



Ιούνιος 2025

Συνέντευξη για το Erasmus+ Sport έργο SheCOACH

«Η προπονητική δεν έχει να κάνει με το φύλο, αλλά με τις γνώσεις, την ευφυΐα και την ικανότητα να ηγηθείς και να εμπνεύσεις»: Η Ελληνίδα προπονήτρια Φρόσω Δρακάκη μιλάει στο SheCOACH.

Φρόσω Δρακάκη

Η Φρόσω Δρακάκη είναι Ελληνίδα πρώην αθλήτρια και νυν προπονήτρια καλαθοσφαίρισης, με μακρά πορεία στο γυναικείο μπάσκετ. Από το 2025, έχει αναλάβει τη θέση της πρώτης προπονήτριας της γυναικείας ομάδας καλαθοσφαίρισης του Ολυμπιακού Πειραιώς.

Ως αθλήτρια, η Φρόσω Δρακάκη αγωνίστηκε στα γυναικεία τμήματα των συλλόγων Παγκρατίου, Α.Ο. Πρωτέα, Αμύντα Υμηττού και Πανιωνίου Άργους. Μετά την ολοκλήρωση της αθλητικής της καριέρας, στράφηκε στην προπονητική.

Είναι απόφοιτος του Τμήματος Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου Πειραιώς και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στη Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού από το Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Παράλληλα, αποφοίτησε από τη Σχολή Προπονητών Καλαθοσφαίρισης της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και είναι μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης από το 2005.

Η επαγγελματική της πορεία στην προπονητική ξεκίνησε το 2006, αναλαμβάνοντας τα τμήματα υποδομής του Αμύντα Υμηττού. Τον Ιανουάριο του 2008, ανέλαβε την τεχνική ηγεσία της γυναικείας ομάδας του συλλόγου, την οποία καθοδήγησε έως το 2025. Υπό την καθοδήγησή της, η ομάδα σημείωσε αξιοσημείωτες επιτυχίες, όπως:



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>.

- Άνοδος από τη Β' στην Α' Κατηγορία της Ε.Σ.Κ.Α. (2009-10)
- Κατάκτηση του Κυπέλλου Αττικής (2015-16 και 2017-18)
- Άνοδος στην Α2 Εθνική Κατηγορία (2017-18)
- Άνοδος στην Α1 Εθνική Κατηγορία (2023-24), με συμμετοχή στα Play-Offs στην παρθενική της εμφάνιση στην κορυφαία κατηγορία

Παράλληλα με το έργο της στον Αμύντα, η Δρακάκη διετέλεσε προπονήτρια της Εθνικής Νέων Γυναικών και της Εθνικής Ομάδας Κωφών Γυναικών. Με την τελευταία, κατέκτησε την 3η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2023 και την 5η στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα του 2024, εξασφαλίζοντας την πρόκριση στους Ολυμπιακούς Αγώνες Κωφών του Τόκιο (2025).

Εκτός από την προπονητική της καριέρα, η Δρακάκη εργάζεται και στον τομέα της λογιστικής. Στη διάρκεια της επαγγελματικής της πορείας, υπηρέτησε ως Λογίστρια και στη συνέχεια ως Διευθύντρια Χρηματοοικονομικών Υπηρεσιών στο Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδος.

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

Οι γυναίκες προπονήτριες συχνά αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις από αυτές που αντιμετωπίζουν οι άντρες συναδέλφοί τους. Αυτές περιλαμβάνουν κοινωνικούς, πολιτισμικούς παράγοντες, προκαταλήψεις, στερεότυπα και διακρίσεις με βάση το φύλο.

Έχει να κάνει με τη γενικότερη θέση της γυναίκας στην κοινωνία. Υπάρχει ακόμα η αντίληψη ότι κάποια αθλήματα είναι αντρική υπόθεση, ενώ στην ουσία δεν έχει να κάνει με το φύλο, αλλά με τις γνώσεις, την ευφυΐα και την ικανότητα να ηγηθείς και να εμπνεύσεις.

Είναι αλήθεια ότι η γυναίκα προπονήτρια θα πρέπει να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια για να αποδείξει την αξία της, ενώ οι ικανότητες του άντρα προπονητή θεωρούνται δεδομένες. Αυτό αντανακλάται και στις αμοιβές που λαμβάνουν οι γυναίκες προπονήτριες σε σχέση με τους άντρες.

Έχετε βιώσει ποτέ διακρίσεις ή προκαταλήψεις ως γυναίκα στο χώρο της προπονητικής; Πώς το διαχειρίστηκατε;

Αυτό που γινόταν αρκετά συχνά στο παρελθόν όταν βρισκόμουν στον πάγκο με τους άντρες συνεργάτες μου, είναι ότι αντίπαλοι προπονητές ή διαιτητές, χαιρετούσαν εκείνους αντί για εμένα πιστεύοντας ότι δεν ήμουν εγώ η πρώτη προπονήτρια.

Έχουν υπάρξει και φορές που κατά τη διάρκεια του αγώνα, αντιμετωπίστηκα με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με τους άντρες συναδέλφους μου, λόγω φύλου, δηλαδή με λιγότερο σεβασμό. Αλλά δε με πτόησε, επειδή πιστεύω ότι αυτό που μετράει και μας καθορίζει είναι η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας και όχι το φύλο μας



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>.

Τί βήματα μπορούν να γίνουν για να ενθαρρυνθούν περισσότερες γυναίκες να ασχοληθούν με την προπονητική;

Όσο περισσότερες γυναίκες βρίσκονται σε ηγετικές θέσεις, όχι μόνο στην προπονητική, τόσο θα σπάνε τα στερεότυπα και θα υπάρχει αλλαγή αυτής της κουλτούρας του ανδροκρατούμενου χώρου, ώστε να οδηγηθούμε κάποια στιγμή σε μια ισορροπία, όπου η επιτυχία θα καθορίζεται από το αποτέλεσμα και όχι το φύλο και όπου περισσότερες γυναίκες θα βλέπουν την προοπτική να κάνουν καριέρα στην προπονητική ως κάτι εφικτό, όπως σε ένα οποιοδήποτε άλλο εργασιακό χώρο. Επίσης, ας μην ξεχνάμε, ότι οι γυναίκες προπονήτριες συχνά δεν προβάλλονται στα ΜΜΕ στον ίδιο βαθμό με τους άνδρες.

Τί σας ενέπνευσε να γίνετε προπονήτρια; Έπαιξε ρόλο το φύλο στην πορεία σας;

Προπονήτρια έγινα γιατί ακολούθησα τα θέλω μου και το ένστικτό μου. Πήρα στοιχεία από προπονητές που είχα κατά την πορεία μου ως παίχτρια, κράτησα όσα θεωρούσα ότι θα με βοηθούσαν να γίνω καλύτερη και αντίστοιχα απέρριψα όσα ως αθλήτρια με ενοχλούσαν και με περιόριζαν.

Ως προπονήτρια στόχος είναι να ηγούμαι και να βοηθάω τις αθλήτριες να νιώσουν καλά, να βγάλουν το ταλέντο τους στο παρκέ απολαμβάνοντας το παιχνίδι.



**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 (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ε.Ε. ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Έργο: 101133095 - SheCOACH - ERASMUS-SPORT-2023. <https://shecoach.eu>.