

Feliz Navidad



Edita

C.BM. 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.BM. Puerto Sagunto
Cincuenta y un años
jugando al Balonmano**

Editorial

No vamos a parar de intentarlo. Atraer más aficionados al Pabellón a ver jugar a nuestro equipo, es una de las asignaturas pendientes que tenemos todos los que amamos a este club.

Ya sabemos que el balonmano es un deporte minoritario hoy en España. Ya sabemos que la oferta de ocio, y en especial el deportivo es muy alta en nuestra ciudad los fines de semana. Ya sabemos que la sociedad actual dispone de escaso tiempo libre y que el sábado por la tarde es momento de compras, de hacer todo lo que nuestras obligaciones diarias no nos permite hacer. Todo eso juega en contra de este reto.

Pero también sabemos que el club vive un momento dulce para intentarlo. Contamos con una directiva ilusionada y con las ideas claras, con un colectivo de padres que día a día se implica más en el club. También contamos con una masa social de doscientas personas que son fieles hasta la extenuación y que sábado tras sábado acuden a ver al equipo. Además el club cuenta con un arraigo en la ciudad trabajado a lo largo de su cita diaria con la sociedad desde hace más de cincuenta años. Las estructuras políticas con nuestro alcalde y nuestro concejal de deportes al frente, están con nosotros. Los pequeños comercios y las empresas están con nosotros a través de su colaboración económica. Y para ponerle la guinda a este pastel, tenemos un primer equipo que hace sus deberes semana tras semana en la pista. Gana, da espectáculo del bueno y

adem
ás de
cuan
do en
cuan
do
incor



¿Tienes una idea?

**Queremos ver el pabellón lleno de
aficionados todos los sábados.**



por esas gotas de emoción y suspense, que son la salsa de todo espectáculo deportivo.

Por tanto, en términos de marketing podríamos decir que tenemos un buen producto que no se ha conseguido incorporar como debiera en el consumo de ocio colectivo de esta ciudad.

Es en este punto donde Pase de Gol y el Alser BM. Puerto Sagunto quieren poner a prueba la imaginación de este pueblo centenario para que nos inunden todos ustedes con un mar de ideas. Ideas factibles, ideas baratas de implantar que consigan que este pabellón se quede pequeño. Que ese debate en clave de pobreza, de irnos al José Veral a jugar para ver menos cemento en las gradas, se sustituya por otro mucho más ambicioso, como sea que este pabellón municipal se haya quedado pequeño para acogernos. Por eso, buscamos su imaginación, una parte de su tiempo de ocio navideño para participar en nuestro concurso **¿Tienes una idea?**, que haga realidad nuestra intención de arropar aún más a nuestros jóvenes jugadores. Esperamos sus ideas, no se corten, no sean tímidos, hagan un pequeño esfuerzo porque su mente y su imaginación es única y los demás no podemos conocer lo que en ella se cuece.

Más información en la página 14

En este número

4

El Primer Equipo

Resultados, crónicas y clasificaciones de nuestro equipo de 1ª Nacional

7

Entrevista

Hablamos con **Pepe Ferrer**, nuevo Presidente de la Federación Valenciana

8

Opinión

El compromiso del deporte con el desastre ecológico del Prestige.

13

Entrevista

José Ramón Díaz, un lujo en el extremo.

14

Concurso "¿Tienes una Idea?"

Buscamos su imaginación para atraer público al Pabellón.

17

Cuídate

Una sección de Óscar Rodríguez

17

La Cantera

El Juvenil vuelve a sonreír.

18

La Postal Navideña de Pase de Gol

Nosotros también le felicitamos la Navidad

Resultados y Clasificaciones

Resultados

07-12-2002

EURALEX BM. ANTEQUERA	26	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	26
ARS PALMA DEL RIO	33	S.D. UNION AFRICA CEUTI	31
BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	26	BM. PUERTOLLANO	23
BM. CIUDAD ENCANTADA	28	BM. C. DOS HERMANAS	26
ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO	31	BM. PETRER	25
ASOC.ABARANERA DEPORTES	34	BM. BAENA	21
JUVENTUD LEGANES	17	E.B.I.D.E.M. MELILLA	26

14-12-2002

EURALEX BM. ANTEQUERA	22	E.B.I.D.E.M. MELILLA	24
BM. BAENA	24	JUVENTUD LEGANES	29
BM. PETRER	21	ASOC.ABARANERA DEPORTES	23
BM. C. DOS HERMANAS	28	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO	22
BM. PUERTOLLANO	27	BM. CIUDAD ENCANTADA	27
S.D. UNION AFRICA CEUTI	28	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	25
PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	30	ARS PALMA DEL RIO	26

Esta Semana

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

Próxima Jornada

19-01-2003

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

Clasificación

	Equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	Dif	Puntos
1	BM. CIUDAD ENCANTADA	12	10	2	0	356	299	57	22
2	BM. PETRER	12	7	3	2	319	311	8	17
3	S.D. UNION AFRICA CEUTI	12	7	1	4	359	332	27	15
4	E.B.I.D.E.M. MELILLA	12	7	1	4	322	312	10	15
5	ARS PALMA DEL RIO	12	7	0	5	354	317	37	14
6	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO	12	7	0	5	325	299	26	14
7	BM. PUERTOLLANO	12	6	2	4	317	295	22	14
8	EURALEX BM. ANTEQUERA	12	5	4	3	314	311	3	14
9	BM. C. DOS HERMANAS	12	5	0	7	317	303	14	10
10	JUVENTUD LEGANES	12	5	0	7	280	295	-15	10
11	ASOC.ABARANERA DEPORTES	12	3	1	8	281	301	-20	7
12	PEDRO ALONSO NIÑO-MOGUER	12	3	1	8	336	367	-31	7
13	BM. ELCHE KAITEX DEPORTES	12	3	1	8	266	311	-45	7
14	BM. BAENA	12	1	0	11	270	363	-93	2

**El Sábado
18 de Enero
volvemos a jugar en
casa ante el
Unión África Ceuti**

La Crónica

ALSER BM PUERTO SAGUNTO 31 BM. PETRER 25

15-9/16-16

Marcador cada cinco minutos

2-1,5-3,8-4,10-5,12-7,15-9 . Descanso

19-11,22-11,24-15,25-19,27-21,31-25. Final

Exhibición ante un grande

Carlos Argente/Pase de Gol

Alser C.BM. Puerto Sagunto

Alberto, Juan, Ferrer(6), Lliso(2), José Ramón(6), Dani Rodríguez, Ruben(4), José Antonio(3), Cepedal, Raúl(6), Vidueira(1), Miguel Ángel(2), Carlos Benito(1).

BM. Petrer

Vidal, Ruiz, Crespo(2), Gil(8), Vara, Beltrán(3), Maestre, Garijo, García, Paya(4), Sevilla, Erades(7), González).



BM. DOS HERMANAS 28 ALSER BM PUERTO SAGUNTO 22

16-8/12-14

Marcador cada cinco minutos

2-1,4-4,6-5,9-7,12-8,16-8 . Descanso

18-9,20-9,22-13,24-16,25-20,28-22. Final

**Del minuto 20 de la primera
parte al 10 de la segunda, un
tanteador de 11-2 arruinó las
esperanzas de victoria**

Carlos Argente/Pase de Gol

Alser C.BM. Puerto Sagunto

Alberto, Juan, Ferrer(1), Lliso(1), José Ramón(3), Dani Rodríguez(1), Rubén(3), Cepedal(4), Vidueira(1), Carlos Benito(6), Bataller(1), Pablo Benito(1).

BM. Dos Hermanas.

Albite, Barrero, García, González, Baena(2), Moguel(2), Carrillo(1), Romero(1), Pavón(1), López(2), López Ibarra(5), Guazava(8), Vázquez).

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





Pepe Ferrer

Ilusión en la Federación

Es Pepe Ferrer un clásico del balonmano amateur valenciano. Lo conozco muchos años y siempre me sorprendió su pasión por el buen balonmano y las ganas de trabajar por él, desde la trastienda, sin darse publicidad y dejando la luces de la farándula para otros. Ahora las circunstancias y su amor por el balonmano valenciano le ponen en primera fila, a la cabeza de un proyecto. Y él como siempre, lo acoge con la misma ilusión que un joven debutante. **Pepe Ferrer**, un hombre comprometido con el balonmano.

Carlos Argente/Pase de Gol

- Pepe, enhorabuena. Dinos tu primera sensación al estrenar cargo.

Pues chico, mucha ilusión. No solamente la mía sino la de todo el equipo que va a colaborar con nosotros. Porque aquí estamos implicados no solo yo, sino todos vosotros. La primera idea es que vamos a pasar de ser una "orden mendicante" a ser una "orden exigente". El argumento básico es que la juventud de hoy necesita tanto al deporte como a la cultura. Así que vamos a exigir a los ayuntamientos, a las diputaciones, a la consellería, a los padres. No nos olvidemos de los padres, que yo ya tengo muy oído eso de que suerte tienes que tu hijo te ha salido deportista. Si yo les digo la de veces que he estado los sábados a las siete de la mañana llevándolo por los campos de juego.

También vamos a potenciar el arbitraje y la escuela de entrenadores. Sobre todo, nuestro faro es el deporte amateur. Porque hay que dejarle bien claro a la sociedad que invertir en deporte es rentable a largo plazo. Invertir en deporte es eliminar problemas sociales, de droga, etc, que tanto coste social tienen.

- A nivel de iniciativa privada. ¿Cómo convencer a las empresas para que nos apoyen?.

Lo primero que hay que procurar es que la ley del mecenazgo salga lo antes posible. Aún as, hoy por ejemplo hay que tener en cuenta, por ejemplo, que la Federación Valenciana está declarada de utilidad pública y eso supone grandes desgravaciones fiscales para las empresas que nos apoyen. Además, los empresarios no deberían olvidar que la sociedad les ha dado mucho y tiene también la obligación de devolver parte de lo que les ha dado. Y que mejor inversión que ayudar a que los jóvenes hagan deporte.

- Pepe, ideas para acercar el balonmano a la gente.

Nosotros para empezar queremos centrarnos en el balonmano playa. Hay que tener en cuenta que nosotros somos una Comunidad con mucha costa y buen clima. A partir del mes de abril que acaban las competiciones de base, es absurdo parar hasta septiembre. Tenemos que fomentar el balonmano playa. Otra línea de trabajo son los campus, la Federación se va a centrar para que los niños de la costa puedan pasar unos días en la montaña y los niños de la montaña unos días en la costa.

- Pepe, ¿Qué nos pides a los clubes?

Paciencia, paciencia. Yo se lo que es vender lotería, pedir dinero por ahí, lo que es hablar con los entrenadores con los padres. Yo creo que si hay que hacer a alguien un monumento en este país, es a los directivos de los clubes amateurs. Hay que tener mucha vocación, mucha ilusión y

"Nuestro faro es el deporte amateur. Porque hay que dejarle bien claro a la sociedad que invertir en deporte es rentable a largo plazo. Invertir en deporte es eliminar problemas sociales, de droga, etc, que tanto coste social tienen."

"La ciudad debería sentirse una privilegiada de poder decir que tiene un club de balonmano de cincuenta años. Eso es un lujo para una ciudad como Sagunto."

muchas ganas de servicio a los demás para mantenerse muchos años en un club como directivo.

- Pepe, en calidad de padre de jugador. ¿Cómo ves la estructura del Alser CBM Puerto Sagunto?

Ejemplar. Hablamos de un club que tiene cincuenta años. Eso es de "chapeau". Para un club mantenerse cincuenta años es de alucinar. La ciudad debería sentirse una privilegiada de poder decir que tiene un club de balonmano de cincuenta años. Eso es un lujo para una ciudad como Sagunto.

-Una curiosidad. Hace más de veinte años que no sale un árbitro del Puerto de Sagunto. ¿Será que estamos reñidos el club y los árbitros?

No. Debe ser que no se ha ilusionado a los jugadores del club con el arbitraje. El arbitraje es tan interesante como jugar. Durante muchos años hemos cometido el error de pensar que quien no vale para jugar pita, y eso es un error. Y volviendo a tu pregunta, que no me quiero escapar, debe ser como que algunos sitios se dan las cigalas y no las peras. Pues (risas) aquí se dan jugadores y no se dan árbitros.

-Un reto Pepe. ¿Para cuándo vemos a la Selección Española absoluta masculina en el Pabellón?

Cuando tengamos dinero, Carlos. Porque sin dinero eso no se puede conseguir.

SOS Galicia

Este artículo ha sido remitido por e-mail a la redacción de Pase de Gol. El autor nos insistió de forma expresa que no mencionáramos su nombre. Pase de Gol tiene por norma no publicar ningún artículo de opinión que no esté firmado expresamente. Sin embargo, este coordinador está tan de acuerdo que con lo que expresa e informa que lo publica haciendo suyas las ideas que contiene.

Carlos Argente/Pase de Gol

Siempre se ha dicho que el deporte tiene dos caras, la violencia y la deportividad (amistad). Desde que empezaron las ligas de los diferentes deportes se han visto ambas caras. Quien no recuerda la agresión de unos aficionados del Sevilla F.C. a un guardia de seguridad, el intento al portero del Real Betis Toni Prats o el espectáculo antideportivo que nos brindó la afición del F. C. Barcelona el día en que su equipo jugaba contra el Real Madrid.

Desde el día diecinueve de noviembre este país vive mirando al norte de España. Desde que el petrolero "Prestige" se hundió por órdenes del Gobierno de esta nación en aguas del Mar Atlántico por fugas de fuel el deporte se ha volcado con todos los gallegos. Todos sabemos por lo que están pasando todos esos marineros, marisqueros, rederos y demás personal que ha perdido su trabajo por un fallo que han vivido en muchas ocasiones. Todos hemos visto a multitud de personas intentando limpiar de fuel las playas y el mar con las manos o con lo que hiciera falta con tal de intentar que la naturaleza les devuelva ese mar donde ellos faenaban. Todos los estamentos de esta sociedad han intentado aportar su granito de arena para subsanar este error que nunca debió ocurrir. El

deporte como no, se ha volcado con esta causa. Desde que se conoció el alcance de esta tragedia multitud de entidades, equipos deportivos etc..., se han puesto a disposición de las federaciones para intentar recabar fondos que ayuden a paliar la delicada situación.

El balonmano un deporte tan arraigado en Galicia con equipos



pancarta "NUNCA MAIS". Por último la S.D. Chapela (1ª Nacional) en su partido contra la Universidad de León Ademarc salió a la pista con camisetas



como la S.D. Teucro, Balonmano Cangas do Morrazo, Academia Octavio Pilotes Posada, S.D. Chapela ... se han puesto de parte de sus paisanos y han querido ayudar en todo lo que han podido y lo continuarán haciendo. La S.D. Teucro portó en su salida al parquet del pabellón Puerta de Santa María (Ciudad Real) una pancarta que decía "S.O.S. GALICIA". Días más tarde sus jugadores se ponían los monos blancos, las botas, los guantes etc... y limpiaban una de las playas de Pontevedra. El Balonmano Cangas intentó suspender el partido que le enfrentaba al Balonmano Granollers pero la Federación Española se negó por lo que antes del partido se leyó un manifiesto y los jugadores portaban una

negras y una pancarta que decía "NO MAIS". Tanto S.D. Teucro como el Balonmano Cangas van a disputar un partido amistoso con el fin de recoger fondos para ayudar a los marineros de Galicia. Al igual que otros equipos de otras disciplinas, han mostrado su solidaridad. El Deportivo de la Coruña jugará un partido amistoso contra una selección de jugadores de la Costa da Morte y otro probablemente contra el Real Celta de Vigo y Real Madrid. El Baloncesto Ourense también mostró su rechazo cuando en la previa del partido sus seguidores depositaron en el centro de la pista una pancarta con manos negras y otra con el lema de las protestas "NUNCA MAIS".

El deporte en poco tiempo nos ha mostrado las dos caras tan distantes.

ÁNIMO GALICIA.





José Ramón Díaz

Un lujo en el extremo

A mi entender hay dos tipos de extremos. Los que se limitan a ser un apoyo de frontón al lateral lanzador de turno, y los que ellos por sí solos con su calidad técnica son capaces de dar espectáculo y eficacia cara al gol. **José Ramón Díaz** pertenece a estos últimos. Jugadores privilegiados, que son un verdadero lujo visual para los que presencian un partido de balonmano.

Carlos Argente/Pase de Gol

- José Ramón, danos tu valoración de este encuentro ante el Petrer.

Un partido muy duro. Hemos empezado jugando muy bien con un parcial de 6-2, y el rival se ha venido un poco abajo, llegando a estar de once. Luego ha habido diez minutos de relajación y se nos han puesto a cuatro goles. Sin embargo al final hemos sabido remontar y hemos ganado cómodamente de seis goles a este equipo que venía imbatido.

- A mi juicio, este año estás cuajando una buena temporada. ¿Tú como la valoras?

A mi me gustaría jugar mucho mejor de lo que estoy jugando evidentemente. Hombre, poco a poco se coge la forma, pero me gustaría mejorar mucho mas. Yo creo que hoy por hoy estoy a un setenta por cien de lo que yo puedo dar.

- Estuviste jugando en el BM. Huesca. ¿Tienes alguna aspiración profesional en el balonmano?

La tenía. Cuando me fui a Huesca la tenía, pero hoy ya no la tengo. Ahora es un hobby para estar con los amigos. Aunque yo siempre me tomo el balonmano de una forma muy seria.

- Además del balonmano, a que te dedicas.

Estoy estudiando Económicas en la Universidad de Valencia.

- Muchas veces se dice por parte de los padres o de los jugadores más mayores, que no se puede entrenar porque hay que estudiar. Tú que eres un universitario que lo compaginas con la actividad deportiva, que opinas de este tema.

Sí que es posible. Hay que ponerle fuerza de voluntad, y con un poco de esfuerzo es posible llevarlo todo. Con el paso del tiempo te vas dando cuenta que hacer deporte es muy sano, y que es muy

importante hacer amigos, conocer gente y abrirte un poco más al mundo.

- Llevas dos años en el club. ¿Cuál es tu opinión del club como organización deportiva?

Esta muy bien montado todo. Aquí el trato personal está muy bien, yo tengo la experiencia de Huesca que es un equipo con dinero y allí si jugabas bien todo el mundo te daba parabienes, pero si jugabas mal nadie te miraba.

- Ganarle al segundo clasificado imbatido, ¿es síntoma de Fase de Ascenso?

Nunca se puede saber. Hay que ir partido a partido porque nunca se sabe qué puede pasar. Vamos a ver si acabamos la primera vuelta jugando así y en la segunda ya veremos.

- Volviendo a los niños. Muchos padres opinan que el balonmano es un deporte demasiado de contacto, muy violento. ¿Qué opinas?

El que piense eso que lo pruebe. Esto es como una droga. Cada día te gusta más jugar más y progresar y para nada es tan violento. Es duro pero no violento.

- Deportivamente, ¿te entiendes con tu hermano?

Con mi hermano he jugado tres años, este es el cuarto. Jugué en el Universitario en Segunda Nacional y ahora aquí y genial. Con Miguel Ángel me llevo muy bien y deportivamente también.

- ¿Alguna idea para atraer más publico?

Nosotros lo único que podemos hacer es seguir jugando bien y ganando los partidos, para que así la gente se divierta y vea que es un deporte muy bonito para el espectador.



¿Tienes una idea?

Queremos ver el pabellón lleno de aficionados todos los sábados.

Pase de Gol convoca un **concurso de ideas** para conseguir que el número de espectadores que acudan a ver a nuestro Alser C.BM. Puerto Sagunto sea el mayor posible.

Ahora tienes una oportunidad de proponer, sugerir cualquier idea factible, que podamos desarrollar para atraer público al Pabellón.

Bases del concurso ¿Tienes una idea?

1.- PARTICIPANTES: Podrá participar cualquier persona sea cual sea su edad o condición.

2.- ENVÍO DE LAS IDEAS O PROYECTOS: Las ideas deben enviarse por escrito a través de cualquiera de los siguientes medios:

- Fax al número 96 268 10 62
- Correo Electrónico a uno de los siguientes usuarios:
Cargente@ono.com
CBMPuerto@ono.com
- Carta a la sede del club. C/Alfambra,24. 46520 Puerto Sagunto.

Deberá incluirse los datos personales del autor: nombre, apellidos, dirección, DNI y teléfono de contacto.

3.- PLAZOS: El plazo de recepción es desde el 22 de Diciembre del 2002 hasta el 31 de Enero del 2003.

4.- VALORACIÓN: Todas las Ideas o proyectos serán sometidos a votación a por el jurado designado a tal efecto. El jurado está formado por la Junta Directiva del Alser CBM Puerto Sagunto que en su primera reunión del mes de Febrero de 2003

votará las ideas recibidas.

El jurado valorará de forma especial la viabilidad de la idea, su bajo coste de ejecución tanto en medios económicos como en la necesidad de personas para llevarla a cabo. Asimismo se valorará especialmente que vaya acompañada de un desarrollo concreto de su forma de ejecutarla.

5.- PREMIOS: Las **DOS** ideas más votadas serán premiadas con material deportivo del club, valorado en **50 Euros**.

6.- DERECHOS SOBRE LAS IDEAS RECIBIDAS: El CBM Puerto Sagunto publicará en un número de Pase de Gol todas las ideas recibidas, citando expresamente el nombre del autor. El CBM Puerto Sagunto se reserva el derecho a ejecutar cualquiera de las ideas recibidas, hayan sido premiadas o no. En el caso de poner en práctica alguna idea, el Club sólo tendrá la obligación de informar a través de su revista del nombre del autor de dicha idea, no necesitando en ningún de autorización del autor original para su ejecución

7.- ACEPTACIÓN DE LAS BASES: La participación en el concurso, implica la aceptación de las bases del mismo.



¡Anímate! Participa



El Vendaje Funcional (y II)

Óscar Rodríguez

INDICACIONES DEL VENDAJE FUNCIONAL

- Distensiones ligamentosas de primer grado y algunas de segundo.
- Prevención de laxitudes ligamentosas.
- Roturas de fibras musculares.
- Distensiones y elongaciones musculares.
- Fisuras de huesos largos (metatarsianos).
- Fisuras de costillas / esguinces intercostales / neuralgias intercostales.
- Después de la retirada de la escayola, para iniciar la rehabilitación.
- Descarga en las tendinitis.
- Descarga en las fascitis plantares.

CONTRAINDICACIONES DEL VENDAJE FUNCIONAL

- Roturas tendinosas.
- Roturas ligamentosas.
- Roturas musculares.
- Fracturas.
- Edemas.
- Problemas de circulación (varices).
- Heridas de consideración.
- Alergias a las masas adhesivas.

MATERIAL NECESARIO PARA APLICAR UN VENDAJE FUNCIONAL

- Placas de protección (foam).
- Prevendaje.
- Spray adhesivo.
- Vendas elásticas.
- Tape.
- Tijeras.
- Tape cúter.
- Vaselina.
- Cremas hidratantes.
- Líquido para limpiar la piel y quitar los restos que quedan al retirar un vendaje adhesivo.
- Máquina de rasurar.



PASOS PREVIOS ANTES DE REALIZAR EL VENDAJE

Debemos saber si el vendaje que va a llevarse a cabo será preventivo o terapéutico, y los pasos serán los siguientes:

- 1. DIAGNÓSTICO** médico indicando la lesión.
- 2. PREVENCIÓN** precompetición hay que seguir la siguiente pauta:
 - Protecciones en rebordes óseos o huecos anatómicos.
 - Prevendaje, si se utilizan vendas adhesivas o tape.
 - Construcción del vendaje.
 - Moldear.
- 3. TERAPÉUTICO**
 - Prevendaje, en vendajes adhesivos o tapes.
 - En función de los días que necesitemos que el paciente lleve el vendaje, hay que utilizar el material y técnicas adecuados.
 - En tales casos, se aconseja una técnica mixta o de contención y la revisión del vendaje cada 5 días, y que no pierda tensión, pues perdería funcionalidad.



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

14 DE DICIEMBRE DE 2.002

ALSER BM. PUERTO SAGUNTO 25
C. D. CASTELLON 15

11- 6 / 14- 9

0-1,3-1,5-2,8-3,9-4,11-6 / 13-7,16-9,18-9,19-10,21-12,25-15

Por fin nuestros chicos han visto recompensado su esfuerzo, han ganado el partido de hoy y con autoridad, desarrollando un gran juego por todo el equipo y colaborando en el resultado los porteros con una gran actuación, sobre todo Raúl que ha disfrutado de más minutos de juego y ha detenido 12 de 19 lanzamientos a puerta, y Dani que ha detenido 6 de 10 lanzamientos a puerta, encajando 2 penaltis cada uno.

Jugado el día 30-11-02

Maristas Algemesí - Alser BM. Puerto Sagunto 21-20

Máximo García

El Juvenil vuelve a sonreír

Francisco Chicharro

En todos mis años como jugador de la base no recuerdo una temporada tan problemática como ésta: malos resultados, problemas de comunicación, momentos de tensión en el vestuario... Puede ser que una cosa implique a la otra, pero no es a lo que me voy a dedicar en este artículo.

La temporada empezó de manera inmejorable: victoria en el primer partido. Sin embargo, a partir de entonces hemos seguido una racha que deja mucho que desear. Llegó el momento en que se tocó fondo, en que la situación en el vestuario era inquietante, en que la afición perdió los nervios...y todos nos dimos cuenta de que algo había que hacer. Empezamos a tomarnos las cosas más en serio, y el juego del equipo mejoró. A pesar de ello, y aunque seguimos una racha ascendente, los resultados tardaron en llegar y tras trabajar mucho durante la semana era bastante desesperanzador llegar a los partidos y, jugando lo mejor que se podía, perderlos de un gol (las dos últimas jornadas fueron así). Quizá fuera que nuestro límite estaba en perder de un gol contra esos equipos, o quizá tan sólo fuera mala suerte. Como quiera que fuera, sabíamos que pronto íbamos a alcanzar la luz, pero desconocíamos la distancia que nos quedaba por recorrer en el túnel.

En la jornada de hoy, de la que todavía estoy emocionado, hemos jugado un partido de lo más serio que recuerde en esta agitada temporada: en el minuto 20 habíamos encajado tres goles, siendo la tónica de la actual temporada encajar un gran número de goles. Controlando el tiempo del partido, jugando en equipo y apoyándonos muchísimo en defensa conseguimos ese objetivo que durante tanto tiempo y con tan mala suerte se nos había resistido: por fin ganamos un partido, y con un resultado relativamente tranquilo (25-15). Se notaba la satisfacción en los entrenadores y en los jugadores, y la afición volvió a recibir una de esas alegrías que tanto esperaba. Ahora vuelve la motivación perdida, las ganas de superarse, el afán de mejorar, y todo esto por el simple hecho de haber ganado un partido.

Así como los domingos por la noche no dejan de comentar en televisión las mejores jugadas de los partidos, en nuestro vestuario cada uno tenía algo que contar, alguna experiencia del partido. Se volvía a ver una imagen de **equipo** que ya se necesitaba, ya que el mayor deseo de un entrenador es que su grupo de personas que quedan para entrenar y divertirse (ya hacía tiempo que muchos no disfrutábamos tanto jugando) se transforme en un equipo. En todos los rostros se reflejaba un gesto de alegría, y cuando salimos del vestuario, la incansable afición parecía contenta.

Como el niño pobre que no tiene para comer y cuando le regalan un trocito de pan es el niño más feliz del mundo, acostumbrados (y muy mal acostumbrados) a la derrota, la victoria de ayer es mucho más gratificante que cualquier otra, y como era de merecer, tuvo su posterior celebración nocturna. Desde aquí doy la enhorabuena y las gracias tanto a nuestros seguidores como a mis compañeros y entrenadores, porque entre todos juntos hemos conseguido momentáneamente superar esta situación de adversidades.

De este modo, con toda la gente contenta con el equipo, y lo que es más importante, todo el equipo unido, vemos que el juvenil vuelve a sonreír.



Francisco Chicharro es jugador de nuestro equipo juvenil y entrenador del equipo infantil.



Alser BM. Puerto Sagunto les desea
Felices Fiestas y un Próspero 2003

**Os esperamos
el año que viene**