Leadership: Il Paese ha bisogno di allenatrici

Si parla di 70 a 5. E non è il risultato di una competizione, ma il rapporto degli allenatori (93%) rispetto alle allenatrici (7%) in seno allo Swiss Olympic Team «Tokyo 2020». Cifre che mostrano in maniera inconfutabile che nello sport di punta vi è una carenza di allenatrici. Tuttavia, se diamo un'occhiata al primo livello di formazione, il quadro che emerge è ben diverso: circa la metà (48%) di tutti i partecipanti ai corsi Monitori G+S sono donne. Insomma, il potenziale ci sarebbe! Sorge quindi spontaneo chiedersi in che modo, in futuro, si potrebbe aumentare la percentuale di allenatrici per i quadri sportivi superiori.

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→Tutti gli articoli del blog (parz. solo in francese)

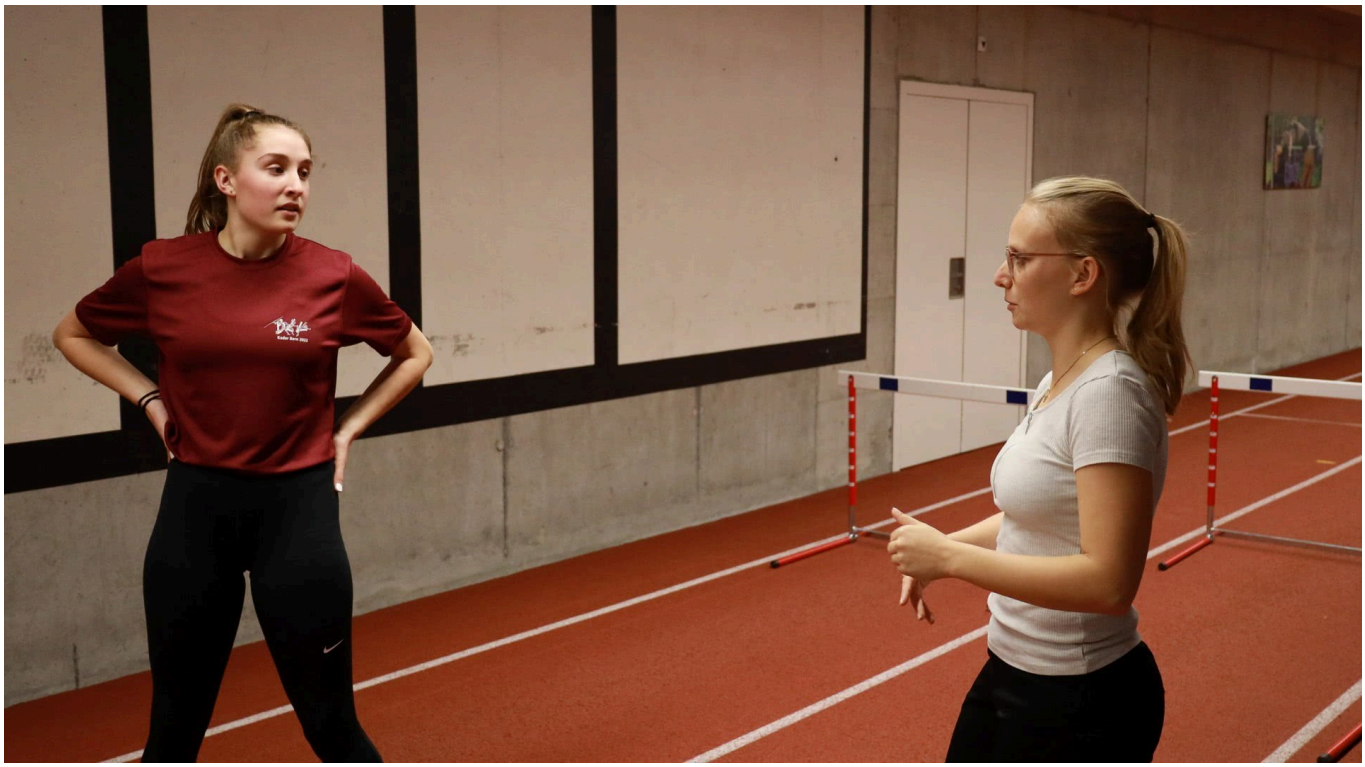
Autrice: Monika Kurath, responsabile del cursus per l'ottenimento del diploma di allenatore e del settore psicologia dello sport, Formazione degli allenatori Svizzera

Tre donne che hanno intrapreso il percorso per diventare allenatrici sono Marisa Wunderlin (calcio), Debora Fust (atletica leggera) e Ayla Huser (badminton). Mentre Marisa lavora già come assistente allenatrice della Nazionale femminile svizzera di calcio e vive di questo, Debora e Ayla svolgono ancora un'attività part-time o addirittura su base volontaria nel settore delle giovani leve. Tuttavia, anche loro sognano, prima o poi, di guadagnarsi da vivere con il lavoro di allenatrici nello sport di prestazione o di punta.

Marisa Wunderlin: Assistente allenatrice della squadra nazionale femminile svizzera di calcio, allenatrice FC San Gallo, donne. Master of Science in Sports con specializzazione nello sport di punta, equivalenza come allenatrice per lo sport di punta, formazione per l'ottenimento della Licenza UEFA Pro Foto: Laura Rivas Kaufmann

Una collaborazione preziosa

«Ritengo sia un privilegio fare da battistrada ai giovani atleti e accompagnarli lungo il percorso verso lo sport di punta», spiega Debora quando le chiediamo che cosa la motiva in particolare nell'attività di allenatrice. E aggiunge: «Inoltre ho la sensazione di fare e di mettere in moto qualcosa di utile con il mio lavoro».



Debora Fust: Allenatrice atletica leggera, concorso multiplo U16/U18, studentessa in Master of Science in Sports con specializzazione nello sport di punta, formazione Allenatori G+S B, atletica leggeraFoto: Nathanael Hochhuth

Le altre due allenatrici concordano pienamente e sottolineano la versatilità e l'ampio margine di manovra creativo della loro attività. «Apprezzo molto la possibilità di imparare qualcosa di nuovo ogni giorno e di poter sviluppare le mie competenze nei diversi settori», dichiara Marisa, e Ayla aggiunge: «Poter trasmettere la passione per lo sport e sostenere i giovani talenti nella loro crescita grazie alla propria esperienza è fantastico!»

E sebbene il riscontro finanziario, soprattutto nel settore delle giovani leve, sia ancora una chimera, la riconoscenza e la gioia che giungono dagli atleti sono aspetti a cui queste allenatrici non vorrebbero mai rinunciare.

Maggiore supporto alle aspiranti allenatrici

Nonostante i numerosi aspetti positivi dell'attività di allenatori, le donne, soprattutto nel settore dello sport di punta, sono in netta minoranza. Se la percentuale femminile nella formazione di base G+S si aggira attorno a un discreto 48% e a livello di formazione continua G+S evidenzia un buon 38%, solo il 18% di donne frequenta i corsi della Formazione degli allenatori Svizzera. È importante contrastare questa forte disparità negli anni a venire.

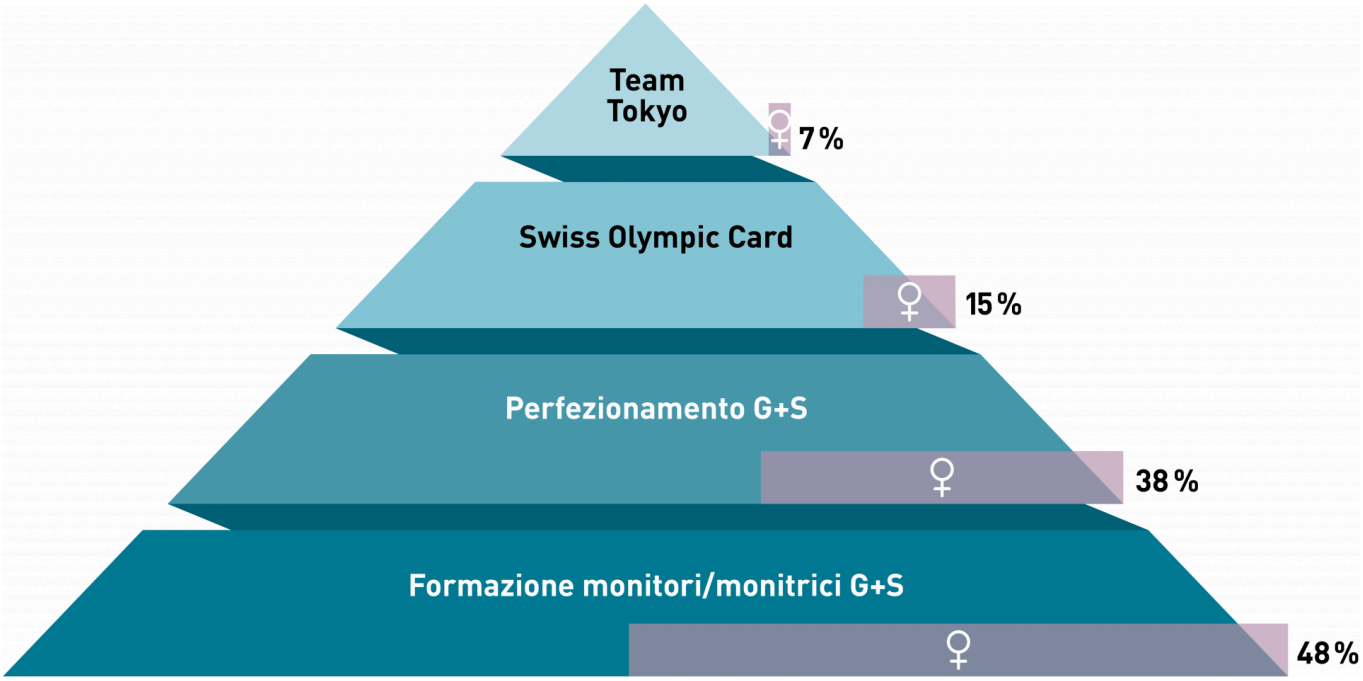
Ayla Huser: Allenatrice quadri regionali Berna e Svizzera centrale, ex giocatrice nazionale di badminton BSc in psicologia. Attualmente attiva presso la Formazione degli allenatori Svizzera, inizio del ciclo di studio per allenatori professionisti in primavera 2022 Foto: Urs Baumgartner

Ma quali passi occorre compiere per soddisfare, ad esempio, la richiesta di Swiss Olympic di aumentare significativamente la percentuale di allenatrici nei prossimi quattro anni?

«Le aspiranti allenatrici dovrebbero beneficiare di un maggiore appoggio e accompagnamento», concordano le tre giovani donne. Da un lato intendono un migliore appoggio finanziario da parte delle società o della federazione sportiva. Va detto che neppure la formazione è gratuita. Dall'altro si riferiscono al supporto emotivo. Molte donne probabilmente non osano nemmeno pensare di diventare allenatrici. «Ecco perché è importante che i responsabili della formazione o dello sport di prestazione all'interno delle società sportive, nonché i coach G+S o gli allenatori, si rivolgano direttamente alle potenziali allenatrici e le motivino a continuare», afferma Debora. «La certezza di avere qualcuno che mi sostenesse mi ha trasmesso molta fiducia in me stessa».

Inoltre, stando al parere delle tre donne, anche una rete di allenatrici, modelli femminili e una maggiore professionalizzazione di società e federazioni sportive nel settore dell'allenamento sarebbero estremamente utili.

Cifre e fatti



Allenatrici nello sport svizzero: più ci si avvicina allo sport di alto livello, più bassa è la percentuale di donne.

- Nel calcio la percentuale di monitrici G+S attive ammonta al 6%, nell'hockey su ghiaccio all'8%, nel badminton e nell'atletica leggera le quote sono più alte con rispettivamente il 32% e il 45% *(stato 2020)*
- 15 delle 39 federazioni sportive nazionali (38%) non hanno allenatrici (con Swiss Olympic Card) nei loro organici *(Stato gen. 2021)*
- Dei 423 allenatori con Swiss Olympic Card, solo il 13% è costituito da donne (55) (Stato gen. *2021)*

Requisiti per ottenere una Swiss Olympic Card: cfr. Swiss Olympic – Trainer/Techniker/Funktionär.

L'economia riconosce l'importanza di una maggiore percentuale femminile

L'attività economica riconosce e si avvale da tempo del potenziale delle donne. Diverse aziende mostrano che l'impegno a favore di una maggiore rappresentanza femminile nelle posizioni dirigenziali è possibile nonché utile. Queste imprese sono convinte che un maggior numero di donne tra i quadri dirigenti contribuisca a lungo termine al successo dell'azienda.

Anche la consigliera federale Viola Amherd incoraggia una cosiddetta quota rosa del 40% nelle posizioni dirigenziali. E non solo nelle aziende federali quali FFS e la Posta, ma anche ai vertici delle associazioni sportive. Il programma della ministra dello sport prevede di raggiungere il traguardo entro la fine del 2024. Il tempo stringe!

Il potenziale delle allenatrici

Fin qui tutto bene. Ma perché questo bisogno di più allenatrici in Svizzera?

Semplice: perché lo sport svizzero spreca un enorme potenziale se non integra le donne in un rapporto di equilibrio. Le allenatrici portano idee e punti di vista alternativi, affrontano situazioni difficili e problemi in modo diverso, completano una squadra con i loro atout e offrono opzioni interessanti in termini di assistenza, accompagnamento e sviluppo degli atleti e delle atlete.

Una composizione mista dello staff risponde inoltre alle esigenze di molte atlete (cfr. **Sondaggio SWR: media e società nel rapporto con le sportive – SWR Sport** – in tedesco). Tanto più vasta ed eclettica è una squadra di allenatori e allenatrici, ossia più sono i punti di forza, il know-how e le competenze rappresentate, quanto maggiore è la sua efficacia! Un esempio illuminante è quello della NBA, che nel 2014 ha ingaggiato Becky Hammon quale prima allenatrice e si è prefissa di raggiungere quota 50% di arbitri e allenatori donne tra i membri della lega.

(Fonte: **Allenatrici nello sport di punta – promuovere, incentivare e dirigere (archivio) (deutschlandfunkkultur.de)**, in tedesco)

I vantaggi della diversità di genere nelle organizzazioni sportive

La diversità di genere stimola (innovazione): Le donne hanno un approccio diverso, con i loro punti di vista e le loro esperienze portano idee e soluzioni creative e innovative.

La diversità di genere attrae (marketing): Una maggiore integrazione delle donne in qualità di allenatrici, funzionarie e rappresentanti di altre funzioni dirigenziali in ambito sportivo incide sull'immagine dell'organizzazione, della società o della federazione sportiva, attira altre donne e mostra all'opinione pubblica un'immagine interessante e progressista della disciplina sportiva e del datore di lavoro.

La diversità di genere unisce (personale): Se la ricerca di talenti e di personale viene volutamente estesa alle donne, il pool di potenziali candidati aumenta del 50% con conseguente preparazione finalizzata e passaggio di (ex) atlete a posizioni dirigenziali al termine della carriera sportiva. Attraverso una cultura aperta e valorizzante, si crea un legame destinato a durare nel tempo con le donne attive in ambito sportivo.

La diversità di genere risparmia (costi): Le pari opportunità e le squadre miste contribuiscono a creare un clima di lavoro positivo, ad accrescere la motivazione e il grado di soddisfazione professionale, con conseguente diminuzione di assenze, assenteismo e fluttuazioni e quindi perdita di know-how.

La diversità di genere protegge (sicurezza): La molteplicità all'interno di una squadra o di una federazione svolge una funzione preventiva contro le prevaricazioni. L'adeguamento di forme di cortesia, modi, procedure e modelli di comportamento consolidati a gruppi di persone misti genera un clima gradevole, riduce le discriminazioni e la violenza (ad es. abusi o aggressioni) e i rischi per la salute.

Fonte: In riferimento al documento argomentativo «Genere & diversità nel contesto sportivo», Swiss Olympic (2021), non pubblicato

Individuare e promuovere il potenziale

Come per le giovani leve sportive, anche per gli/le aspiranti allenatori e allenatrici si tratta di riconoscere e promuovere tempestivamente e sistematicamente i talenti. In particolare il potenziale delle donne deve essere individuato e sfruttato al meglio.

La fiducia e l'offerta attiva di attività in qualità di allenatrice, l'assistenza da parte di allenatori e allenatrici sperimentati (mentori) e la completa integrazione delle allenatrici in erba nella squadra è di fondamentale importanza per conservare a lungo le allenatrici nel sistema sportivo e sostenere la loro evoluzione ad alti livelli.

Raccomandazioni d'azione per società e organizzazioni sportive

> *«Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi». Albert Einstein*
>
> *Albert Einstein*

Se, come detentori del potere decisionale di una società o di un'organizzazione sportiva desiderate accrescere la quota di donne nonché di allenatrici, dovete rivedere iter, procedure e modelli comportamentali tradizionali e adattarli. Le seguenti raccomandazioni possono esservi utili:

Mindset

- Liberatevi dai preconcetti! Anche le donne sono ottimi allenatori e coach e possono altresì allenare con successo atleti uomini (ad es. Mirjam Ott, coach della squadra maschile Universiade 2021: **Team für Winteruniversiade steht fest** o anche Yvonne Bönisch, head coach Judo Austria: **Judo Austria**)
- Considerate la promozione e l'integrazione delle donne un'opportunità e non un pericolo!

Supporto e accompagnamento

- Trasmettete fiducia e sicurezza alle aspiranti allenatrici, contattatele e motivatele ad affrontare la sfida.
- Sostenete le aspiranti allenatrici, accompagnatele e fornite loro se possibile un o una mentore.
- Date la possibilità alle aspiranti allenatrici di integrarsi nella squadra di allenatori, di condurre gli allenamenti, maturare esperienze e, se presenti, scambiare idee e pareri con le altre allenatrici.
- Interagite con le atlete attive già durante la loro carriera sportiva, mostrate loro modi e opportunità professionali al termine di essa e fate in modo che assolvano i primi livelli

di formazione per allenatori già durante il percorso sportivo – sono una risorsa preziosa da non perdere!
- Sostenete finanziariamente la formazione di base e continua delle aspiranti allenatrici.

Datrici e datori di lavoro a misura di donna

Foto: Prazis Images

- Formulate gli annunci di lavoro utilizzando anche la forma femminile e sottolineate la possibilità di candidarsi anche qualora non si soddisfi la totalità dei requisiti. Le competenze si acquisiscono e si migliorano!
- Offrite lavori part-time, job-sharing e, laddove possibile, orari flessibili o lavoro a distanza per consentire di conciliare professione e famiglia.
- Create modelli e ruoli femminili e rendeteli visibili ad es. sul vostro sito web, sulle pubblicazioni o sui social.
- Date voce alle donne, fedeli al motto: «Have a voice at the table, not just a seat».
- Definite obiettivi espliciti e quantificabili riguardo alle quote rosa di dirigenti e allenatori nella società o federazione sportiva.

Raccomandazioni d'azione per (future) allenatrici

> *«Care donne, rimanete fedeli a voi stesse, non nascondetevi e prendete quello che vi spetta!»*
>
> *Sandra Felix, vice direttrice dell'Ufficio federale dello sport*

Se in qualità di donna decidi di intraprendere la carriera di allenatrice o cerchi un posto di lavoro come allenatrice e in una posizione dirigenziale in ambito sportivo, le seguenti raccomandazioni e linee guida potrebbero esserti d'aiuto:

- No limits! Non farti condizionare, tutto è possibile – abbi fiducia in te stessa e vivi il tuo sogno!
- «Se come donna hai una possibilità, coglila» *Viola Amherd, consigliera federale*
- Il primo passo è sempre il più difficile. Abbi il coraggio di compierlo!
- Prendi cuore e coraggio a due mani! Offri i tuoi atout, le tue esperienze e le tue competenze – atlete e atleti nonché lo sport svizzero te ne saranno grati!
- Fatti avanti, fai valere il tuo punto di vista e le tue necessità!
- Non lasciare che gli altri ti scoraggino o ti dissuadano dal raggiungere i tuoi obiettivi!
- *«Essere sé stessi in un mondo che cerca continuamente di cambiarti è la più grande conquista.»* (Ralph Waldo Emerson) Sii te stessa e pensa: non deve essere tutto perfetto, spesso basta che vada bene!

Ulteriori indicazioni

Potrei immaginare di diventare allenatrice. Che formazione devo seguire?

Prima frequenta tutti i livelli della formazione dei monitori G+S nella tua disciplina sportiva.

gioventuesport.ch

Quindi frequenta la formazione di allenatrice professionista ev. seguita dalla formazione di allenatrice diplomata della Formazione degli allenatori Svizzera.

Formazione degli allenatori Svizzera

I responsabili della formazione della tua federazione sportiva possono fornirti ulteriori informazioni sui percorsi formativi nella tua disciplina sportiva.

Desidero diventare allenatrice nello sport di prestazione/di punta. A chi mi devo rivolgere?

Le seguenti persone possono fornirti informazioni sul percorso da seguire per diventare allenatrice nello sport di prestazione/di punta:

- I responsabili della formazione della tua società sportiva o della federazione regionale
- Il/la responsabile dello sport di punta della tua società sportiva o il/la responsabile sportivo della tua federazione regionale o club
- La direttrice/il direttore della tua società sportiva, della federazione regionale o del tuo club
- La Formazione degli allenatori Svizzera Trainerbildung Schweiz
- Informazioni per atleti attivi: Swiss Olympic (pianificazione della carriera)

Blog specifici sulle donne della Formazione degli allenatori Svizzera (in francese)

- Autonomisation – Comprendre les athlètes, les encourager et les coacher

au mieux
- Pour une communication respectueuse
- Webinaire – Femme et sport d'élite

Per saperne di più (in tedesco)

- Wirtschaft: Frauenanteil im Kader – Nun gelten Geschlechterrichtwerte für Unternehmen – News – SRF
- Frauenmagazin SPORTLERIN, welches regelmässig auch Portraits über Trainerinnen und Funktionärinnen beinhaltet Sportlerin, das Schweizer Magazin für den Frauensport (sportlerin-magazin.ch)
- Publikation «Frauen in Führungspositionen: So gelingt's», Staatssekretariats für Wirtschaft SECO

Fonte: Formazione degli allenatori (in tedesco e francese)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO