



Marzo 2025

Intervista per il progetto SheCOACH

"Ora, Mi concentro su ciò che offro, non su come lo percepiscono gli altri" : L'allenatrice lussemburghese Liz Schmitz parla di aspettative sociali, crescita personale ed emancipazione femminile

Liz Schmitz

Liz Schmitz è un'allenatrice di basket e formatrice di allenatori impegnata con oltre un decennio di esperienza nello sviluppo dei giovani talenti e nel supporto all'avanzamento degli allenatori in Lussemburgo e Belgio.

Attualmente collabora con la Fédération Luxembourgeoise de Basketball (FLBB) e dirige iniziative di formazione per allenatori, progettando programmi di sviluppo, organizzando cliniche e workshop e formando allenatori per rafforzare la struttura nazionale del basket.

Il suo curriculum di allenatrice comprende squadre maschili e femminili dall'U8 all'U19, con una forte attenzione allo sviluppo a lungo termine dei giocatori, agli ambienti di allenamento inclusivi e all'intelligenza di gioco. Liz ha conseguito un certificato di allenatore FIBA Europe, una licenza di allenatore di basket A in Lussemburgo e ha partecipato al programma FIBA Player's Mentor 2024, approfondendo la sua esperienza nel supporto olistico ai giocatori.



Co-funded by
the European Union

<https://shecoach.eu>

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi. Progetto: 101133095 — SheCOACH — ERASMUS-SPORT-2023. Sito web:

Ex atleta professionista e ingegnere aziendale qualificato, unisce intuizioni atletiche, un background strategico e alla comunicazione multilingue per avere un impatto duraturo sia sulle atlete che sugli allenatori.

Quali sfide affrontano le donne allenatrici rispetto ai loro colleghi uomini?

Le allenatrici di basket incontrano un'accettazione limitata e minori opportunità a livello senior e d'élite a causa di pregiudizi sistemici e stereotipi di genere. Sono spesso escluse da reti influenti e ruoli di leadership, con meno mentori a supportarne la crescita. Le aspettative in termini di crescita e supporto emotivo le spingono verso l'allenamento giovanile, dove sono più accettate ma sottovalutate. La scarsa rappresentazione mediatica e le pressioni sociali ostacolano ulteriormente il loro progresso. Di conseguenza, il loro potenziale impatto ai massimi livelli rimane in gran parte inutilizzato.

Hai mai subito discriminazioni o pregiudizi in quanto coach donna? Come li hai gestiti?

Non apertamente o attivamente, ma all'inizio le aspettative sociali hanno seminato qualche dubbio sul mio potenziale impatto, soprattutto quando si trattava di allenare a livello senior o di lavorare con squadre maschili. Col tempo, però, l'esperienza, la crescita personale e il supporto di preziosi mentori hanno contribuito a rimodellare la mia immagine e la mia fiducia in me stessa. Ora mi concentro su ciò che offro, non su come gli altri potrebbero percepirlo.

Quali misure si possono adottare per incoraggiare più donne a intraprendere la carriera di coach?

Incoraggiare più donne a svolgere attività di coaching, aumentare la copertura mediatica e offrire supporto finanziario attraverso una retribuzione equa. Istituire solidi programmi di mentoring e networking guidati da coach donne esperte. Promuovere modelli di ruolo visibili come Dawn Staley, Rena Wakama e Kim Mulkey, solo per citarne alcuni, e celebrare stili di leadership diversificati. Sostenere l'equilibrio tra lavoro e vita privata con politiche flessibili e ambienti a misura di famiglia. Promuovere il cambiamento istituzionale attraverso pratiche di assunzione inclusive e responsabilità per l'equità di genere.

Cosa ti ha spinto a diventare un allenatore di basket e il genere ha avuto un ruolo nel tuo percorso?

Il mio percorso verso l'allenamento è arrivato in modo naturale, come una transizione dall'essere una giocatrice. Ho avuto la fortuna di avere allenatori incredibili che mi hanno



**Co-funded by
the European Union**

<https://shecoach.eu>

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi. Progetto: 101133095 — SheCOACH — ERASMUS-SPORT-2023. Sito web:

ispirata, non per il loro genere, ma per il modo in cui mi hanno insegnato, motivata. Volevo restituire qualcosa allo stesso modo e contribuire a plasmare il percorso proprio come era stato plasmato il mio. Allenare mi ha anche permesso di mantenere quel vantaggio competitivo, sfidando me stessa ad aiutare le giocatrici a migliorare il loro gioco ogni giorno. Sebbene il genere non abbia definito il mio percorso, ne riconosco l'importanza e spero che il mio percorso ispiri le giovani donne a perseguire la stessa passione e, in definitiva, a trasformarla nella loro professione.



**Co-funded by
the European Union**

<https://shecoach.eu>

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi. Progetto: 101133095 — SheCOACH — ERASMUS-SPORT-2023. Sito web: