



Αύγουστος 2025

Συνέντευξη για το Erasmus+ Sport έργο SheCOACH

«Η αυθεντία χτίζεται μέσα από τη γνώση»: Η προπονήτρια Jelena Antic από τη Βόρεια Μακεδονία και τη Σερβία μιλά για τις προκλήσεις, τις ευκαιρίες και την ηγεσία

Jelena Antic

Η Jelena Antic είναι μια καταξιωμένη προσωπικότητα του μπάσκετ από τη Βόρεια Μακεδονία και τη Σερβία, με σπουδαία πορεία τόσο ως πρώην διεθνής παίκτρια όσο και ως προπονήτρια.

Γεννημένη στα Σκόπια το 1991, είναι απόφοιτη Γραφιστικής και Διοίκησης Αθλητισμού του American University of Europe – FON (Σκόπια) και του Liberty University στο Λίντσμπεργκ της Βιρτζίνια, ΗΠΑ. Μιλά άπταιστα Αγγλικά και Σερβοκροατικά, ενώ διαθέτει και καλή γνώση της Ισπανικής. Η Jelena έχει διαμορφώσει μια δυναμική προπονητική καριέρα, έχοντας εργαστεί τόσο σε ομάδες ανδρών όσο και γυναικών, σε διάφορα επίπεδα.



Πιο πρόσφατα, υπηρέτησε ως βοηθός προπονήτρια στην Εθνική Ομάδα Σερβίας στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού 2024 και στο Προολυμπιακό Τουρνουά στη Βραζιλία. Παράλληλα, συνέβαλε σημαντικά στην επιτυχία της Rutronik Stars Keltern στο γερμανικό πρωτάθλημα DBBL, οδηγώντας την ομάδα στην κατάκτηση του εθνικού τίτλου και στη συμμετοχή της στους προημιτελικούς του Eurocup.

Η εμπειρία της στην προπονητική νέων περιλαμβάνει την καθοδήγηση των εθνικών ομάδων U18 και U20 της Βόρειας Μακεδονίας, αλλά και τη συμμετοχή της στο προπονητικό επιτελείο της Nottingham Wildcats Academy στο Ηνωμένο Βασίλειο. Η Jelena έχει συμμετάσχει επίσης σε πολυάριθμα διεθνή σεμινάρια προπονητικής, μαθαίνοντας από κορυφαίους επαγγελματίες του NBA και της ευρωπαϊκής σκηνής. Ως παίκτρια, αγωνίστηκε με επιτυχία σε συλλόγους στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, κατακτώντας πολλούς εθνικούς τίτλους, ατομικές διακρίσεις και πραγματοποιώντας εντυπωσιακή κολεγιακή καριέρα στο Liberty University.



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>.

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον χώρο της προπονητικής σε σύγκριση με τους άνδρες συναδέλφους τους;

Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι να τους δοθούν ίσες ευκαιρίες, χωρίς προκαταλήψεις ή στερεότυπα. Παρόλο που τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα για τις γυναίκες στον αθλητισμό, είναι αποθαρρυντικό να βλέπει κανείς ότι οι περισσότερες θέσεις πρώτου προπονητή συνεχίζουν να δίνονται σε άνδρες, θεωρώντας εξ αρχής ότι είναι πιο κατάλληλοι.

Έχετε βιώσει ποτέ διακρίσεις ή προκατάληψη ως προπονήτρια λόγω του φύλου σας; Πώς τις διαχειριστήκατε;

Πιστεύω πως στην αρχή υπάρχει πάντα λίγος σκεπτικισμός, ειδικά όταν δουλεύεις με άνδρες αθλητές – αλλά και με γυναίκες. Χρειάζεται χρόνος για να χτιστεί ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη, αλλά στο τέλος της ημέρας, η αυθεντία χτίζεται μέσα από τη γνώση. Όταν οι παίκτες και οι παίκτριες αρχίζουν να εμπιστεύονται τη δουλειά σου, όλες οι αμφιβολίες εξαφανίζονται.

Ποια βήματα χρειάζεται να γίνουν ώστε να ενθαρρυνθούν περισσότερες γυναίκες να ακολουθήσουν καριέρα στην προπονητική;

Για να ενθαρρυνθούν περισσότερες γυναίκες να γίνουν προπονήτριες στο μπάσκετ, πρέπει να υπάρχουν ορατές επαγγελματικές διαδρομές και ισχυρά δίκτυα υποστήριξης. Οι ομοσπονδίες και οι σύλλογοι πρέπει να δείξουν το θάρρος να προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες στις γυναίκες, να τις καθοδηγούν μέσω mentoring και να επενδύουν στην επαγγελματική τους ανάπτυξη.

Τι σας ενέπνευσε να ασχοληθείτε με την προπονητική; Έπαιξε ρόλο το φύλο σας στην επαγγελματική σας πορεία;

Ως πρώην επαγγελματίας αθλήτρια, γνωρίζω καλά την αφοσίωση, την πειθαρχία και τη νοοτροπία που απαιτείται για να πετύχεις σε αυτό το άθλημα. Μέσα από την προπονητική ήθελα να αξιοποιήσω αυτή την εμπειρία για να καθοδηγήσω και να εμπνεύσω και άλλα άτομα. Η προπονητική μου δίνει τη δυνατότητα να μεταφέρω τη γνώση μου, να στηρίζω τους παίκτες ή τις παίκτριες στο να φτάσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους και να συμβάλλω στην προσωπική τους εξέλιξη και στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους.



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>.