



Μάιος 2025

Συνέντευξη για το Erasmus+ Sport έργο SheCOACH

«Πλέον εστιάζω σε όσα έχω να προσφέρω, όχι στο πώς με αντιλαμβάνονται οι άλλοι»: Η Λουξεμβουργιανή προπονήτρια Liz Schmitz μιλά για τις κοινωνικές προσδοκίες, την προσωπική εξέλιξη και την ενδυνάμωση των γυναικών στο χώρο του μπάσκετ

Liz Schmitz

Η Liz Schmitz είναι μια αφοσιωμένη προπονήτρια καλαθοσφαίρισης και εκπαιδευτρια προπονητών και προπονητριών, με εμπειρία άνω της δεκαετίας στην ανάπτυξη ταλέντων νεαρής ηλικίας και στην προώθηση της προπονητικής εκπαίδευσης στο Λουξεμβούργο και στο Βέλγιο.

Σήμερα εργάζεται στην Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης του Λουξεμβούργου (Fédération Luxembourgeoise de Basketball - FLBB), όπου ηγείται εκπαιδευτικών προγραμμάτων για προπονητές και προπονήτριες, σχεδιάζει αναπτυξιακά προγράμματα, οργανώνει σεμινάρια και εργαστήρια, ενώ παράλληλα καθοδηγεί και υποστηρίζει νέους προπονητές και προπονήτριες, ενισχύοντας τη δομή του εθνικού μπάσκετικού συστήματος.

Η εμπειρία της περιλαμβάνει την προπόνηση αγοριών και κοριτσιών ηλικίας από 8 έως 19 ετών, με έμφαση στην μακροπρόθεσμη ανάπτυξη των παικτών και παικτριών, τη δημιουργία συμπεριληπτικών προπονητικών περιβαλλόντων, και την καλλιέργεια μπάσκετικής ευφυΐας.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH -

Κατέχει το FIBA Europe Coaching Certificate, την A-License προπονητικής κα του Λουξεμβούργου, και έχει συμμετάσχει στο Πρόγραμμα Μεντόρων Παικτών/τρ (2024), ενισχύοντας τη γνώση της στην ολιστική υποστήριξη αθλητών και αθλητριών.

Πρώην επαγγελματίας αθλήτρια και με σπουδές στη μηχανική επιχειρήσεων, η Schmitz συνδυάζει την αθλητική εμπειρία με τη στρατηγική σκέψη και την πολύγλωσση επικοινωνία, αφήνοντας ουσιαστικό αποτύπωμα σε παίκτες, παίκτριες, προπονήτριες και προπονητές.

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι γυναίκες προπονήτριες σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους;

Οι γυναίκες στον χώρο της προπονητικής καλαθοσφαίρισης συχνά αντιμετωπίζουν περιορισμένη αποδοχή και λιγότερες ευκαιρίες σε ανώτατο και επαγγελματικό επίπεδο, εξαιτίας συστημικών προκαταλήψεων και έμφυλων στερεοτύπων. Συχνά αποκλείονται από σημαντικά δίκτυα και ηγετικές θέσεις, έχοντας περιορισμένη πρόσβαση σε μέντορες που θα μπορούσαν να τις καθοδηγήσουν. Οι κοινωνικές προσδοκίες τις ωθούν περισσότερο στην προπονητική παιδιών και εφήβων — όπου, παρότι είναι πιο αποδεκτές, παραμένουν υποτιμημένες. Η περιορισμένη προβολή στα ΜΜΕ και η κοινωνική πίεση επιβραδύνουν περαιτέρω την πρόοδό τους. Το αποτέλεσμα είναι ότι η συμβολή τους στα υψηλότερα επίπεδα παραμένει σε μεγάλο βαθμό ανεκμετάλλευτη.

Έχετε βιώσει ποτέ έμφυλες διακρίσεις ή προκατάληψη ως προπονήτρια; Πώς το αντιμετωπίσατε;

Όχι με άμεσο ή εμφανή τρόπο, αλλά στην αρχή της διαδρομής μου οι κοινωνικές προσδοκίες με είχαν κάνει να αμφιβάλλω για το κατά πόσο μπορούσα να έχω ουσιαστικό αντίκτυπο — ειδικά όσον αφορά την προπονητική σε επίπεδο ανδρών ή senior ομάδων. Με τον καιρό, όμως, μέσα από την εμπειρία, την προσωπική εξέλιξη και την πολύτιμη υποστήριξη από μέντορες, διαμόρφωσα μια πιο στέρεη εικόνα του εαυτού μου. Πλέον, εστιάζω σε όσα έχω να προσφέρω και όχι στο πώς με αντιλαμβάνονται οι άλλοι.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να ενθαρρύνουμε περισσότερες γυναίκες να ακολουθήσουν την προπονητική;

Χρειάζεται περισσότερη προβολή από τα ΜΜΕ και δίκαιη οικονομική ενίσχυση μέσω ίσης αμοιβής. Είναι σημαντικό να δημιουργηθούν ισχυρά δίκτυα καθοδήγησης με επικεφαλής έμπειρες γυναίκες προπονήτριες. Παράλληλα, πρέπει να αναδεικνύονται πρότυπα όπως η Dawn Staley, η Rena Wakama και η Kim Mulkey, και να εκτιμώνται δημοσίως οι διαφορετικοί τύποι ηγεσίας. Η υποστήριξη της ισορροπίας επαγγελματικής και προσωπικής ζωής μέσα από ευέλικτες πολιτικές και οικογενειακά ή φιλικά περιβάλλοντα είναι εξίσου αναγκαία. Και φυσικά, η



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH -

θεσμική αλλαγή, μέσω πρακτικών προσλήψεων και λογοδοσίας για την έμφυλη
θεμέλιο για την πρόοδο.

**Τι σας ενέπνευσε να γίνετε προπονήτρια καλαθοσφαίρισης; Έπαιξε ρόλο το φύλο σας στη
διαδρομή αυτή;**

Η μετάβαση στην προπονητική ήρθε ως φυσικό επακόλουθο για εμένα, ως επόμενο βήμα μετά την αγωνιστική μου καριέρα. Ήμουν τυχερή που είχα δίπλα μου εξαιρετικούς προπονητές και προπονήτριες — όχι λόγω του φύλου τους, αλλά για τον τρόπο που με δίδαξαν, με ενέπνευσαν και με στήριξαν. Ήθελα να προσφέρω κι εγώ την ίδια στήριξη και να συμβάλω στην πορεία άλλων παικτών και παικτριών, όπως συνέβη με τη δική μου. Μέσα από την προπονητική διατηρώ και το αγωνιστικό πνεύμα μου, προσπαθώντας καθημερινά να βοηθώ τους αθλητές και τις αθλήτριες να εξελίσσονται. Παρόλο που το φύλο δεν όρισε τη διαδρομή μου, αναγνωρίζω τη σημασία του — και ελπίζω η δική μου πορεία να εμπνεύσει νέα κορίτσια να ακολουθήσουν το άθλημα με το ίδιο πάθος και, τελικά, να το μετατρέψουν σε επάγγελμα.



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.

Το έργο SheCOACH συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων/εταίρων του έργου και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH -