



Μάιος 2025

Συνέντευξη για το Erasmus+ Sport έργο SheCOACH

«Η δουλειά μου είναι να εξελίσσομαι, να ηγούμαι και να υπηρετώ την ομάδα μου»: Η Σέρβα προπονήτρια –και πλέον μόνιμη κάτοικος Αυστραλίας– Jelena Todorovic μιλάει για τις προκλήσεις και την επιδίωξη της αριστείας στον χώρο της προπονητικής

Jelena Todorovic

Η Jelena Todorovic είναι επαγγελματίας προπονήτρια καλαθοσφαίρισης, γεννη-μένη στη Σερβία και εγκατεστημένη πλέον στην Αυστραλία, με εξειδίκευση στην ατομική ανάπτυξη παικτών και παικτριών.

Αν και έχει περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της στην Αυστραλία, η καριέρα της έχει διεθνή χαρακτήρα, με σημαντική εμπειρία σε ομάδες μπάσκετ ανδρών τόσο στις Ηνωμένες Πολιτείες όσο και στην Αυστραλία.

Είναι απόφοιτη της πρώτης γενιάς της Ακαδημίας Προπονητών & Προπονητριών της Euroleague (Euroleague Head Coaches Board - EHCB) και έχει ήδη κάνει το ντεμπούτο της στο ευρωπαϊκό μπάσκετ σε ανδρικές ομάδες. Σήμερα κατέχει επίσης τη θέση της Υπεύθυνης Επιχειρησιακής Λειτουργίας (Operations Manager) στην Ακαδημία της EHCB.

Η Jelena Todorovic είναι πτυχιούχος του Πανεπιστημίου του Βελιγραδίου και έχει σπουδάσει Μοριακή Γενετική στο Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ. Είναι πιστοποιημένη personal trainer, αδειοδοτημένη προπονήτρια καλαθοσφαίρισης και μέλος της Mensa.



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

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

Οι γυναίκες πάντα θα αντιμετωπίζουν προκλήσεις —κάποιες αρνητικές, αλλά και πολλές θετικές που προσφέρουν ευκαιρίες για ανάπτυξη. Τα τελευταία χρόνια έμαθα κάτι που άλλαξε ριζικά την προσέγγισή μου ως προς την καριέρα μου: σταμάτησα να επικεντρώνομαι στο ότι είμαι «γυναίκα προπονήτρια» και άρχισα να βλέπω τον εαυτό μου απλώς ως «προπονήτρια». Πλέον αφιερώνω την ενέργειά μου στο να μαθαίνω όσο περισσότερο μπορώ, να εξελίσσομαι καθημερινά και να είμαι έτοιμη όταν παρουσιαστεί η κατάλληλη ευκαιρία.

Βοηθάει επίσης το γεγονός ότι είμαι περήφανη Σέρβα και έχω αυτό που στη γλώσσα μου λέμε "ινάτ (inat)". Στον πολιτισμό μας, το ινάτ είναι ένας βαθιά ριζωμένος συνδυασμός περηφάνειας, πείσματος και αντίστασης, ακόμα και μπροστά σε αντιξοότητες ή απέναντι στην εξουσία. Δεν είναι απλώς ξεροκεφαλιά —είναι η επιμονή να υπερασπίζεσαι τις αξίες σου, ακόμα κι όταν είναι δύσκολο ή άβολο.

Έχεις αντιμετωπίσει διακρίσεις ή προκατάληψη ως γυναίκα στον χώρο της προπονητικής; Πώς το διαχειρίστηκες;

Το σημαντικότερο μάθημα που έλαβα είναι το εξής: μην σπαταλάς χρόνο και ενέργεια σε πράγματα που δεν μπορείς να ελέγξεις. Ναι, θα υπάρξουν εμπόδια —αλλά το να παραπονιέσαι δεν σε πάει πουθενά. Η πρόοδος έρχεται όταν επικεντρώνεσαι στον εαυτό σου.

Φρόντισε να περιβάλλεσαι με ανθρώπους πιο έμπειρους, πιο σοφούς, πιο ικανούς από εσένα. Άκουσέ τους. Και πάνω απ' όλα, αγκάλιασε την κριτική. Αν μπορείς να τη δεχτείς, να μάθεις απ' αυτή και να εξελιχθείς μέσα απ' αυτή, τότε πιστεύω ακράδαντα ότι μπορείς να πας πολύ μακριά στην καριέρα σου.

Στο τέλος της ημέρας, υπάρχουν πολύ σοβαρότερα προβλήματα στον κόσμο από το να μη με αντιμετωπίζουν πάντα δίκαια ως γυναίκα σε έναν ανδροκρατούμενο χώρο, όπως η προπονητική της καλαθοσφαίρισης. Αυτή η προοπτική που υιοθετώ είναι που με κρατά προσγειωμένη.

Τι μπορεί να γίνει ώστε περισσότερες γυναίκες να στραφούν στην προπονητική;

Για να εμπνεύσεις περισσότερες γυναίκες να μπουν στον χώρο της προπονητικής, πρέπει να ξεκινήσεις από το να επενδύεις στον εαυτό σου. Αυτό δεν ισχύει μόνο για τις γυναίκες —ισχύει για όλους.

Μην τεμπελιάζεις. Αφιέρωσε χρόνο, προσπάθεια και πόρους για να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου. Αν δεσμευτείς απόλυτα και τα δώσεις όλα, τα αποτελέσματα θα έρθουν. Το λέω αυτό από προσωπική εμπειρία —και το υποστηρίζω πλήρως.



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

Ο αθλητικός χώρος είναι εξαιρετικά ανταγωνιστικός, με περιορισμένες ευκαιρίες. Είναι ένας χώρος όπου μόνο οι πιο αφοσιωμένοι και ανθεκτικοί άνθρωποι τα καταφέρνουν πραγματικά.

Γι' αυτό είναι κρίσιμο να εστιάζεις στο να είσαι στην κορυφή —να είσαι επαρκής, έτοιμη και ικανή, ανεξαρτήτως φύλου. Η αριστεία είναι αυτή που ανοίγει πόρτες. Επομένως, επένδυσε στο να τελειοποιήσεις την τέχνη σου και να ξεχωρίσεις μέσα από τη δουλειά σου.

Τι σε ενέπνευσε να γίνεις προπονήτρια; Έπαιξε ρόλο το φύλο σου στην απόφασή σου;

Η αγάπη μου για το παιχνίδι ήταν πάντα η κινητήριος δύναμη. Η στρατηγική, η δυναμική της ομάδας, η πρόκληση του να βοηθάς τους παίκτες ή τις παίκτριες να φτάσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους —όλα αυτά με ενέπνευσαν.

Το φύλο μου δεν επηρέασε ιδιαίτερα την απόφασή μου να γίνω προπονήτρια, αν και σαφώς επηρέασε κάποιες πλευρές της διαδρομής μου. Παρ' όλα αυτά, προσπαθώ να μην αφήνω αυτό να με καθορίζει. Είμαι προπονήτρια, τελεία. Η δουλειά μου είναι να εξελίσσομαι, να ηγούμαι και να υπηρετώ την ομάδα μου —κι εκεί επικεντρώνω την ενέργειά μου.



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