

VareseNews

I crolli Openjobmetis visti dal mental coach: “Giocatori condizionati dagli errori precedenti”

Pubblicato: Martedì 21 Gennaio 2025



Dall’inizio del campionato, **in almeno otto occasioni**, la Pallacanestro Varese è andata incontro a veri e propri **crolli nel terzo periodo**. In qualche caso la Openjobmetis ha **dilapidato** vantaggi consistenti, altre volte invece ha **perso contatto** con gli avversari dopo essere restata in scia per mezza partita. Un problema **tanto grave quanto evidente** che la squadra di Mandole (Pistoia docet) non è ancora stata in grado di risolvere.

Tra i **molti commenti** che si sono letti dopo la disfatta in Toscana ci sono quelli che **invocano l’operato di un mental coach**, una figura che a livello sportivo è sempre più frequente ma che non è parte dello staff della Pallacanestro Varese (né di molte altre formazioni della LBA). Per parlare di questa tematica **abbiamo raggiunto Fabio Fossati**, ex **giocatore** di Serie A, **allenatore** di alto livello sia al maschile sia al femminile (tre scudetti con Comense e Schio) che da oltre dieci anni ha intrapreso proprio la strada del *mental coaching* (anche se lui non ama questa definizione).

Con questo ruolo ha lavorato negli anni scorsi **alla Virtus Bologna**, affiancando **Sergio Scariolo** e vincendo la Eurocup con le Vu Nere. «Una grande esperienza, anche se temo sia stata isolata – spiega Fossati – tanto che oggi non so se ci sono squadre di Serie A che si affidano a una figura come la mia. Per quanto riguarda **Varese non posso entrare nello specifico**, perché vedo le cose da esterno, ma credo sia **importante tratteggiare il ruolo** del mental coach per far capire quello che possiamo dare».

Quel che Fossati sottolinea è anzitutto la necessità di superare l'errore, da parte dei giocatori. «Faccio una **premessa**: se io da cestista avessi avuto accanto un mental coach **sarei stato il primo a evitare tanti errori** e a capire come migliorare determinate situazioni. A me sembra che i **giocatori di Varese**, quando iniziano una serie negativa, sono **condizionati da quanto è avvenuto nelle partite precedenti** perché non dimenticano l'accaduto. Invece la cosa da fare sarebbe proprio quelle di mettere da parte il passato e **concentrarsi su come giocare al meglio il possesso successivo**. Invece il passato ritorna sempre e i giocatori, in modo inconsapevole, ripensano all'accaduto invece di guardare avanti. Inoltre chi sta in campo, dopo un errore, di solito vuole dimostrare di avere altre qualità e quindi tende a dare qualcosa in più, però – come si suol dire – **errore chiama errore**».



«Naturalmente – prosegue Fossati – chi è dentro alla squadra in questi casi deve fare anche delle **considerazioni dal punto di vista tecnico** e non solo da quello mentale, un compito che in questo caso non è il mio. Però credo che un mental coach in grado di dialogare e collaborare con un **rapporto sereno con il capo allenatore** possa contribuire a migliorare le cose».

ASCOLTA “DAL PARQUET” – Il nostro podcast sulla Pallacanestro Varese

Anche dal punto di vista della salute. «Gli infortuni da contatto non si possono prevedere o evitare, ma tutte quelle **problematiche legate a stiramenti, torcicolli, contratture** possono derivare da **situazioni di stress e pressione**. Alla Virtus lavoravo con i giocatori con brevi **sedute da 8?-10?**, soprattutto al rientro dalle trasferte, in cui praticavo la **mindfulness con esercizi di respirazione**. Poi c'era un ottimo staff medico e fisioterapico e quell'anno siamo stati la squadra con meno infortunati di tutta la coppa. Ma è chiaro che per svolgere questo servizio bisogna avere un forte **rapporto di fiducia con l'head coach**: io ho avuto la fortuna di lavorare con Scariolo che conoscevo da anni. Talvolta ho la sensazione che in Serie A gli **allenatori** non amino avere accanto una figura come la nostra, **si sentono quasi scavalcati**. E invece parlare ai giocatori da due punti di vista differenti ma concordi, può essere un modo per farsi capire meglio».

Fossati cita infine **un grande allenatore (anche varesino)** del passato per spiegare come e dove i cestisti di oggi possono migliorare. «Con i miei compagni di quando giocavo in Serie A, talvolta, ci diciamo che con **l'atletismo che c'è oggi** non avremmo superato la metà campo. La componente fisica ormai fa parte del basket, quindi servono altre aree da sviluppare per creare i campioni del futuro. E già diversi anni fa **Sandro Gamba mi parlò di due strade: la nutrizione** sempre più accurata e **l'allenamento mentale**. Ecco: io credo che le squadre di Serie A debbano sempre più pensare a questi due aspetti per entrare nel futuro».

I CROLLI NEL TERZO PERIODO

- 1a giornata, Brescia: da -5 a -18 (-13)
- 2a giornata, Tortona: da +9 a -9 (-18)
- 3a giornata, Trento: da +8 a -7 (-15)
- 10a giornata, Cremona: da -3 a -18 (-15)
- 12a giornata, Reggio E.: da -7 a -14 (-7)
- 13a giornata, Napoli: da +10 a 0 (-10)
- 15a giornata, Treviso: da +13 a +1 (-12)
- 16a giornata, Pistoia: da +14 a -8 (-22)

Damiano Franzetti

damiano.franzetti@varesenews.it