



Aprile 2025

Intervista per il progetto SheCOACH

Cambiare le regole del gioco: la coach italiana Francesca Zara parla di stereotipi, linguaggio inclusivo e empowerment femminile

Francesca Zara

Ex cestista con una carriera ricca di esperienze e successi nel basket italiano e internazionale.

Ha giocato in prestigiose squadre in Italia, Francia, Russia e nella WNBA di Seattle negli Stati Uniti. In Italia ha vinto 5 campionati, 5 Supercoppe, 2 Coppe Italia, 2 Europei e ha vinto l'Eurolega, vincendo anche il campionato russo con lo Spartak Mosca. Con la Nazionale ha collezionato 127 presenze, partecipando agli Europei del 1999 e del 2007, vincendo l'argento ai Giochi del Mediterraneo nel 2001 e alle Universiadi di Taegu nel 2003.

Dopo la carriera da giocatrice, ha intrapreso quella di allenatrice, maturando significative esperienze sia in Italia con squadre di Serie A femminile e con la Nazionale italiana come sviluppo giocatori agli Europei del 2019, sia negli Stati Uniti dove ha svolto uno stage in un college del Wisconsin e come allenatrice internazionale nella NBA Summer League con i Detroit Pistons. Oggi allena nella Serie A femminile e fa parte dello staff della Nazionale italiana "Green Team", mettendo a disposizione delle nuove generazioni tutto ciò che ha imparato in anni di sport ad alto livello.



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:

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

Le allenatrici si trovano ad affrontare numerose sfide che i loro colleghi maschi spesso non incontrano. Uno degli ostacoli più significativi è la necessità di dimostrare costantemente la propria competenza prima di poter ottenere opportunità. Mentre gli allenatori maschi sono spesso considerati capaci e meritevoli di ruoli di leadership semplicemente in virtù del loro genere, le donne devono impegnarsi il doppio per dimostrare il proprio valore. Questo pregiudizio implicito fa sì che le donne non vengano giudicate solo in base alle loro competenze ed esperienza, ma anche in base alla loro capacità di superare stereotipi e preconcetti sulla leadership nello sport.

Un'altra sfida importante è la mancanza di rispetto per le donne nelle posizioni di allenatrice. La società fatica ancora a riconoscere pienamente l'autorità femminile nello sport, e questo si riflette nel modo in cui vengono trattate le allenatrici. Molte si trovano ad affrontare consigli o critiche non richieste da parte di persone che non hanno una reale esperienza in ambito di allenamento, semplicemente perché sono donne. Esiste un presupposto radicato, spesso inconscio, che gli uomini siano leader migliori per natura, il che porta le donne a essere indebolite nei loro ruoli. Le loro decisioni vengono messe in discussione più frequentemente e la loro autorità viene messa in discussione in modi che gli allenatori uomini raramente sperimentano.

Un esempio lampante di questo pregiudizio si può osservare nelle pratiche di assunzione nel basket femminile. È comune che allenatori maschi provenienti da squadre maschili passino ad allenare squadre femminili senza che nessuno ne metta in discussione le qualifiche. Si dà per scontato che, se allenassero uomini, debbano essere sufficientemente competenti per allenare donne. Tuttavia, il contrario non è quasi mai vero: alle allenatrici viene raramente data l'opportunità di allenare squadre maschili, indipendentemente dalle loro credenziali ed esperienza.

Questa disuguaglianza è evidente ai massimi livelli della competizione. Nella Serie A1 italiana, il massimo campionato di basket femminile, attualmente c'è una sola allenatrice donna, a dimostrazione dell'estrema disparità nei ruoli di leadership. La stessa tendenza si riflette a livello di nazionale, dove le donne sono scarsamente rappresentate tra i ruoli di allenatrice. Questa mancanza di rappresentanza non solo limita le opportunità di carriera delle donne come allenatrici, ma rafforza anche l'idea che la leadership nello sport sia prevalentemente un ambito maschile.

Le donne che allenano devono superare queste barriere ogni giorno, lottando per ottenere riconoscimento, autorità e le stesse opportunità che gli uomini ricevono automaticamente. Superare queste sfide richiede un cambiamento sistemico, che includa un maggiore sostegno alle donne nella leadership, pratiche di assunzione intenzionali che diano priorità al merito rispetto ai pregiudizi di genere e un cambiamento culturale nel modo in cui autorità e competenza vengono percepite nello sport.



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:

Hai mai subito discriminazioni o pregiudizi in quanto coach donna?

Come li hai gestiti?

Sì, ho dovuto affrontare discriminazioni e pregiudizi come allenatrice in diverse occasioni. Purtroppo, queste esperienze non sono episodi isolati, ma piuttosto parte di un sistema di pregiudizi di genere nel mondo dello sport.

Una delle forme di discriminazione più implicite ma pervasive è il linguaggio utilizzato nei documenti ufficiali e nei resoconti dei media. In moduli, relazioni e articoli, il termine "allenatore" (nella forma maschile italiana) è usato universalmente, senza alcun riconoscimento dell'esistenza di allenatrici.

Questo può sembrare di poco conto, ma il linguaggio plasma la percezione. Quando il termine predefinito è sempre maschile, si rafforza l'idea che il coaching sia una professione a predominanza maschile e che le donne in questi ruoli siano eccezioni piuttosto che la normalità.

Al di là del linguaggio, i pregiudizi sono evidenti nelle interazioni quotidiane. Ad esempio, è comune che gli arbitri diano per scontato che il mio vice allenatore sia in realtà l'allenatore principale, semplicemente perché è un uomo.

Inoltre, il loro approccio nei miei confronti è spesso diverso. Ho notato che i revisori tendono a parlarmi in modo condiscendente, come se sentissero il bisogno di "educarmi" piuttosto che impegnarsi in una discussione professionale e paritaria. Questo accade raramente ai miei colleghi uomini, che vengono trattati con rispetto e credibilità immediati.

Ci sono stati anche momenti di irrispettosità più evidenti. In una partita, mentre chiedevo chiarimenti a un arbitro su una decisione (qualsiasi allenatore ha il diritto di farlo), l'allenatore avversario è uscito dalla sua area di competenza e mi ha urlato di "stare zitto". Sono certo che non avrebbe mai fatto una cosa del genere a un allenatore uomo. Era un chiaro tentativo di sminuirmi e mettermi a tacere, una dichiarazione di superiorità basata non sulla competenza o sull'autorità, ma sul genere.

Anche nei corsi di formazione volti a formare e sviluppare gli allenatori, il pregiudizio di genere è profondamente radicato. La maggior parte del materiale didattico e delle discussioni si concentra sul basket maschile, come se fosse l'unica versione di questo sport davvero importante. Quando ci viene chiesto di analizzare una partita, i video forniti provengono quasi sempre da incontri maschili. Questo lancia un messaggio chiaro: le esperienze, le strategie e le sfide del basket femminile sono considerate secondarie, anche quando il pubblico è composto da allenatrici che lavorano nel basket femminile.

Gestire queste situazioni richiede grande resilienza. Ho imparato a mantenere fiducia in me stessa, rifiutandomi di lasciare che questi pregiudizi sminuiscano la mia autorità o competenza. Mi impegno a correggere i preconcetti quando si presentano, che si tratti di dire a un arbitro che sono l'allenatrice capo, di contestare comportamenti irrispettosi o di rivendicare approcci più



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:

inclusivi nella formazione degli allenatori. Soprattutto, mi sforzo di essere un esempio per le altre donne nello sport, dimostrando che siamo adatte a questi ruoli e che la nostra conoscenza e la nostra leadership sono preziose quanto quelle di qualsiasi allenatore uomo.

Tuttavia, un vero cambiamento non può basarsi solo sugli sforzi individuali.

Il sistema deve evolversi, a partire da una maggiore rappresentanza femminile nei ruoli di leadership, una maggiore consapevolezza dei pregiudizi inconsci e un cambiamento nel modo in cui le persone percepiscono l'autorità nell'allenamento. Fino ad allora, le donne nello sport continueranno ad affrontare queste sfide quotidianamente, ma continueremo anche ad abbattere le barriere e a pretendere il rispetto che meritiamo.

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

Per incoraggiare più donne a intraprendere la carriera di allenatrici, dobbiamo creare più opportunità e fornire un supporto migliore alle allenatrici. Un passo importante è sviluppare programmi e corsi di formazione specificamente incentrati sul basket femminile. Troppo spesso, la formazione degli allenatori è incentrata sul basket maschile, con scarsa attenzione alle dinamiche e alle sfide specifiche del gioco femminile. Offrendo corsi pensati per le allenatrici, con contenuti che riflettano le loro esperienze e le loro esigenze, possiamo aiutarle a sentirsi più preparate e sicure nella loro carriera.

Un altro passo fondamentale è aumentare le opportunità per le donne di acquisire esperienza e progredire nel mondo dell'allenamento. Ciò significa assumere e promuovere attivamente allenatrici a tutti i livelli, dalle squadre giovanili ai campionati professionistici. Club e federazioni dovrebbero impegnarsi a fondo per includere più donne nei ruoli di leadership, garantendo loro le stesse opportunità degli uomini di dimostrare le proprie capacità. Vedere altre donne affermarsi in ruoli di allenamento può anche ispirare più giovani a intraprendere questo percorso.

È inoltre importante contrastare i pregiudizi che scoraggiano le donne dal fare coaching. La società deve smettere di dare per scontato che il coaching sia un lavoro da uomini e riconoscere che le donne sono altrettanto capaci. Ciò significa cambiare il modo in cui si parla di coaching, usare un linguaggio inclusivo e garantire che le coach donne siano rispettate e valorizzate.

Infine, è necessario garantire supporto finanziario e risorse per aiutare le donne a costruire la propria carriera di allenatrici. È necessario colmare il divario salariale, offrendo loro l'opportunità di considerare l'allenamento come un vero e proprio lavoro, come avviene per gli allenatori uomini. Intraprendendo queste azioni, creando corsi dedicati, aprendo maggiori opportunità di lavoro, contrastando i pregiudizi di genere e superando il divario salariale, possiamo incoraggiare più donne a intraprendere la carriera di allenatrici e costruire un futuro in cui le allenatrici siano diffuse e rispettate quanto gli allenatori uomini.



**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:

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

La mia passione per il basket e il desiderio di condividere le mie conoscenze sono stati i motivi principali per cui ho deciso di diventare allenatore. Volevo mettere a frutto la mia esperienza per aiutare i giocatori a crescere, non solo come atleti, ma anche come individui. Per me è sempre stato importante creare opportunità per i miei giocatori di sviluppare la loro carriera, fornendo loro gli strumenti necessari per avere successo.

Un'altra grande motivazione per me è stata la possibilità di contribuire a cambiare l'approccio all'allenamento nel basket femminile. Sulla base della mia esperienza come giocatrice, ho individuato aree in cui l'allenamento potrebbe essere migliorato, soprattutto in termini di comunicazione e leadership. Credo fermamente in un approccio costruttivo, incentrato sulla comunicazione chiara, sulla fiducia e sulla creazione di un ambiente positivo in cui le giocatrici possano crescere liberamente e raggiungere il loro pieno potenziale. Il mio obiettivo è sempre stato quello di costruire una cultura di squadra che permetta alle atlete di crescere, sia dentro che fuori dal campo.

Voglio anche promuovere uno stile di basket emozionante da guardare. Credo che, puntando sulla creatività, sul lavoro di squadra e su uno stile di gioco dinamico, possiamo rendere il basket femminile più attraente per un pubblico più ampio. Voglio contribuire a cambiare la percezione del gioco femminile e incoraggiare più persone a seguirlo e sostenerlo.

Il genere ha sicuramente giocato un ruolo fondamentale nel mio percorso. Se fossi stato un uomo con la stessa carriera da giocatore, avrei avuto molte più opportunità e ricompense economiche. Gli atleti maschi che passano alla carriera di allenatore spesso ricevono fiducia immediata e opportunità di alto livello, mentre le donne devono dimostrare il loro valore più e più volte. Questa disuguaglianza è frustrante, ma mi ha anche motivato ad andare avanti e a impegnarmi ancora di più per abbattere le barriere.

In definitiva, essere un'allenatrice non significa solo insegnare basket, ma anche plasmare il futuro di questo sport. Spero che, ricoprendo questo ruolo, possa ispirare altre donne a intraprendere la carriera di allenatrice e a dimostrare di meritare il loro posto ai massimi livelli.



**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: