

Rosanero, il tabù delle 12,30 un orario che resta indigesto

Nelle ventitré partite giocate negli anni all'ora di pranzo per il Palermo sono arrivate solo quattro vittorie sabato in trasferta contro il Potenza la terza sfida di fila nella tarda mattinata dopo quelle con Francavilla e Teramo

di Valerio Tripi

C'è stato chi faceva pranzare i giocatori alle 9,30 anche nel giorno della rifinitura, chi sceglieva una colazione rinforzata e chi per tutta la settimana faceva allenare la squadra alle 12,30. Ma alla lunga nessuno dei metodi tentati sono serviti per avere la certezza di vincere le partite delle 12,30. E per i rosanero il calcio d'inizio in questa fascia oraria resta una tabù da sfatare.

Su ventitré partite giocate alle 12,30, infatti, i rosanero nel corso degli anni hanno messo insieme solamente quattro vittorie a fronte di otto pareggi e undici sconfitte. Sabato per la squadra di Roberto Boscaglia a Potenza sarà la terza volta di fila alle 12,30 e il bilancio dei rosanero è in linea con la maledizione delle partite a ora di pranzo: una sconfitta contro la Virtus Francavilla e un pareggio contro il Teramo.

Boscaglia e il suo staff hanno un approccio morbido con l'orario: non hanno cambiato più di tanto abitudini perché spesso il Palermo si allena di mattina. Sotto il profilo alimentare, invece, il giorno della partita alle 9,20 i rosanero fanno una sorta di pasto unico con tutto quello che può servire durante lo sforzo nell'arco della partita dal punto di vista energetico.

Per la prima volta del Palermo alle 12,30, nel 2010, Delio Rossi in vista della trasferta sul campo del Brescia sin dalla partitella del giovedì cercò di abituare i suoi giocatori al nuovo orario, andando in campo sempre



mezzora dopo mezzogiorno. Sul fronte alimentare c'era libertà di scelta: non più tardi delle 9,30 colazione rinforzata con toast, succhi di frutta e crostata oppure pasta al pomodoro, bresaola e frutta. Ma a Brescia arrivò la prima sconfitta in quella fascia oraria per 3-2. Il piano Rossi evidentemente non aveva portato i frutti sperati visto che in quella stagione il Palermo giocò oltre tre volte alle 12,30 perdendo in casa contro Lazio e Fiorentina e in trasferta contro il Cagliari.

Nella stagione successiva il Palermo di Mangia scelse di allenarsi solamente una volta alle 12,30, il giovedì

Come cambia l'alimentazione e la preparazione della squadra Da Delio Rossi fino a Gasperini Mangia e Ballardini

nel giorno del test pre partita in famiglia, ma non lasciò libertà di scelta: tutti a tavola alle 9 con menù fisso a base di pasta, bresaola e crostata. Anche quel Palermo, però, fu sconfitto, sul campo dell'Atalanta per 1-0.

La prima vittoria è arrivata nella stagione 2012/2013, quella della retrocessione in B, e porta la firma di Gian Piero Gasperini. Il suo approccio era normale con gli accorgimenti giusti dal punto di vista dell'alimentazione: per l'attuale allenatore dell'Atalanta non occorre cambiare tutta l'organizzazione del lavoro settimanale visto che giocare a

quell'ora a quei tempi non capitava mai più di una volta di fila. E il suo Palermo vinse 2-0 contro la Sampdoria. Gasperini ottenne anche un pareggio in trasferta su campo del Torino. Quella però fu una delle tante stagioni in cui gli allenatori si alternavano sulla panchina rosanero e nelle altre partite di pranzo, giocate poi con Sannino, arrivarono un pareggio in casa contro il Bologna, con la famosa "papera" di Sorrentino, e una sconfitta sul campo della Fiorentina.

Per trovare un'altra vittoria si deve cercare sotto la gestione Iachini nel campionato di B della stagione successiva: il successo per 2-0 sul campo dell'Avellino arrivò in una stagione in cui il Palermo perse anche in casa contro il Latina, quindi manca la controprova del fatto che non abituare la squadra alle 12,30 come sosteneva il tecnico marchigiano fosse la scelta migliore.

Per Ballardini, nel 2016, le partite alle 12,30 andavano affrontate normalmente. Non c'erano accorgimenti particolari. Quella, del resto, era già stata una stagione strana con l'ammutinamento di Verona e una rimonta miracolosa che permise al Palermo di salvarsi passando anche dalla vittoria per 2-0 sul campo del Frosinone proprio nell'orario tabù.

Da quel campionato si deve fare un salto fino all'anno della radiazione per trovare un altro successo: il 3-1 di Padova ottenuto sotto la gestione Stellone, ma in fin dei conti quella stagione non è finita proprio bene.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PALLAMANO

Erice punta alla Coppa Italia ma il vero sogno è lo scudetto

di Fabio Tartamella

Ci sono queste ragazze con le t-shirt e le felpe verdi che camminano per la città. Spesso sorridono regalando un'immagine di leggerezza di cui, soprattutto in questi mesi, si sente il bisogno. Sono le stesse ragazze che, poi, ogni sabato, le vedi trasformarsi in campo. Battagliare, soffrire, saltare e sudare. Giocare a pallamano con voglia di emergere e passare alla storia. Sì, perché se dovesse realizzarsi il loro sogno scudetto, regalerebbero alla città, al territorio, all'intera Sicilia, un'impresa storica. La classifica parla chiaro: dopo quindici partite, l'Handball Erice è quarta e ha davanti tre formazioni (Salerno, Oderzo e Bressanone), che hanno scritto la storia della pallamano femminile degli ultimi anni. Ventidue punti, frutto di 10 vittorie, 2 pareggi e 3 sconfitte, intanto, valgono il raggiungimento del primo traguardo stagionale: la partecipazione alla Final Six di Coppa Italia, che si disputerà a Salsomaggiore dal 12 febbraio. «Per noi è un appuntamento che vale una stagione. Come in tutte le sfide più affascinanti - spiega il capitano Lorena Benincasa - ci sarà da gestire un aspetto emotivo fondamentale: l'approccio alle partite secche. Credo, però, che i nostri progressi ci consentiranno di arrivare pronte». Una squadra vera, che basa parte della sua fortuna offensi-



va sulla miglior realizzatrice Antonella Coppola (68 reti segnate), ma ha trovato linfa anche dalla forza difensiva di Sladjana Perazic e dalla

classe dei portieri Martina Iacovello e Augustina Modernell. Al di là dell'obiettivo intermedio della Coppa Italia, c'è anche il bersaglio gros-

La neo promossa è quarta in classifica "Di tricolore nello spogliatoio non si parla, ma è bello vedere che le avversarie ci temono"

◀ La capitana

Lorena Benincasa dell'Handball Erice fotografata mentre tira

so ben in vista: lo scudetto. Ai play-off, che assegneranno il titolo da maggio prossimo, parteciperanno le prime quattro classificate: è le-

gittimo pensare che l'Handball Erice, da neo promossa, possa essere la clamorosa sorpresa. «Giochiamo per una società ambiziosa e i nostri valori sono di primo livello. Come in tutti gli sport di squadra - sottolinea Benincasa - il valore aggiunto è costituito dalla crescita del gruppo. I nomi da soli non bastano. La verità è che il nostro allenatore Gonzalez, con cui lavoriamo da appena due mesi e mezzo, è stato bravissimo ad entrare in punta di piedi, non stravolgere tutto e subito. A cercare di tirare fuori il meglio, anche parlando con ognuna di noi fuori dal campo». Scudetto? Non è un vocabolo-tabù, ma non impedisce di rimanere con i piedi per terra. «La vittoria ottenuta a Oderzo ha rafforzato la nostra autostima - conclude il capitano della Handball Erice - ma il successo sofferentissimo di Cassano dimostra come solo rimanendo concentrate sul singolo impegno, potremo essere quello che vogliamo diventare: la mina vagante dei play-off. La parola scudetto non la facciamo circolare nello spogliatoio, ma sappiamo che qualcuno comincia a temerci». Parole simili a quelle del coach Fernando Gonzalez Gutierrez: «Lottare per lo scudetto - racconta - è un pensiero che ci fa stare bene ed è un grande premio per tutto il lavoro svolto dalla squadra. Sono molto contento per l'entusiasmo con cui la città ci segue. Proveremo a non deludere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA