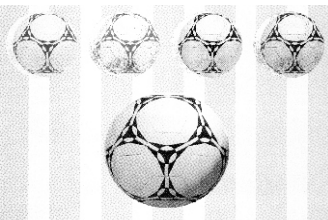


Duelo valenciano



Edita

C.B.M. Puerto Sagunto
C/Alfambra, 24.
46520 Puerto Sagunto
Teléfono y Fax: 96 268 10 62
E-mail: CBMPUERTOSAGUNTO@ono.com
Internet: http://webs.ono.com/CBMPuertoSagunto

Coordinador
Carlos Argente

Colaboradores

Máximo García
Oscar R. Bergés
Rafa García Marín
Fernando Pérez
Goyo Puerta
José Luis Pérez Medrano
Manuel Gómez Gándara

Fotografía

Foto Higuera
Archivo CBM. Puerto
Rafa García Marín
Pase de Gol
Web Liga Asobal

Diseño y Maquetación
Carlos Argente

Imprime

WF Impresores, S.L.
C/Deán Sanfeliu, 8 bajo
46120 Alboraya
Tfno: 961 860 817

Pase de Gol no se hace responsable de las opiniones publicadas en esta revista.

Permitida la reproducción citando expresamente la fuente y el nombre del autor.



C.B.M. Puerto Sagunto
Cincuenta años
jugando al Balonmano

Editorial

3

Aula de Balonmano

4

El Rival

4

Opinión Escribe Lucía de Haro

4

La Cantera "Tiempo de Construir"

7

Memoria Gráfica

8

Cuídate

13

Balonmanet: Balonmano en la Red

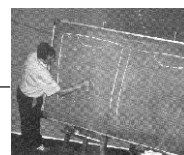
14

Los que entrenan

17

Resultados y Clasificaciones

18



¡ Cuánto Tiempo!

Nos dirán que somos unos nostálgicos, pero ya saben que Pase de Gol no renuncia a mirar hacia atrás cuando se trata de reflexionar para el futuro.

Temporada 1969-1970, la última temporada de nuestro club en División de Honor, la temporada del adiós del Altos Hornos. Hasta este punto creemos que esta información nuestros lectores ya la conocerían. Pero si les decimos que además fue la última vez que un equipo del Puerto de Sagunto le venció a otro equipo del F.C. Barcelona, quizá este dato realce la victoria de la semana pasada como la ocasión lo merece.

Podrán pensar que desde entonces no hemos vuelto a jugar contra este club, pero lo bien cierto es que sí, que desde entonces cinco equipos del C.B.M. Puerto Sagunto, se han enfrentado en competición oficial a sus rivales del F.C. Barcelona y ninguno de los cinco logró la victoria.

El primer equipo en la temporada 72-73 jugó contra el filial del F.C. Barcelona, el cadete de la temporada 90-91, en el sector del Campeonato de España de Calella, el júnior de 1993 en el Campeonato de España en Alcobendas, y los equipos júnior de 1994 y 1995 en el Campeonato de España celebrado en nuestra ciudad, cayeron derrotados a manos de jugadores que vestían la camiseta azul y grana.

Pero la semana pasada no, la semana pasada por fin el C.B.M. Puerto Sagunto del año 2001, saldó una vieja cuenta pendiente con la historia. Bravo equipo, el futuro es vuestro.

ALTOS HORNOS, 15; BARCELONA, 14

PUERTO DE SAGUNTO, 18.—Mucho público en la pista de El Fornás. Encuentro emocionante y muy disputado. Final del primer tiempo, 8 a 7 a favor de los locales, que siempre fueron por delante en el marcador.
Arbitraron sin dificultad los señores Pascual, de Madrid, y Vidal, de Zaragoza

ALINEACIONES:
ALTOS HORNOS: Pérez Gil, Soler (1), Reverte (1), Serió, García, Dofini, Izquierdo (3), Bronchal (4), Galíndez (4), Rivero (2), Benito y Lozano.
BARCELONA: Gimeno, Doménech (1), Segarra (1), Alvarez, Morera (5), Portillo (1), Rovira, López (2), Ortiz (1), Fontelles (3) y Pérez.

29/09/2001

C.B.M. Puerto Sagunto 27
F.C. Barcelona 26





Lucía de Haro

Los Gestos de los Árbitros (2ª Parte)



**Saque de
banda,dirección**



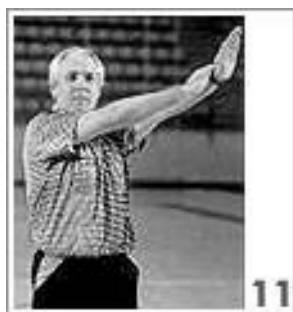
Saque de Portería



Golpe Franco, Dirección



**No respetar la
distancia de 3 metros**



Juego Pasivo



Gol

Fotos obtenidas en la Web de la Liga Asobal



MARTI PELUQUEROS

C/PALMERETA 47
TELF 268 12 56
Pto.SAGUNTO

C/DEL MAR 1
CANET D'EN BERENGUER

Todo deporte, y el balonmano no es una excepción, tiene varias vertientes. Por un lado, la del aficionado, es puro espectáculo; la gente que acude a los terrenos de juego va a divertirse, si puede ser con la victoria de su equipo mejor, pero creo que, la mayoría de nosotros, preferimos los partidos igualados hasta el final, (siempre que acaben en victoria, claro), porque tienen mayor emoción. Dan más espectáculo.

La otra vertiente del deporte, la de "dentro", es la parte lúdico-formativa. Cuando un niño comienza a interesarse por un deporte suele hacerlo porque se divierte, va a JUGAR. Y todo juego implica diversión pero también aprendizaje. Cuando algo nos gusta y nos entretiene, también nos enseña.

Y ésta es, desde mi punto de vista, la parte más importante del deporte, sobre todo en las categorías base de los equipos, aunque no únicamente en estas categorías.

Creo que el deporte, fundamentalmente el de equipo, es un inicio en la formación deportiva y, más importante, humana.

Nuestros objetivos a la hora de trabajar con los equipos deberían ser dobles; por supuesto, formar buenos deportistas; pero, por encima de esto, formar personas: con ganas de superación y victoria (pero no por encima de todo); con espíritu de colaboración (el nuestro es un deporte de equipo, no me cansaré de repetirlo); con respeto hacia la labor de todos (en el balonmano necesitamos un equipo propio, un contrario y un árbitro); responsables (las normas están para que TODOS los miembros del equipo las cumplan).

Si con la labor de los que formamos el club, técnicos, jugadores, delegados, socios, aficionados y directivos, logramos conseguir estos objetivos podremos sentirnos orgullosos y realmente seremos grandes DEPORTISTAS.

*Lucía de Haro es Profesora de
Enseñanza Secundaria y Directiva del
C.B.M. Puerto Sagunto*

El Rival

BM. Valencia Marni

Segunda visita consecutiva de un equipo filial. En esta ocasión, le toca el turno al otro equipo de la provincia de Valencia.

Al margen de las novedades en cuanto a la plantilla, que provienen del equipo juvenil de esa maravillosa cantera que supone el Colegio Marni, destaca una novedad en el banquillo rival. El hueco dejado por Paxti Martí, actual entrenador del equipo de Asobal, lo llena un viejo conocido de la afición rojiblanca. Estamos hablando del ex-jugador y ex-entrenador del C.B.M. Puerto, **Juan Vázquez**, al que desde Pase de Gol le deseamos mucha suerte en su nuevo cometido.

Carlos Argente/Pase de Gol

Última Visita

02/12/2000 CBM Puerto 27 - BM. Valencia Marni 21



Tiempo de Construir

Carlos J. Reolid

Hace ya bastante tiempo que el C.B.M. Puerto Sagunto defiende la idea de promocionar la cantera como principal medio de aporte de jugadores al primer equipo. Bueno, creo que esta filosofía siempre ha estado presente en los 50 años de historia, sin embargo, es cuando los problemas económicos mas se agravan cuando más se recurre a nuestros jóvenes valores de una forma precipitada, provocada por la necesidad imperiosa de jugadores.

Este proceso es el que se ha venido dando en el club últimamente debido a la situación económica limite a la que se ha visto. Sin embargo, desde que accedió a la presidencia el actual presidente Juan José Bataller, esta situación ha cambiado completamente. Así, su trabajo junto con el del resto de la Junta Directiva ha provocado que el proceso de formación y salto al alto rendimiento de jugadores de las categorías de base sea tomado con la importancia que merece.



Gracias a la solución de los problemas económicos, los técnicos de la cantera podemos trabajar con más ilusión, ya que disfrutamos de facilidades de las que hace unos años no disponíamos y vemos que nuestro trabajo puede ayudar cada vez más al

club, puesto que ahora le vemos un futuro que antes no estaba nada claro. Así nos llena de satisfacción el ver que cualquiera de los jóvenes que componen las categorías de base pueden el día de mañana, con esfuerzo, dedicación e ilusión, formar parte del primer equipo del C. BM. Puerto Sagunto, cosa que antes se veía difícil ya que el club estaba a un paso de su desaparición.

Ya que parece que corren buenos tiempos para el club, lo que hay que hacer es aprovecharlos y empezar a construir técnica y deportivamente para el futuro, puesto que no tenemos la urgencia de antaño y parece que se ha reconstruido económicamente.

Es necesario crear una Escuela de Balonmano que establezca unas etapas en la formación del jugador con sus objetivos, contenidos y metodología correspondiente.

Para ello, paso a enumerar una serie de acciones que creo necesarias para llevar a cabo esta construcción:

- En primer lugar es necesario crear una Escuela de Balonmano que establezca unas etapas en la formación del jugador con sus objetivos, contenidos y metodología correspondiente.

- Esta escuela se basará en la filosofía que establezca el club de



acuerdo a la idiosincrasia, infraestructura y los medios de los que disponga.

- Los técnicos trabajaran bajo las directrices que se establezcan en la escuela. Éstas serán las que decidan los propios técnicos junto con un coordinador mediante el debate, ayudas, colaboraciones y compartiendo información.

Como componentes del grupo de técnicos de las categorías de base, debo decir que actualmente se está trabajando de forma muy cercana a esta propuesta, sin embargo, quedan pendientes algunos puntos que estoy seguro se llevarán a cabo ahora que solo tenemos que pensar en el entrenamiento de los chavales y no en problemas que competen a la directiva y que por fin son solucionados con su trabajo.



Carlos Reolid es Estudiante de IVEF, Preparador Físico del primer equipo y entrenador del juvenil A



¿Te gusta el Balonmano ?

Pregunta en tu colegio si hay equipo y juega.

¡ Te divertirás !

Arrancó el Júnior C.H. Vila-Real 15 C.B.M. Puerto 16

Nuestro equipo de Segunda Autonómica arrancó el pasado fin de semana la primera fase de su competición con una emocionante victoria.

El encuentro ha sido muy igualado en todas sus fases, llegando al descanso con dos goles de desventaja. Los últimos diez minutos de nuestro equipo han sido excelentes.

A destacar el espléndido trabajo defensivo de todo el equipo, que es el que al final nos ha llevado a la victoria en un difícil campo.

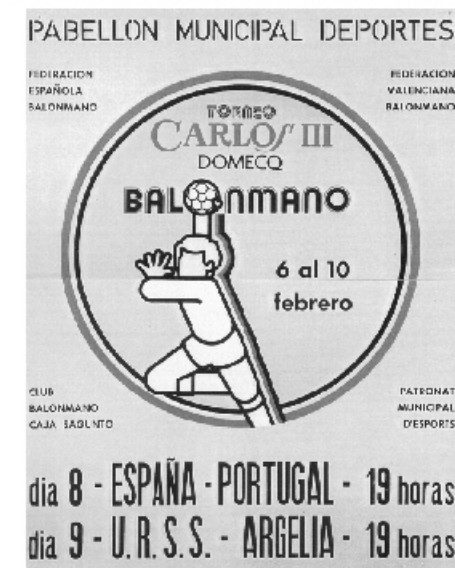
Desde Pase de Gol, les deseamos mucha suerte esta temporada que ahora comienza.

Carteles para el recuerdo

Cuántos y cuántos recuerdos vienen a nuestra memoria cuando vemos una imagen que nos transporta a otro tiempo ya vivido.

Estos carteles nacieron para anunciar algo que tenía que pasar y que sin embargo al verlos al cabo de los años, nos recuerdan lo que realmente vivimos y sentimos.

Aquí tienen una pequeña muestra de competiciones que sin duda engrandecieron a este club cincuentón.



El Calentamiento y la Recuperación

Durante la pretemporada y también durante toda la temporada los monitores nos ponemos muy pesados con otras cosas no relacionadas directamente con el juego y el balón. El calentamiento y la recuperación, tanto en entrenamientos como en partidos, deben ser piezas fundamentales en la educación deportiva de nuestros jugadores. Además, hechos correctamente ayudan a prevenir lesiones.

El **Calentamiento** consiste en un conjunto de ejercicios que se llevan a cabo inmediatamente antes de la actividad y proporcionan al jugador un período de ajuste desde la situación de reposo a la activa. Hay varios tipos de calentamiento:

- General:** andar vigorosamente, carrera suave, etc.
- Específico:** que incluye movimientos y situaciones que simulan acciones del balonmano, pero que se ejecutan con intensidad reducida.

La intensidad y duración deberán ajustarse a la capacidad física del jugador y a las condiciones existentes. Será suficientemente intenso como para aumentar la temperatura corporal y producir algo de sudor pero no tanto como para producir fatiga. Además facilita la coordinación muscular, acrecienta la eficacia de contracción y aumenta el metabolismo muscular.

El Calentamiento y la Recuperación, tanto en entrenamientos como en los partidos, deben ser piezas fundamentales en la educación deportiva de nuestros jugadores.

También mejora el potencial cinético y el gesto. Las dos características principales del calentamiento son la sistemática (iniciándose preferentemente por los miembros inferiores y continuando con el tronco, etc.) y la progresión (inicio sin balón para completarlo luego con él). En nuestro deporte, el portero tendrá un trabajo más específico durante el calentamiento.

Dentro de la **Recuperación** podemos hablar de una recuperación física básica como es el descanso, el reposo nocturno suficiente, junto a un reposo adecuado entre los entrenamientos. Pero también hay métodos de recuperación activos, como pueden ser los ejercicios de estiramientos y los ejercicios aeróbicos con movilización de grandes grupos musculares. Otros métodos son: la aplicación de crioterapia o de termoterapia, sueroterapia, masajes, saunas, baños de chorros a presión, fármacos, ayudas ergogénicas, etc. Su utilización depende de los jugadores y de nuestros medios, y los que sean utilizados lo serán sobre la base de una nutrición e hidratación adecuadas y equilibradas y un descanso suficiente.

Entre todos debemos enseñar a nuestros jugadores a realizar el calentamiento de la manera descrita y recordarles que el entrenamiento termina, por ejemplo, después de una sesión de estiramientos y no después del último lanzamiento a gol.

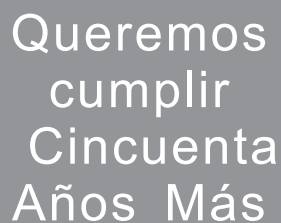


Rafa García Marín

Un deporte con la exigencia física del Balonmano, obliga a extremar las prevenciones antes y después de la actividad.



Óscar Rodríguez es Diplomado Universitario en Enfermería, Experto en Enfermería Deportiva.



Entre todos conseguiremos que el C.B.M. Puerto Sagunto cumpla cincuenta años más.

-Entregándolo en mano a cualquier directivo, delegado, entrenador o jugador del C.B.M. Puerto

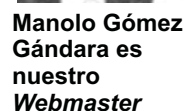
Fdo. _____

Balonmano en la Red @

C.BM. Puerto En Internet

Por ello el C.BM. Puerto Sagunto cuenta con una página web, en la dirección:

<http://webs.ono.com/CBMPuertoSagunto>



CBMPUERTOSAGUNTO@ono.com



José Manuel García

Un agradable retorno

José Manuel García, "Tuto" para muchos, es un joven nacido en 1968, que sin embargo lleva muchos años luchando cada semana por formar jugadores y jugadoras de balonmano. Lo conozco desde que lo entrené allá por 1986 en el juvenil del C.B.M. Puerto y puedo afirmar que es un trabajador incansable. Ama este juego y por él es capaz de hacer el mayor de los sacrificios. Su humildad, su tenacidad le permiten algo que muchos no consiguen: dejarse enseñar y, por tanto, aprender. Ahora, después de muchos años entrenado chicas, vuelve a su club de procedencia donde sin duda resulta un agradable retorno.

Carlos Argente/Pase de Gol

-Este año es el de la vuelta al club que te vio nacer como jugador de balonmano y también como entrenador. ¿Qué crees que ha cambiado en la estructura interna del club, desde que te fuiste al equipo femenino hasta ahora?

El club ha cambiado bastante, sobre todo lo que veo es gente con muchas ganas trabajando tanto por el primer equipo como con la base. El cambio fundamental ha sido la gente. Hay mucha gente nueva con muchas ideas y dispuesta a innovar y mejorar.

- ¿Este año es tu debut como entrenador masculino?

No, yo estuve un año entrenando al juvenil b del C.B.M. Puerto antes de irme a entrenar chicas.

- ¿Qué crees que es más difícil entrenar chicos o chicas?

Es muy parecido, salvando las diferencias de carácter. Pienso que las chicas son más revoltosas, y los chicos más obedientes. Pero básicamente se trata del mismo juego y yo veo igual entrenar hombres que mujeres.

- Centrándonos en el equipo que actualmente diriges, el equipo júnior, ¿Cuáles son tus objetivos para este año?

Los objetivos hay que verlos día a día. Todavía estoy conociendo a mis jugadores. Yo lo que quisiera es que el equipo jugara buen balonmano desde el punto de vista técnico, porque según mis noticias la liga es muy dura y bronca. Nosotros como filial debemos distinguirnos por nuestra calidad técnica. Mi objetivo es que se juegue buen balonmano desde el comienzo.

- Sacando la bola de cristal, dinos cuántos jugadores de tu equipo veremos al año que viene jugando en el primer equipo.

En este momento hay cuatro jugadores trabajando asiduamente con el primer equipo, y no dudo que a lo largo de la temporada, contarán con sus opciones de jugar minutos en 1ª División Nacional.

- ¿Tienes aspiraciones de entrenar al primer equipo alguna vez?

A mí la verdad lo que me gusta es la base. Mi verdadera aspiración es conseguir trabajar en este club en equipos de base de gran nivel que consigamos jugar con asiduidad fases autonómicas y campeonatos de España de categorías de formación. Estoy seguro que con el trabajo y la dedicación de todos llegaremos a conseguir ser uno de los representantes habituales de la Comunidad Valenciana, en los Campeonatos de España.

"La liga es muy dura y bronca. Nosotros como filial debemos distinguirnos por nuestra calidad técnica"

"Mi verdadera aspiración es conseguir trabajar en este club en equipos de base de gran nivel, que consigamos jugar con asiduidad fases autonómicas y campeonatos de España de categorías de formación"

Resultados y Clasificaciones

29/09/2001

Victoria ante el filial del todopoderoso F.C.Barcelona

C.BM. Puerto Sagunto 27
F.C. Barcelona 26

F.C. Barcelona

Sabaté, Alvarez(5), Navarro(6), Ferrer(2), Solé(1), Castella(4), Raluy, Ibañez(2), Damont, Martínez(1), Morros(3), Zabalo, Gonzalez(2)

C.BM. Puerto Sagunto

Juan, Rafa, Ferrer(6), Dani Rodríguez(1), Dani Rodríguez López(5), Díaz(5), Rubén(1), Galíndez(1), J.Antonio(1), Cepedal, Raúl(3), Hugo(3), Cortes, Bataller.

Espectacular encuentro con una parte para cada equipo. La primera con un juego rayando la perfección fue para nuestro equipo. Una salida fulgurante hizo que el minuto 10, el electrónico del Municipal reflejara un contundente 10-2, con un filial del Barça, contra las cuerdas. De ahí al final de la primera parte se mantuvieron las distancias, llegando al descanso con 18-11.

Todo cambio en la segunda mitad, donde los jóvenes jugadores barcelonistas, salieron dispuestos a remontar y a punto estuvieron de hacerlo, pero un inspiradísimo Juan Sebastián, demostró lo que un portero puede aportar al equipo. Final emocionante con un 26-26 que dejaba las espadas en alto, un postrero gol de nuestro equipo a falta de 10 segundos dejaba un último ataque catalán, que fue bien defendido. Al final 27-26 en un partido en el que no se debió sufrir tanto al final.

Pase de Gol

Resultados

Jornada 2

30/09/01

24 F. BM. Granollers	BM. La Roca	23
30 Adeslas - Huesca	Tersa Adrianenç	27
29 Airtel Nintendo Gava	Expo- Tres De Mayo	29
26 Kemac Castellon	Comercial De Laminados	32
28 Handbol Bordils	H. Sant Esteve Sesrovires	31
24 BM. Valencia Airtel Marni	U.E.S.Promocions Sarria	30
27 C.BM. PUERTO SAGUNTO	F.C. Barcelona	26

Esta semana

Jornada 3

07/10/01

F.C. Barcelona	BM. La Roca
Tersa Adrianenç	F. BM. Granollers
Expo- Tres De Mayo	Adeslas - Huesca
Comercial De Laminados	Airtel Nintendo Gava
H. Sant Esteve Sesrovires	Kemac Castellon
U.E.S.Promocions Sarria De Ter	Handbol Bordils
C.BM. PUERTO SAGUNTO	BM. Valencia Airtel Marni

Próxima Jornada

Jornada 4

14/10/01

BM. La Roca	Tersa Adrianenç
F. BM. Granollers	Expo- Tres De Mayo
Adeslas - Huesca	Comercial De Laminados
Airtel Nintendo Gava	H. Sant Esteve Sesrovires
Kemac Castellon	U.E.S.Promocions Sarria De Ter
Handbol Bordils	C.BM. PUERTO SAGUNTO
BM. Valencia Airtel Marni	F.C. Barcelona

Juan Sebastián

"A ver si seguimos haciendo un buen papel como hoy y vamos hacia arriba"

-El partido ha tenido dos grandes fases, ¿cual es tu valoración del encuentro?

Ha sido fundamental el aspecto físico, hemos pegado un bajón en los últimos diez minutos de la primera parte, y luego hemos ido a remolque en la segunda parte.

-¿Cómo te encuentras en este principio de temporada?

Ahora mismo muy cansado, bien a excepción del partido del Sarriá, que hicimos una "patata", bien muy bien.

-¿Cómo ves el futuro de este equipo?

Pues hay muchas lagunas en el aspecto defensivo. Supongo que poco a poco los jóvenes las corregirán, pero lo cierto es que se ha ido gente muy importante en defensa y la verdad es que se nota.

-¿Por qué teniendo extremos rápidos, no hacemos casi contraataques?

No lo sé, porque como tu dices tenemos extremos muy rápidos, pero no lo sé, aunque yo siempre estoy predispuesto a sacar contraataques, aunque se vayan a la grada.

-En este encuentro han sido decisivas algunas paradas tuyas de contraataque, ¿se te dan bien?

Sí, me gustan bastante los lanzamientos de seis metros, suelo parar muchos más que de nueve metros.

-¿Algún apunte más?

A ver si seguimos haciendo un buen papel como hoy y vamos hacia arriba.



Rafa García Marín

Las paradas de Juan Sebastián fueron decisivas para la victoria final

Clasificación

Nº	Equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	Dif.	Puntos
1	H. SANT ESTEVE SESROVIRE	2	2	0	0	62	44	18	4
2	U.E.S.PROMOCIONS SARRIA	2	2	0	0	60	47	13	4
3	COMERCIAL DE LAMINADOS	2	2	0	0	61	51	10	4
4	ADESLAS - HUESCA	2	2	0	0	51	46	5	4
5	AIRTEL NINTENDO GAVA	2	1	1	0	54	51	3	3
6	EXPO- TRES DE MAYO	2	1	1	0	61	59	2	3
7	F.C. BARCELONA	2	1	0	1	57	53	4	2
8	F. BM. GRANOLLERS	2	1	0	1	50	54	-4	2
9	BM. PUERTO SAGUNTO	2	1	0	1	50	56	-6	2
10	BM. LA ROCA	2	0	0	2	42	45	-3	0
11	TERSA ADRIANENC	2	0	0	2	49	55	-6	0
12	HANDBOL BORDILS	2	0	0	2	53	60	-7	0
13	KEMAC CASTELLON	2	0	0	2	56	64	-8	0
14	BM. VALENCIA MARNI	2	0	0	2	40	61	-21	0



PASE DE GOL

Temporada 2001-2002 N° 2