

Más alegrías para la afición



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
Cati Tortosa
Oscar R. Bergés
Rafa García Marín
Fernando Pérez
Goyo Puerta
José Luis Pérez Medrano
Manuel Gómez Gándara
Felipe Noguera

Fotografía

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

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 y un años
jugando al Balonmano

En este número

4



Carlos Cepedal

Consejos sobre el mundo del deporte

13



La Cantera

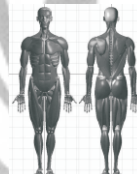
Artículos, crónicas, resultados. Todo sobre nuestros jóvenes jugadores de base

Entrevista

Dani Lliso un joven jugador con ganas de apuntar alto.

Cuidate

Oscar Rodríguez, nos habla sobre **Lesiones Musculares**



14

17



Opinión

José Luis Pérez Medrano, delegado del Primera Nacional, reflexiona sobre los largos **desplazamientos** de nuestro

primer equipo.

Todo sobre el Primer Equipo

Crónicas, Resultados, rivales del Grupo D de la Primera Nacional.



18

Editorial

Aprender a ganar fuera de casa

Como casi todo en esta vida, a ganar fuera de casa también se aprende. Como se imaginan, viene esto a cuento de la trayectoria de nuestro equipo de Primera Nacional, cuando sus partidos se disputan lejos de este entrañable Pabellón Municipal.

Además de la coyuntura desfavorable de lesiones, largos desplazamientos que provocan cansancio, y ausencias por motivos laborales, además de todo, para ganar fuera hay que aprender.

Salvo que tu superioridad sobre el local sea incontestable, y eso en Primera Nacional no pasa, para ganar fuera hay que tener muy claras las ideas, manejar con habilidad los tiempos de los partidos. Dice el maestro **Argilés** que un partido de balonmano es una sucesión de pequeños partidos dentro del partido. Pues bien

hay algunos pequeños partidos de éstos que son vitales para ganar fuera. Por ejemplo, empezar ganando da muestra de que no vas de víctima. Así, como este "minipartido" del comienzo se disputan varios más; el que deja claro a los árbitros que no quieres decisiones caseras, el que deja claro al público que tu equipo es superior, esos dos robos de balón en el momento de la remontada local...

Creo que nuestro equipo debe aprender, y lo hará, a ganar esos "minipartidos" si quiere ser un grande de la categoría. Apuesten que en breve llegará el anhelado triunfo a unos cuantos kilómetros de distancia de aquí. Mientras tanto calienten las manos y la voz, para que en Puerto Sagunto sigamos ganando los minipartidos que también disputan la afición.

Curiosidades y consejos del mundo del deporte

Carlos Cepedal

Para todas las personas que leen PASE DE GOL y practican algún deporte, sea balonmano o no.



Azafrán contra el dolor

El azafrán encierra en una única especia todo el aroma y el sabor de la cocina tradicional española. Pero el colorante más natural tiene otra utilidad: con una sola hebra puedes hacer una infusión analgésica muy útil para cambiar

el dolor en una zona pequeña. Hierves la hebra con un poco de agua y aplicas resultado en la zona dolorida (rodilla, hombro, muñeca, etc...)

¿Es bueno el azúcar para los deportistas?

Tu cuerpo necesita energía y los azúcares (no sólo el azúcar de mesa, sino los hidratos de carbono en general) son una de las fuentes principales. De los que tomas, parte se usa directamente para quemarse y producir movimiento y lo que no se usa se acumula en forma de glucógeno en el hígado y en los músculos. Por desgracia la capacidad de acumulación de estos dos depósitos es limitada... y el resto se convierte en grasa, mucho más fácil de guardar (o si no que se lo digan a tu tripa, a tus glúteos y a tus caderas.)



Controla los azúcares refinados. Al sufrir un procesado, el azúcar blanco conserva todas las calorías pero ninguna de las vitaminas ni de la fibra que deberían ir asociados a ellas. El problema es que, al no hacerte sentir pleno, te permiten seguir cargándote de calorías. Elige en su lugar azúcares no refinados, integrales o morenos, como los de la fruta y los alimentos integrales. Las verduras y frutas aportan azúcares, pero como tienen también fibra te llenan con más facilidad.

Toma azúcares para alcanzar tu máximo rendimiento en el momento justo, pero no te pases porque se produce una respuesta desmesurada de la insulina que, en contrapartida, baja el nivel de glucosa en sangre y te hace sentir sin fuerzas. Toma azúcares menos de 1 hora antes de hacer ejercicio y conseguirás este efecto negativo. Además tomar azúcar antes de una sesión cardio evita que quemes las grasas.

Es mejor aportar los azúcares al acabar tu sesión. Tomar azúcares tras entrenar, junto a proteínas, favorece la recuperación y la regeneración muscular. El azúcar produce un aumento de la secreción de insulina (con un nivel bajo tras el ejercicio) y la insulina envía los aminoácidos de las proteínas a tus músculos, cansados y necesitados de estas unidades esenciales.

¡NO TE LO CREAS!

4 falsos mitos de la nutrición

Pueden no estar totalmente comprobadas o pueden ser directamente falsas, el caso es que hay un montón de pequeñas teorías que arrastra la "sabiduría popular" que no tienen nada de cierto. Aquí tienes 4 muy comunes:



1. Todas las calorías engordan lo mismo.

FALSO, las que provienen de las grasas tienen una mayor probabilidad de acumularse en vez de consumirse. Si te limitas a sumar no te saldrán las cuentas porque 100 Kcal. aportadas por un aceite engordan más que 100 Kcal. de pasta. La razón es que al cuerpo le cuesta más digerir los carbohidratos y proteínas que la grasa, y usa más energía (calorías) en el proceso.

2. Para adelgazar una determinada zona hay que hacer ejercicios localizados en dicha zona.

También es FALSO. Por muchos abdominales que hagas no conseguirás quitarte el "flotador de encima", si tienes los brazos muy gordos no vale nada matarte a hacer bíceps con las pesas... Esos depósitos grasos son almacenes de energía y se van movilizando con un orden preestablecido genéticamente. Para vaciarlos hay que hacer ejercicios aeróbicos, que aumentan las pulsaciones durante un tiempo sustancial (correr, nadar, bicicleta...) El cuerpo comenzará a quemar primero la grasa que hay en los omoplatos, luego de la zona abdominal, luego de la cara y por último de caderas y muslos, independientemente del ejercicio aeróbico que hagas. El orden suele variar ligeramente en cada persona.

3. Determinadas combinaciones de alimento te hacen perder peso

Esta teoría, base de las llamadas dietas disociadas, carece de fundamento alguno. Por separar la toma de carbohidratos de la de proteínas no vas a conseguir que las calorías que aportas tengan menos tendencia a transformarse en grasa, como si el cuerpo "tuviera que elegir" entre digerir una u otra cosa. Hay personas que pierden algo de peso con estas dietas por puro aburrimiento: si estás obligado a tomar sólo carbohidratos sin combinarlo, es probable que no acabes siquiera con la ración recomendada. Lo mismo ocurre con una comida exclusivamente integrada por proteínas... o combinas todos los nutrientes, para lograr un aporte equilibrado y sano, o el resultado es poco tentador.

4. Una cena copiosa engorda más que una comida a mediodía igual de abundante

Falso. Esta es una teoría de las más extendidas, se dice que las calorías de la cena se transforman en grasa porque el metabolismo se ralentiza al dormir... y hasta dan ganas de creérselo. Lo que importa es el balance total diario, pero no parece haber influencia alguna en la cantidad de grasa acumulada y a la hora del día en que tomas los alimentos. Otra cosa, totalmente cierta, es que sea más saludable desayunar mucho y cenar poco, ya que evitas ir a la cama con el estómago en pleno proceso digestivo pero, los mismos alimentos, engordan igual a las 8 de la mañana que a las 12 de la noche.



Carlos Cepedal es Técnico Especialista en Actividad Física y del Deporte, tiene diversos cursos sobre la materia y es jugador del equipo de Primera Nacional

La base también comenzó

Goyo Puerta

Ya ha dado comienzo un año mas la temporada en la escuela de balonmano que nuestro club gestiona y organiza en Sagunto.

Este año contamos en el júnior con **18 jugadores** y están entrenados por **José Manuel García "Tuto"** y **Francisco Arnau**, los cuales tienen puestas muchas ilusiones en dos objetivos primordiales. Uno, el enviar jugadores hacia la 1ª nacional y el otro, ofrecer un vistoso juego que los lleve al ascenso del que tan cercan han estado en estos dos últimos años.

El equipo juvenil cuenta con **17 jugadores** y es entrenado por **Nacho Blasco** y **Óscar Rodríguez**. Es un conjunto en el que, por encima de los resultados de la competición, está la formación. En el que los entrenadores del club confiamos que algunos de sus jugadores estén en 2 ó 3 años en el primer equipo del club. Mucho trabajo les espera a estos dos entrenadores pero seguro que el fruto de su trabajo lo veremos pronto recompensado.

Este año volvemos a contar con dos equipos en categoría cadetes, los cuales están formados por un total de 30 jugadores, con los que vamos a jugar en las dos competiciones que organiza la federación: rendimiento y promoción. Los **15 jugadores** de rendimiento esta a las órdenes de un joven entrenador que se incorporó la temporada pasada a nuestro club dirigiendo el cadete promoción, **Alberto Lanza**. Un equipo en el que se ha puesto la esperanza de una buena clasificación, ya que es muy compacto,

Nuestros poderes

Equipo	Jugadores
Juniór	18
Juvenil	17
Cadetes	30
Infantiles	22
Alevines	80
Total Escuela	167

donde ningún jugador destaca por encima de los demás, lo que demuestra la igualdad y competitividad del grupo.

El otro grupo de cadetes disputará sus partidos en la categoría promoción. Esta entrenado por **Esther Chicharro** y **Rafa Martín**, cuenta con **15 jugadores** y al contrario que el otro grupo, éste es toda una incógnita, ya que está formado por jugadores todavía más jóvenes y procedentes del infantil. Así que nuestros entrenadores tendrán mucho trabajo, pero seguro que sacaran adelante sus deberes.

La novedad viene dada en el infantil ya que contamos con dos equipos con **22 jugadores**. Estos jugarán, al igual que los cadetes, en las competiciones organizadas por la federación. Los entrenadores de estos equipos son: **Francisco Chicharro**, **David Nuñez** y **Rubén Vila**. Que os voy a contar de estos equipos más que jueguen y, sobre todo que aprendan a amar al

balonmano y al club, que los resultados ya llegarán. De momento y con esta base están estos tres jóvenes entrenadores, que a su vez son la cantera, que en no muchos años nos darán el relevo a los más veteranos. O sea, que esto es un verdadero equipo de cantera.

Y por último en orden, que no de importancia, está lo que siempre se le ha llamado la escuela, aunque como habéis observado ésta es mucho mas. La escuela son todos los equipos, donde por encima de resultados, de ascensos o descensos, lo importante es la

formación de jugadores y de personas que amen el balonmano, y algún día puedan llegar al primer equipo.

Los alevines, cerca de **80 niños**, están ya entrenando y jugando en los distintos colegios de nuestra ciudad, todos ellos entrenados por nuestra cantera de entrenadores:

Francisco Chicharro, **Isaac Mas**, **Alberto Lanza**, **Alex Biosca**, **Fernando Pérez**, **Francesc Arnau** y **Antonio Pérez**.



**Juega Balonmano
Te gustará**



Goyo Puerta es el Coordinador Deportivo del Alser C.B.M. Puerto Sagunto y Entrenador Territorial de Balonmano





Juveniles

09/11/2002

Alser BM Puerto Sagunto 28
BM. Torrent 35

10-18/18-17

Marcador cada cinco minutos

2-1, 6-2, 7-6, 8-11, 10-13, 10-18. Descanso

13-20, 16-24, 19-30, 22-33, 24-34, 28-35. Final

Hoy hemos tenido un espejismo en los primeros 10 minutos, aunque por la trayectoria del equipo que teníamos en frente parecía lógico el resultado; pero pronto las imprecisiones de siempre y el querer enmendar la plana a base de un excesivo protagonismo individual, ha hecho que el Torrent no solo igualara el marcador, sino que incluso se adelantara, llegando a ridiculizar a nuestro equipo en los últimos 5 minutos con un parcial de 0 a 5, al que tal vez le habría hecho falta un tiempo muerto y algún movimiento en el banquillo; este tiempo muerto ha llegado con el descanso y en la segunda mitad que ha estado más igualada, nuestro equipo solo ha conseguido restar un gol al diferencial total del encuentro.

Alser BM. Puerto Sagunto

Dani y Raúl (porteros). Vila (2), Pablo (5), Víctor (2), Alex (1 p), Tomás, Chicharro (2), Josevi (3), Alvaro (3), Dave (1), Fran (6, 1 p), Kuma (1 p) y Jordi (2, 1 p).

Entrenadores: Nacho Blasco y Oscar R. Bergés.

CBM Torrent

Abel Ortiz (portero). Fernández, Camuñas (3), López (1), A. Martínez (14, 1 p), I. Martínez (10, 2 p), Lucas (1), F.J. López (5), Blanco (1) y Ruiz.

Entrenadores: Ricardo Gómez y Ramón Martínez. Arbitro: Juan Ignacio Llorens Carratalá (Fed. Com. Valenciana). Estuvo bien.

Máximo García

Cadetes

01/11/2002

BM. Valencia Marni A 30
Alser BM Puerto Sagunto A 30

14-16/16-14

El encuentro, como bien indica el marcador final, fue muy igualado y jugado con gran intensidad por parte de ambos equipos. Durante los primeros treinta minutos de juego, nuestro conjunto siempre fue por delante con ventajas de dos y tres goles, llegando al descanso con el resultado de 14-16. En la segunda parte la igualdad se mantuvo. A falta de cinco minutos para el final del partido era desfavorable por 29-27, pero nuestros jugadores tuvieron una gran reacción y consiguieron un parcial de 0-3. Sin embargo el Valencia Marni empató a falta de diez segundos para el final, gracias a la materialización de un lanzamiento de siete metros.

Alberto Lanza

No es un resultado cualquiera

Carlos Argente/Pase de Gol



Quiénes hemos trabajado durante muchos años con el equipo de base del balonmano porteño conocemos de sobra lo difícilísimo que es arrancar un

resultado positivo de las canchas del Colegio Marni. Ahora nodriza del equipo de Asobal, el BM. Valencia y desde hace décadas, santo y seña del mejor balonmano de base de la Comunidad Valenciana. Baste recordar a los lectores de Pase de Gol, que el equipo de esta categoría cadete del BM. Valencia Marni fue hace seis años, Campeón de España deshaciéndose entre otros del BM. Granollers y en la final del todopoderoso F.C. Barcelona. Para más señas, ese equipo estaba dirigido por entonces un desconocido Paxti Martí, actual Primer Entrenador del equipo de la liga Asobal.

Hay, por tanto, que reconocer y valorar en su justa medida, el éxito alcanzado por los muchachos dirigidos ahora por **Alberto Lanza** y hasta hace bien poco por **Nacho Blasco** y **Óscar Rodríguez**. Es, en suma, un éxito que apuntar al tantas veces cuestionado, colectivo de entrenadores de nuestras categorías de base. Esperemos con ilusión que nuestra cantera, poco a poco, sin falsas expectativas, pero con grandes ambiciones, luche por conseguir su principal razón de ser que es nutrir de jugadores al equipo de Primera Nacional. Y de paso, como medio y no como razón en sí mismo, pugnar por optar a los puestos nobles del escalafón de las categorías de base.

Opinión

¿Qué pasa en el equipo juvenil

Iniciada la nueva temporada de balonmano tanto jugadores como padres nos encontramos con una sorpresa: los anteriores entrenadores no continuaban y no existía relevo.

Con esta incertidumbre y con la sensación de que era difícil encontrar nuevos técnicos transcurrió un tiempo, no sin que por parte de algunos padres y madres se hicieran gestiones ante varias personas del club sin que éstas tuvieran demasiado éxito.

Afortunadamente se sale del impasse y se nombran los entrenadores que se iban a hacer cargo del equipo.

Así llegamos al acto de inicio de temporada con la presentación de todos los equipos. Seguro que nos acordamos de las palabras del mantenedor del acto cuando fue presentado el equipo juvenil: "los juveniles, en ellos tenemos depositadas grandes esperanzas".

Comienzan los entrenamientos y los partidos y la situación a día de hoy es bastante lamentable. No se juega bien, se pierde partido tras partido y lo que se transmite a la afición, desde la cancha de juego, es desorientación y desánimo, todo ello acompañado de acciones impulsivas e individuales; en definitiva, todo lo contrario a lo que debe presidir un juego de equipo.

Ante esta situación es inevitable hacer comparaciones. En anteriores temporadas perdimos, ganamos, nos enfadamos, nos alegramos y pasamos ratos buenos y menos buenos pero observamos como existía cohesión en el equipo y lo que es más importante ilusión a la hora de jugar.

En estos momentos, pensamos que la ilusión se ha perdido, por ello y por todo lo anteriormente expuesto, hacemos un llamamiento a jugadores y entrenadores para que reflexionen e intenten dar una solución a los problemas planteados, ésta será la única manera de devolver al equipo el interés por la práctica de un deporte que les apasiona: el balonmano.

Máximo García y doce aficionados más del Juvenil
12 de Noviembre de 2.002





Dani Rodríguez -LLiso-

Ilusión por la cima

Dani lo lleva en los genes. Ser hijo del jugador porteño más veces internacional, Lliso, le persigue a veces para bien, a veces para mal. Sin embargo no debemos perder de vista a Dani por lo que es por sí mismo. Sus credenciales: ser el máximo goleador del equipo y tercer máximo goleador del grupo D de la Primera Nacional. Con diecinueve años, el futuro es suyo.

Carlos Argente/Pase de Gol

- ¿Cómo llevas eso de que te conozcamos como Dani Lliso, cuando este es el apellido de tu padre y no el tuyo?

Bien. A mí en cierto modo me gusta, porque mi padre como gran jugador que era, me gusta que también me llamen por su apellido.

- Conozco muchos años a tu padre y él me cuenta que piensa que eres mejor jugador que él cuando tenía tu misma edad.

De eso no puedo opinar nada, porque yo ver como jugaba él no le he visto. Ten en cuenta que es mi padre y por tanto esa es su opinión. Yo no puedo decir nada. Me gustaría haberlo visto jugar pero no he podido.

-Centrandonos en el partido de hoy (Abarán). ¿Cuál es tu valoración?

Un partido en el que nos ha costado meternos. Esta semana hemos entrenado poco por las múltiples lesiones y se ha notado. Hasta la segunda parte que hemos empezado a espabilar no has costado.

- El equipo parece que defiende mejor este año.

Sí. Poco a poco lo vamos consiguiendo. Empezamos defendiendo mal pero creo que poco a poco Pedro Conde está consiguiendo que mejoremos, que nos apoyemos y las ayudas defensivas sean mejores. A ver si este año hacemos algo.

- ¿Te notas más maduro?

Sí. Desde la temporada pasada a ésta lo he notado mucho. Entrenar todos los días y jugar en Primera Nacional lo he notado de un año para otro.

- Supongo que es un tema que te habrán preguntado muchas veces. ¿Tú donde quieres llegar en esto del balonmano?

Yo todo lo que pueda. Si me quedo aquí bien. Pero si puedo jugar en Asobal o en División Honor B, mejor que mejor. Yo aspiro al tope que pueda.

- A los jugadores del Puerto, me gusta preguntaros por la cantera. Qué les dices a esos niños que juegan por los colegios, tu que empezaste en el Colegio Mediterráneo.

Que entrenen mucho, con mucha ilusión a tope. Que no pierdan la ilusión por jugar a balonmano que esto es lo mejor que hay. Es entrenarse, entrenarse a tope que al final todo llega.

- Aparte de la satisfacción física que produce la práctica del deporte. ¿Tú que le sacas al balonmano? ¿Qué le sacas a entrenar muchos días, a estar catorce horas de viaje?

Entre otras cosas conocer un tipo de gente diferente al que son tu grupo íntimo de amigos. Se conocen otras personas y convives muchas horas con ellos. Es un ambiente que me gusta bastante.

"Si puedo jugar en Asobal o en División Honor B, mejor que mejor. Yo aspiro al tope que pueda."

"A mí me gusta atacar y muy poco defender. Lo que ocurre es conforme maduro me doy cuenta que para ser algo en esto del balonmano tienes que disciplinarte y trabajar en los dos lados de la pista."

"Pasar la tarde aquí viendonos jugar, es una buena alternativa de ocio."

¿Estás estudiando?

Sí, estoy estudiando en la Escuela de Aprendices. Hago un módulo de electromecánica, para en dos o tres años ponerme a trabajar.

- ¿Se puede compaginar el estudio y el deporte?

Sí, ahora al menos en esta categoría sí. Si llegas más arriba no lo sé.

- ¿Tienes alguna idea para llenar este pabellón?

No lo sé. Seguir jugando como estamos jugando y que la gente poco a poco se vaya a enterando y venga a vernos. Pasar la tarde aquí viendonos jugar es una buena alternativa de ocio.

- Mi pregunta más repetida. ¿Hay Fase de Ascenso?

Sí seguimos como hasta ahora sí.

- Las lesiones, casualidad, mala suerte...

Yo creo que es un poco de todo. La pista, llevamos mucho tiempo trabajando intensamente, cualquier cosa te puede lesionar.

- Para acabar, ¿Atacar o defender?

Mira te voy a ser muy sincero. A mí me gusta atacar y muy poco defender. Lo que ocurre es conforme maduro me doy cuenta que para ser algo en esto del balonmano tienes que disciplinarte y trabajar en los dos lados de la pista. Pero por gustarme, me gusta atacar.

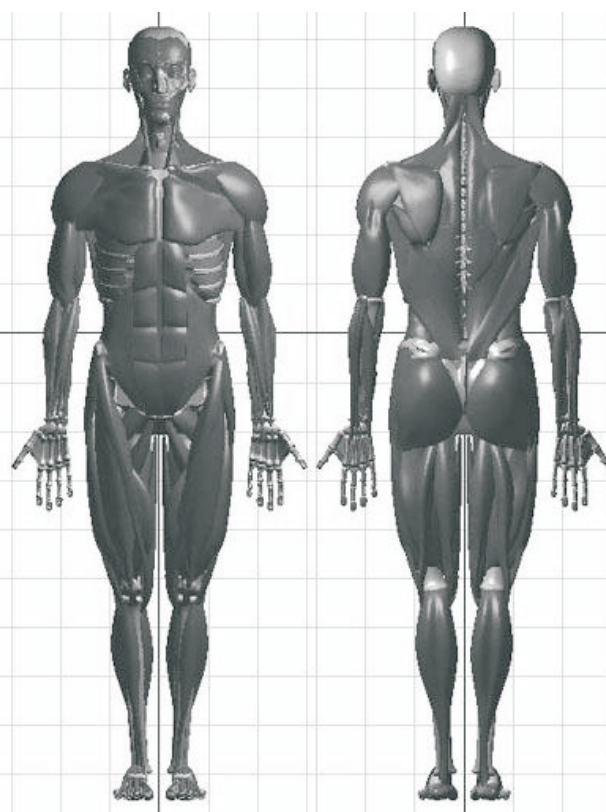
Lesiones Musculares

Óscar Rodríguez

Las lesiones musculares se dan con extraordinaria frecuencia en el balonmano, pero no presentan particularidades específicas en relación a las que se producen en otros deportes. La mayoría de ellas obedecen a una etiología traumática.

De entre las lesiones musculares no traumáticas, es obligado mencionar los calambres musculares, consistentes en contracturas tetánicas de los músculos. Pueden aparecer durante el ejercicio, o bien una vez concluido éste, y en su génesis influyen desde una excesiva utilización de sus músculos, con la fatiga correspondiente y déficit de oxígeno, hasta factores de higiene deportiva incorrecta.

Entre las lesiones musculares traumáticas, hay un grupo provocado por traumatismos directos, como rodillazos, codazos, golpes contra el suelo, etc., cuyos representantes más frecuentes son las contusiones musculares, existiendo un claro predominio en los músculos de la cara anterior del muslo. Por último, el otro gran grupo de lesiones musculares traumáticas está provocado por traumatismos indirectos. Su genuino exponente son las roturas fibrilares, equivalentes a lo que



popularmente se denomina "tirón muscular", y los músculos más afectados son el abductor mediano, el gemelo interno y los isquiotibiales.

El diagnóstico clínico es sencillo, pero en muchas ocasiones para delimitar el grado de afectación muscular es preciso recurrir a pruebas complementarias, siendo la ecografía la que aporta una información más útil y valiosa que

otras como la radiografía convencional, la radiografía de partes blandas, la termografía, etc.

El tratamiento de estos procesos es básico para el éxito en la resolución de la lesión. Normalmente, se dice que las lesiones musculares son las lesiones deportivas peor detectadas, con demasiada frecuencia, no son valoradas correctamente, y el tratamiento seleccionado resulta deficiente o insuficiente, conduciendo a una recuperación incompleta con persistencia de síntomas y consiguiente desesperación del jugador. De ahí, la importancia, también en estos procesos,

del rigor diagnóstico como paso previo a un tratamiento en el que, junto a las técnicas que ya se han comentado anteriormente en relación a otras patologías, cobran especial importancia las técnicas de masaje aplicadas correctamente y los programas de rehabilitación adecuados.

Pieper, H-G., Krödel, A., Quack, G. estudiaron a 42 jugadores masculinos de la Primera división alemana (Bundesliga) y a 12 hombres y 12 del equipo nacional alemán para encontrar problemas musculares. El 37% de los hombres tenían problemas crónicos de espalda.

"Normalmente, se dice que las lesiones musculares son las lesiones deportivas peor detectadas."

"Cobran especial importancia las técnicas de masaje aplicadas correctamente y los programas de rehabilitación adecuados."



Óscar Rodríguez Berges es DUE-Experto en Enfermería Deportiva y Entrenador de nuestro Equipo Juvenil

Preparativos para un desplazamiento

José Luis Pérez Medrano

A los socios y aficionados que ha visto los tres partidos que hemos jugado en casa, les puede parecer incongruente los resultados que hemos "padecido" en los tres partidos que hemos jugado fuera de casa, y es por ello por lo que voy a intentar explicarlo.

Primer partido fuera de casa : A.D. África Ceutí, jugamos el partido el domingo 29 de Septiembre. Nos desplazamos en autobús hasta Algeciras (800 Kms.), el sábado 28 saliendo desde el Puerto a las 3 de la mañana, llegando a Algeciras a las 13,30 horas, comimos en Algeciras y a las 16 h. cogimos el Ferry que nos llevó hasta Ceuta, llegando a las 17,30 al hotel. Este desplazamiento hasta ahora es normal, puesto que llegamos el día anterior del partido y se pudo descansar cómodamente. El resultado del partido es de todos conocidos : 25 a 22 con un arbitraje muy casero ya que los árbitros eran de Ceuta y a falta de 3 minutos cuando estábamos remontando y nos habíamos puesto a un gol, excluyeron a dos



"Primer partido fuera de casa :Nos desplazamos en autobús hasta Algeciras (800 Kms.), El sábado 28 saliendo desde el Puerto a las 3 de la mañana, llegando a Algeciras a las 13,30 horas"

"Nos desplazamos hasta Palma del Río (640 Kms.) el mismo sábado, saliendo a las 8,10 h. de la mañana."

jugadores dos minutos para impedirnos la remontada.

Segundo partido fuera de casa : Palma del Río. Se jugó el partido el sábado día 12 de Octubre a las 19 horas. Nos desplazamos hasta Palma del Río (640 Kms.) el mismo sábado, saliendo a las 8,10 h. de la mañana (teníamos previsto salir a las 7,30 h. pero un jugador se durmió, y la llegada estaba prevista para las 17 h.) llegando a las 17,50 (también tuvimos un pequeño despiste con el autobús que nos volvió a retrasar), por lo que nada más llegar y bajarnos del autobús tuvimos que entrar al pabellón, para poder realizar el correspondiente calentamiento sin ni siquiera poder estirar las piernas dando un paseo como era nuestro objetivo cuando planificamos el viaje. Resultado : 33 a 24.

Tercer partido fuera de casa : Ciudad encantada. Se jugó el partido el sábado día 26 de Octubre a las 18,30 h. Salimos del Puerto en el autobús el mismo sábado día 26 a las 13 horas, llegando a Cuenca a las 16,05 horas, por lo que tuvimos tiempo que dar un paseo antes de entrar al Pabellón para realizar el calentamiento antes del partido.

Resultado : 28 a 26.

Sin que sirva de excusa, también tengo que decir que los tres primeros partidos jugados fuera de casa, han sido contra los tres equipos que actualmente se encuentran clasificados en los tres primeros lugares, y que hemos tenido verdadera mala suerte en cuanto al tema de las lesiones, ya que en diferentes partidos no hemos podido contar con : Dani Rodríguez, J. Ignacio Aguiar, Miguel Ángel Díaz, J. Manuel Ferrer, Carlos Cepedal, Rubén Ruiz y José Antonio Martínez (éste por problemas laborales).

Esperamos que una vez recuperados los lesionados, y con la calidad que hay en la plantilla, podamos vencer en, sino todos, algunos de los partidos que tenemos que jugar fuera de casa, y podamos ascender puestos en la clasificación que nos lleven a jugar la fase de ascenso a División de Honor "B".

Estoy seguro que con la ayuda y colaboración de todos será posible.



José Luis Pérez Medrano es Delegado del Equipo de Primera Nacional y Directivo del Alser C.B.M. Puerto Sagunto

Resultados y Clasificaciones

Resultados

10-11-2002	Jornada 7			
24	EURALEX BM. ANTEQUERA	--	BM. PUERTOLLANO	21
32	S.D. UNION AFRICA CEUTI	--	BM. C. DOS HERMANAS	26
34	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	--	BM. PETRER	35
37	ARS PALMA DEL RIO	--	BM. BAENA	26
24	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	--	E.B.I.D.E.M. MELILLA	24
28	BM. CIUDAD ENCANTADA	--	JUVENTUD LEGANES	24
25	ALSER CBM PUERTO SAGUNTO	--	ASOC.ABARANERA DEPORTES	19
17-11-2002	Jornada 8			
33	BM. PUERTOLLANO	--	S.D. UNION AFRICA CEUTI	29
31	BM. C. DOS HERMANAS	--	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	23
30	BM. PETRER	--	ARS PALMA DEL RIO	27
25	BM. BAENA	--	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	26
21	E.B.I.D.E.M. MELILLA	--	BM. CIUDAD ENCANTADA	30
27	JUVENTUD LEGANES	--	ALSER CBM PUERTO SAGUNTO	22
24	ASOC.ABARANERA DEPORTES	--	EURALEX BM. ANTEQUERA	24

Esta Semana

24-11-2002	Jornada 9			
	EURALEX BM. ANTEQUERA	--	S.D. UNION AFRICA CEUTI	
	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	--	BM. PUERTOLLANO	
	ARS PALMA DEL RIO	--	BM. C. DOS HERMANAS	
	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	--	BM. PETRER	
	BM. CIUDAD ENCANTADA	--	BM. BAENA	
	ALSER CBM PUERTO SAGUNTO	--	E.B.I.D.E.M. MELILLA	
	ASOC.ABARANERA DEPORTES	--	JUVENTUD LEGANES	

Próxima Jornada

01-12-2002	Jornada 10			
	S.D. UNION AFRICA CEUTI	--	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	
	BM. PUERTOLLANO	--	ARS PALMA DEL RIO	
	BM. C. DOS HERMANAS	--	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	
	BM. PETRER	--	BM. CIUDAD ENCANTADA	
	BM. BAENA	--	ALSER CBM PUERTO SAGUNTO	
	E.B.I.D.E.M. MELILLA	--	ASOC.ABARANERA DEPORTES	
	JUVENTUD LEGANES	--	EURALEX BM. ANTEQUERA	

Clasificación

Nº	Equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	Dif.	Puntos
1	BM. CIUDAD ENCANTADA	8	8	0	0	243	203	40	16
2	BM. PETRER	8	6	2	0	221	206	15	14
3	ARS PALMA DEL RIO	8	5	0	3	247	208	39	10
4	S.D. UNION AFRICA CEUTI	8	5	0	3	228	209	19	10
5	EURALEX BM. ANTEQUERA	8	4	2	2	205	204	1	10
6	BM. PUERTOLLANO	8	4	1	3	213	197	16	9
7	E.B.I.D.E.M. MELILLA	8	4	1	3	220	225	-5	9
8	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO	8	4	0	4	213	199	14	8
9	JUVENTUD LEGANES	8	4	0	4	191	196	-5	8
10	BM. C. DOS HERMANAS	8	3	0	5	215	209	6	6
11	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	8	2	1	5	175	210	-35	5
12	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	8	2	0	6	225	249	-24	4
13	BM. BAENA	8	1	0	7	188	237	-49	2
14	ASOC.ABARANERA DEPORTES	8	0	1	7	180	212	-32	1

El Rival de Hoy

E.B.I.D.E.M. MELILLA

Plantilla

Nombre y Apellidos	Fecha de Nacimiento	Nacionalidad
BENITTEZ DOMENECH PABLO	26-10-1982	N
CAMPOY GOMEZ FCO. DE BORJA	29-06-1982	N
GONZALEZ JUSTO DAVID	20-07-1980	N
GONZALEZ COLORADO CARLOS SANTIAGO	08-12-1974	N
LOPEZ ROS MANUEL	02-12-1976	N
AUNAPU, ALEXEY	20-03-1973	E
BUJAN MEDIAVILLA JAVIER	21-08-1973	N
ESPINO HOSE NELSON	03-09-1979	N
BUENO GARCIA FCO. JOSE	08-08-1970	N
PEREZ ORILLANA LUIS	03-08-1972	N
MARTINEZ ALVARO SATURNINO	16-09-1968	N
DOMINGUEZ GUERRA DANIEL	23-05-1978	N
HAMED HAMED RACHID	13-11-1982	N

Entrenador
Jesús Moreno

La Crónica

ALSER BM PUERTO SAGUNTO 25 ASOCIACION ABARANERA 19

13-11/9-5

Marcador cada cinco minutos

2-2, 5-4, 6-5, 9-7, 11-7, 13-11. Descanso
14-12, 14-12, 17-12, 18-14, 20-15, 22-16. Final

Pese a las lesiones se sacaron
otros dos puntos

Carlos Argente/Pase de Gol

Alser C.BM. Puerto Sagunto

Alberto, Juan, Ferrer(2), LLiso(9), José Antonio(2), Raúl(5), Vidueira(1), Miguel Ángel, Carlos Benito(1), Pablo Benito(1), Ramos(1) y Chicharro.

Asociación Abaranera

García, Jimenez(1), Alonso, Rodriguez(2), Monreal(5), Pérez(4), Kouleschov(2), Pérez(4), Lucas, Cruz, Perez(1), Cruz.



JUVENTUD LEGANES 27 ALSER BM PUERTO SAGUNTO 22

Cuarta derrota fuera de casa



JOYERÍA - RELOJERÍA

Maite



Extenso surtido en joyería y relojería
Piezas de diseño y hechas a mano

VENDEMOS aplazo

Avda. 9 de Octubre, 61
Tel.: 96 267 46 13
46520 PUERTO SAGUNTO

SIN INTERESES



PASE DE GOL

Temporada 2002-2003 Nº 5