

Il Como al computer

# Bellemo maratoneta, Peli fulmine

**L'analisi.** Abbiamo studiato il database azzurro sui km percorsi e sulla velocità in campo dei giocatori lariani. Il play fa 14 km a partita, Iovine 11, Marano 10. L'ala e Iovine i più veloci. E dietro i dati c'è la filosofia di gioco

NICOLA NENCI  
COMO

Il Como in un diagramma di un computer. Ok, non sono gol e punti fatti, ma è una pagina interessante che ci permette l'analisi dei dati di forza, percorrenza e velocità dei giocatori del Como. Una serie di dati che oggi sono a disposizione dello staff tecnico, visto l'alto livello di professionalità e digitalizzazione che hanno le squadre di calcio in generale, e il Como in particolare.

Il tecnico Banchini è un fanatico dell'apporto tecnologico a supporto degli allenamenti: video analysis, telecamere, raccolta dati, Gps. Per questo, al momento di impostare la stagione, aveva diviso il lavoro in due aree: 1. la fase di studio di biomeccanica funzionale per l'individuazione dei protocolli preventivi e precauzionali; 2. la monitoraggio dei carichi di forza, velocità, spostamento, fatica tramite l'utilizzo dei Gps.

**Biomeccanica**

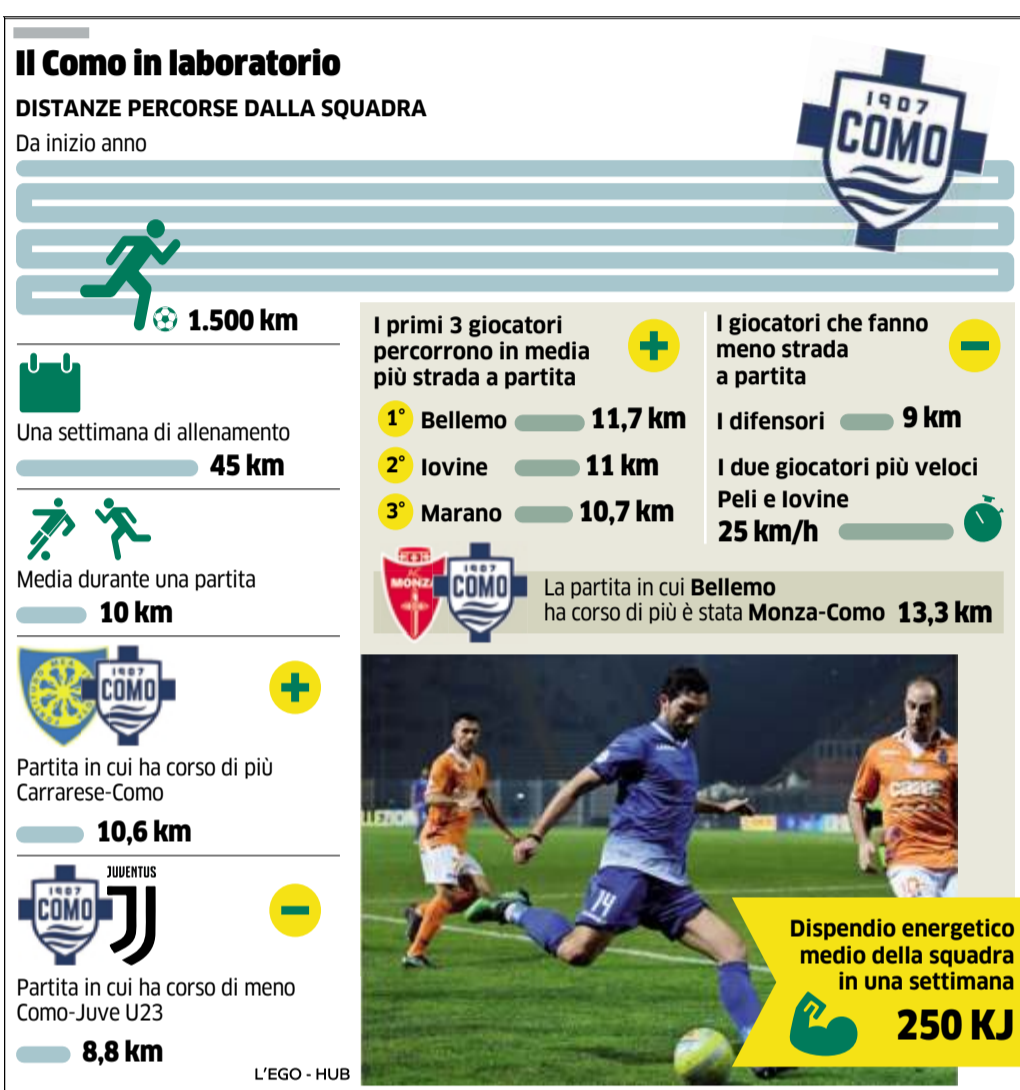
L'area della biomeccanica è stata affidata al prof. Andrea Bernasconi, il quale a sua volta ha coinvolto l'azienda specializzata milanese Bold per uno studio approfondito sulla postura, la potenza e l'elasticità muscolare dei giocatori del Como. Una lunga analisi effettuata attraverso la lettura dei dati di tre gruppi di esercizi, il Gyko, l'FMS e l'Optojump per la valutazione dei livelli di forza esplosiva degli arti inferiori con sensori che rilevano anche il tempo di volo nel salto o la forza raggiunta. Si registrano difetti di postura e di rotazione. Questo si traduce in una prevenzione importante degli infortuni. Il Como quest'anno, pur essendo una squadra che corre molto, non ha avuto grossi guai muscolari o distorsivi. Quelli muscolari sono stati solo di primo grado e comunque su cicatrici già presenti per precedenti guai. L'unico problema (grave) distorsivo è stato quello di

Loreto, ma quella è stata addirittura una frattura da stress. Grandi assenze per distorsioni a ginocchia o caviglie non ce ne sono state. Un lavoro importante anche sul metodo di recupero degli infortunati.

**Gps**

Il lavoro dei Gps è invece gestito dal prof. Daniele Miraglia, che è entrato a far parte dello staff in questa stagione. La società, il ds Ludi in primis, ha subito sposato la strategia del monitoraggio dinamico e ha fatto acquistare 20 Gps da applicare ai giocatori. Qui a fianco vedete alcuni dei dati, quelli di cui siamo venuti in possesso. Il giocatore che fa più km è Bellemo, con i suoi 14 chilometri a partita, ma anche Iovine e Marano sono messi bene. I più veloci sono Iovine e Peli, che raggiungono velocità di 25 km/h. Il resto dei dati lo potete leggere qui a fianco. Piuttosto ci sono alcuni aspetti, alcuni messaggi che questi dati ci inviano sul modo di giocare della squadra.

Per esempio: non è normale che un play faccia più chilometri degli altri. Questo te lo aspetteresti da un esterno. Ma i chilometri di Bellemo (e Marano) dicono della profondità del pressing azzurro, con Bellemo che va a pressare sul centrocampista avversario in ripartenza, spingendosi spesso sino alla tre quarti avversaria. Quanto ai pochi chilometri dei difensori, è un dato normale, ma che dice una cosa: la capacità, grazie al pressing di cui sopra, di non far partire lanci lunghi dalle retroguardie avversarie, perché viceversa il dato sarebbe più alto nei valori (i difensori correrebbero di più). Infine, un dato non riportato nella tabella, ma del quale siamo in possesso, è quello delle "frenate", cioè il dato che registra gli stop improvvisi, i cali di velocità bruschi degli azzurri. I Gps ne registrano molti, a prova del fatto che è una squadra che tiene un'alta velocità dinamica sul campo.



Andrea Bernasconi



Daniele Miraglia



Marco Banchini

## Km e velocità dati dal Gps «Valori da Champions»

I dati dei Gps sono sicuramente quelli che regalano i dati più curiosi. Bellemo maratoneta, Peli e Iovine speedy-gonzales sono tutte chicche che arrivano dai tabulati parloriti dai computer. Di tutto questo occupa Daniele Miraglia, che da questa stagione affianca Andrea Bernasconi nello staff dei preparatori atletici azzurri. «Abbiamo a disposizione 20 Gps messi a disposizione dalla società. Li utilizziamo durante gli allenamenti e durante la partita tutti i giocatori sono dotati, sotto la ma-

glietta, della apparecchiatura che rileva gli spostamenti». I dati dei chilometri percorsi sono tra i più curiosi: «Questa è una squadra che corre molto - dice Miraglia -, se ci limitiamo a leggere i dati a disposizione. Più in allenamento che in partita. Nel senso che in partita sono dati che rispecchiano quelli generali del campionato, ma in allenamento viene fuori il grande lavoro dinamico impostato dal mister che pretende pressing e reattività anche in settimana». Bellemo è quello che percorre più chi-

lometri: non ne strano visto che è un play? «Non corretto dire che i play, cioè i centrocampisti bassi, corrono poco. Ma di solito corrono a bassa velocità, a bassa intensità. Invece la particolarità di Bellemo è che corre ad alta intensità e dunque è la prova del lavoro di pressing che chiede il mister. I 13 km a partita sono un dato da Champions League o Europa League. I difensori corrono poco? Buon segno, perché un difensore, se corre molto significa che deve rincorrere gli avversari, mentre se corre poco vuol dire che la squadra si mantiene corta e si subiscono pochi rovesciamenti di fronte dal lancio lungo. Anche se in quelli subiti qualche volta abbiamo preso gol». Peli

e Iovine sono gli sprinter: «Peli è molto esplosivo, anche Iovine e De Nuzzo hanno buoni valori di velocità. Caratteristiche adatte agli esterni».

C'è da aggiungere che la preparazione atletica del Como segue i concetti moderni secondo cui non si fa più un periodo di carico e uno di scarico, con curve diverse di reattività. Insomma è finito il tempo di squadre che corrono un mese e poi camminano quello successivo. Per una strategia precisa di Banchini, in linea con i tempi, il Como è costante nel suo livello di preparazione fisica, lo scorso anno fu brillante anche nella fase finale e già dall'inizio il mister lavora su pallone, tecnica e tattica.

## L'apporto e lo studio di Bold Il lavoro fatto in pre allenamento

Andrea Bernasconi è il preparatore del Como che si occupa della biomeccanica in collaborazione con Bold, azienda specializzata nella raccolta dati: «Le tre aree di studio hanno finalità differenti - dice Bernasconi -. 1. Il Gyko si effettua con dei sensori giroscopici collegati a un tablet, applicati alle parti del corpo per valutare i gradi di rotazione e di postura della colonna, eventuali deficit di

gradi nelle catene muscolari e articolari della colonna vertebrale, cui segue una anamnesi con l'atleta per capire le ragioni di eventuali disparità tra lato destro e lato sinistro. 2. L'FMS (Functional Movement Screening) tramite sette esercizi specifici (overhead squat, hurdle step, in-line lunge, shoulder mobility, rotary stability, active straight leg raise, trunk stability push up) valuta le qualità del movimen-

to, negli affondi, nei passi, nelle flessioni; per ogni movimento dell'esercizio è assegnato un punteggio da 0 (carso) a 3 (ottimo). L'obiettivo è trovare deficit nel movimento che possono essere causati da mancanza di forza, coordinazione o equilibrio, identificarli e correggerli con esercizi mirati; 3. Infine l'Optojump analizza la forza nei balzi effettuati in tre modi diversi, con dei sensori collegati a un

software che valutano la forza del balzo e il tempo in volo. Abbiamo fatto test a inizio stagione e a dicembre, trovando grandi miglioramenti».

Ottenuti come? «Le analisi portano a un lavoro specifico su ogni giocatore. È un lavoro che si effettua in pre allenamento, e devo dire che abbiamo trovato una collaborazione molto attiva e importante presso i giocatori. Potremmo quasi considerarla una fase volontaria: io e il prof. Miraglia siamo a disposizione in palestra due ore prima dell'allenamento per lavorare sui vari atleti. C'è massima condivisione, i giocatori si sottopongono volentieri a questi test anche perché hanno capi-

to che poi ottengono dei benefici, corrono meglio, lavorano meglio. Devo dire grazie alla società e al mister che hanno sposato questa strategia».

Bold è una azienda di Milano il cui direttore è Giorgio De Pieri: «La rivoluzione è la collaborazione tra una società di calcio professionistica e la nostra struttura, che già lavorava da tempo nel campo dello sci, del running, del tennis, del golf e anche del calcio ma solo con singoli atleti. Il nostro focus è fare uno screening sulla postura della singola persona e mettere a punto una strategia per correggere eventuali deficit. Il nome Bold? Significa Audace».

N. Nenci

### AMARCORD Taldo e Oliveira di nuovo insieme

Il Calcio Como ha deciso di rimettere insieme Taldo e Oliveira, vale a dire la coppia gol che fu protagonista della promozione in serie A nella stagione 2001/2002. Martedì prossimo i due attaccanti risponderanno alle domande dei tifosi sul portale Como.tv. Taldo proprio lunedì scorso su La Provincia aveva ricordato quella sua unica stagione con la maglia del Como ricordando la coppia felice formata con Lulù.