instagram - [coffee_times_news](https://www.instagram.com/coffee_times_news)

Director / Diretor - Clifton Sundermeyer

Editor - Clifton Sundermeyer

Contributors / Colaboradores



Benedita
Pereira



Joana
Prates



Maria
Calado



Tomás
Barejo

Pagination / Paginação - Imprimonte Artes Gráficas

Print / Impressão - Imprimonte Artes Gráficas



Telf./Fax (+351) 242 206 869 | Tlm (+351) 938 909 537
Rua Condes da Torre, 15 | 7400-308 Ponte de Sor, Portugal
www.pocsor.com | facebook.com/pocsor



Chicago Institute of Studies
Instituto de Estudos Chicago

Learn More English
Aprenda mais Inglês

✉ lisbonchicago@gmail.com



Jardim-Escola João de Deus

Ponte de Sor



242 094 750
925 486 635



pontesor@escolasjoaodeus.pt
www.joaodeus.com



Avenida da Liberdade
7400-217 PONTE DE SOR, PORTUGAL