



Edita

C.B.M. Puerto Sagunto
C/Alfambra, 24.
46520 Puerto Sagunto
Teléfono y Fax: 96 268 10 62
E-mail: info@cbmpuertosagunto.com

Internet:

<http://www.cbmpuertosagunto.com>

Coordinador

Carlos Argente

Colaboradores

Oscar R. Bergés
José Luis Pérez Medrano
Fernando Pérez
Manuel Gómez Gándara
Juan Carlos Núñez
Francisco Chicharro
José Pérez Paul
Alberto Estornell
Rubén Vila
Ricardo Vila
Carlos J. Reolid
María José González

Fotografía

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 cuatro
años
jugando al Balonmano

Editorial

Luchar hasta el final

Como saben queridos lectores, nuestro equipo de Primera Nacional está en horas bajas. La derrota en las tierras norteafricanas de Ceuta, no sentó nada bien a los hombres de Pedro Conde que han encadenado su peor racha en muchos años, al perder cuatro partidos consecutivos, dos de ellos en el Polideportivo Municipal.

Ya son tres los equipos que han ganado en el antes cerrojo porteño. Cuenca, Melilla y Almoradí han conseguido lo que sólo consiguió el BM Granollers en la temporada anterior, llevarse los

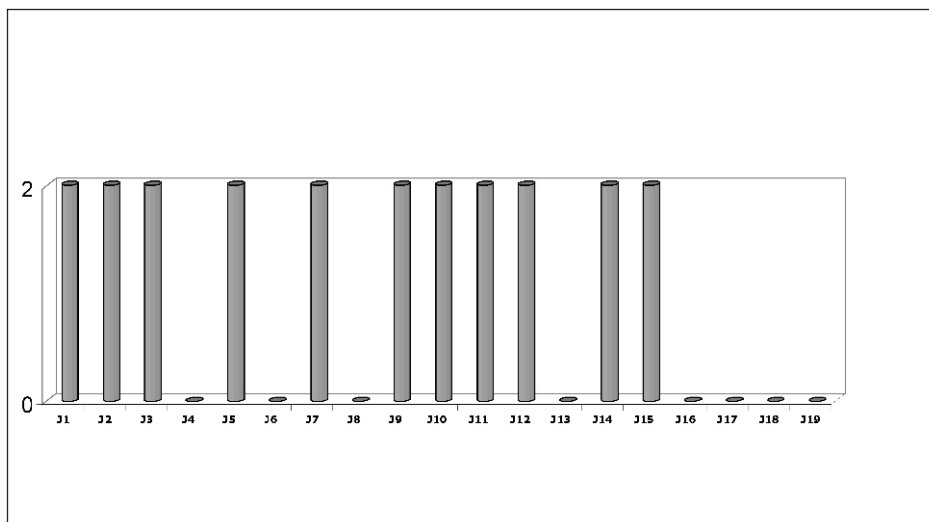
dos puntos del Pabellón.

No voy a entrar a especular sobre las posibles causas de tan profunda crisis de resultados, pero sí me gustaría recordar a jugadores, técnicos, directiva y afición que la temporada no ha finalizado, los deberes no están hechos y toca luchar hasta el final.

Al que esto escribe no le da igual quedar séptimo que cuarto.

Mi humilde opinión es que toca luchar hasta el final. Queridos jugadores, opinad sobre la pista.

Puntos conseguidos por jornada



Pase de Gol también en Internet
<http://www.cbmpuertosagunto.com>



El Calentamiento del Árbitro

Alfredo Mercé

El calentamiento es tanto físico como psicológico. Puede que uno esté un poco nervioso y se puede aprovechar el calentamiento para dialogar con el compañero y tranquilizarse.

Los jugadores calientan para intentar comenzar el partido al 100% de sus posibilidades, y si el árbitro no empieza al mismo ritmo, se puede perder muchas acciones del juego. Calentar nos servirá para tener una mayor concentración desde el principio y estar al mismo nivel que los jugadores.

Conviene ir observando el calentamiento de los equipos porque eso nos ayudará a ir imaginando sobre qué jugadores va a recaer la responsabilidad del equipo y por lo tanto van a ser defendidos con más dureza.

Es conveniente no llevar el traje de árbitro al salir a calentar, ya que cuando empieza el partido estará todo sudado y perderemos estética. Se debe calentar con un chándal y una camiseta distinta a la de arbitrar y al acabar el calentamiento, entrar dentro del vestuario, secarse el sudor con la toalla, cambiarse y salir al campo.

Nosotros somos también deportistas, por ello debemos mostrar a los equipos que nos preparamos para arbitrarles lo mejor posible y que no somos dos individuos que están allí simplemente para dar unos cuantos pitidos y cobrar.

En otro plano, nos evitará lesiones debidas a la realización de un mal gesto durante el arbitraje como por ejemplo, torcernos el tobillo, caídas, tirones musculares, etc.

El calentamiento es

progresivo, debe ir de menos a más. Esto sirve para que los músculos se vayan calentando poco a poco y no los expongamos a una actividad física intensa sin estar preparados para ella.

Cada árbitro debe adoptar el calentamiento que él crea oportuno. No obstante, a continuación os presento un ejercicio:

Se debe salir al campo para calentar unos 35 minutos antes del partido y volver al vestuario cuando falten 15 minutos. Mientras acabamos de sudar haremos los últimos comentarios, nos secaremos el sudor, nos cambiaremos, cogeremos todos los utensilios necesarios y saldremos al campo.

Partes del calentamiento

1.- 5 min. de carrera continua al trote para elevar la temperatura corporal y favorecer posteriormente los ejercicios de estiramiento.

2.- Calentamiento de las articulaciones (incluso las de los brazos porque podemos tener una caída). Calentar las articulaciones facilitará los estiramientos y disminuirá la gravedad de posibles lesiones. Se puede comenzar de abajo a arriba: tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos, muñecas, dedos y cuello.

3.- Estiramientos de los músculos principales. Para una mejor ejecución, los estiramientos no se deben hacer con prisa. Se mantiene la posición durante unos 25 segundos y nunca se deben hacer rebotes. Daremos más

importancia a los músculos de las piernas como por ejemplo los gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y abductores, pero también podemos estirar los abdominales, músculos laterales del tórax, etc.

4.- Parte final. Una vez realizado todo lo anterior se puede pasar ya a ejercicios que requieren un trabajo más explosivo para los músculos. A lo largo del campo de balonmano podemos hacer lo siguiente:

- 2 veces ida y vuelta trotando.
- Ir hasta medio campo levantando las rodillas, el otro medio llevando los talones al trasero y volver trotando.
- Ir lateralmente sin cruzar los pies cambiando de lado cada tres pasos y volver trotando.
- Ir hasta medio campo lateralmente cruzando los pies y el otro medio igual pero del otro lado. Volver trotando.
- Ir corriendo de espaldas y volver trotando.
- 3 ó 4 progresivos. Los progresivos consisten en ir aumentando la velocidad de la carrera, intentando alcanzar la máxima velocidad un poco más allá de mediocampo. Después no se frena en seco, sino que hay que dejarse ir.
- Ir y volver trotando.

* Se puede aprovechar cuando los equipos están calentando a los porteros y tirando a puerta para ponerse en la línea exterior de portería y adaptarse a la velocidad del balón.



Club Natación Camp de Morvedre

Carmen Garriga Hidalgo

En primer lugar agradecer a la revista Pase de Gol, la oportunidad que brinda a nuestro Club para expresarnos en estas líneas. El C.N. Camp de Morvedre lleva años en nuestra ciudad queriéndose abrir camino como entidad deportiva reconocida, y a lo largo de nuestra corta y experimentada andadura hemos conseguido retos importantes a nivel deportivo. Tenemos más de 140 nadadores/as y jugadores/as de waterpolo; contamos con más de 10 nadadores incluidos en los primeros puestos del ranking de nuestra comunidad y nuestros equipos de waterpolo continúan creciendo y contándose entre los mejores.

En los últimos dos años, como todos sabéis no disponemos de instalaciones apropiadas para el entrenamiento diario, requisito indispensable para el desarrollo de cualquier actividad deportiva. Contamos con una piscina que además de estar saturada en cuanto a usuarios, no reúne las condiciones idóneas para el ejercicio de nuestra actividad, por ejemplo, no disponemos de podium de salida (elemento

indispensable para el entrenamiento de las mismas), el nivel del agua de la piscina es exterior por lo que los virajes no pueden entrenarse en la forma que corresponde o al menos la más adecuada; todo ello, unido a los reducidos espacios y horarios de entrenamiento merman la capacidad de desarrollo de nuestros deportistas; aún así y

el deporte.

Espero que esta petición no quede en saco roto y quiero unirme a todas las entidades que necesitan la colaboración y el apoyo de las instituciones para continuar asumiendo retos y desarrollar de forma digna su actividad.



Gracias a todos los deportistas de nuestro Club por su esfuerzo continuado, por su paciencia y su tesón, gracias a los entrenadores que hacen que lo que parece imposible esté al alcance de nuestra mano y más cerca cada día, cada competición; gracias a todos los padres y madres que se arman de paciencia, sacrifican sus fines de semana y parte

pese a todas estas inconveniencias, seguimos luchando para conseguir nuestro objetivo.

Desde aquí me gustaría apelar a nuestro ayuntamiento para que hiciera todo cuanto esté en su mano porque las nuevas instalaciones estén listas para su uso en el menor tiempo posible. No necesitamos promesas incumplidas, sólo una piscina y gente con ganas de trabajar por

de su tiempo porque sus hijos disfruten del deporte, gracias a todos los directivos y directivas que dedican esfuerzos de forma altruista en esta labor cuya única recompensa es la satisfacción de todas las personas que forman parte nuestra entidad y gracias como no, a todas las personas que luchan por el deporte y viven para él.

Continuaremos luchando.



Carmen Garriga Hidalgo es Presidenta del Club Natación Camp de Morvedre

Nos fuimos de comida

La Llosa, 20 Febrero

Óscar Rodríguez

El pasado domingo 20 de Febrero disfrutamos todos de una experiencia poco habitual por aquí, la matanza de un cerdo. Poder disfrutar de un buen rato compartiendo mesa y mantel es una de las cosas que más me gustan, y si es con amigos amantes del balonmano y de nuestro club, pues mejor.

Algunos de nosotros estuvimos a primera hora para colaborar en lo posible para que todo fuera bien. Yo me encargué del reportaje fotográfico, cumpliendo órdenes, jejeje. Y ahí estaba Juanjo Bataller, su padre Juan y su hijo Juanjo, quien fichó para esta ocasión a Carlos Benito y Dani Cortés. Más tarde llegaron Rafa García, Fernando Pérez y familia, etc. Al frente de todo el despliegue, Antonio, matarife con sobrada experiencia que maneja los cuchillos con gran precisión y acierto. La anécdota de la jornada se produjo al ir a buscar el cerdo en la granja, ante la pasividad de los jugadores se escapó entre los naranjos tardando más de una hora en cogerlo. De todas formas creo que les sirvió de entrenamiento, lo mejor a horas tan tempranas, ¿verdad chicos?

Al mediodía ya disfrutamos de un gran almuerzo al que llegaron, por el estupendo olor jugadores de nuestro primer y segundo equipo, sus novias, y la familia Ferrer. En total alrededor de 40 personas. Las parrillas trabajaban sin parar así como la bebida apagaba nuestra sed o resaca.

Después de esto unos cuantos valientes nos atrevimos a pegarnos una buena caminata hacia la antigua casa de Segarra, disfrutando de la conversación y las vistas de toda la costa. Otros se quedaron en el "campamento base" jugando al ajedrez, cogiendo naranjas o simplemente descansando. Y a la vuelta de los caminantes llegó el gran festín de cerdo.

Y todos disfrutamos de la sobremesa hablando sobre todo de balonmano, del horrible partido contra el Almoradí y de otras muchas cosas interesantes. Además pudimos felicitar por su cumpleaños a mi querido Rafa Martín, portero de nuestro segundo equipo, por su 28 cumpleaños.



José Antonio

Diez años en el primer equipo

Carlos Argente/Pase de Gol

- José Antonio, ¿cómo se te queda la cara? *(Lo entrevisto después del partido de Almoradí)*

Fastidiado pero bien. No podemos hacer ya nada ahora. Las soluciones antes.

- Una primera parte con una actividad defensiva muy floja, ¿no José?

Sí, nos ha costado meternos en el partido. Pero al final nos hemos metido y ya está. Cuestión de mentalidad. Nos ha costado entrar en el partido.

José, igual es mi impresión personal. ¿Estás lanzando menos?, ¿te van conociendo los porteros?

Me estoy haciendo viejo ya (risas). No, ni yo ni nadie estábamos en el partido, se ha notado en el lanzamiento, apenas hemos tirado y bastante mal la selección de tiro.

- ¿Cuántos años llevas jugando en el primer equipo?

Son nueve o diez años.

- ¿Qué te hace seguir jugando?

Pasar el rato aquí con los



amigos, porque otra cosa...

- Hemos sido a nivel internacional Campeones del Mundo de Balonmano. ¿Tú crees que eso nos puede ayudar para "engañar" a más niños en esto del Balonmano?

Yo creo que problema de "engañarlos" no es. El tema es que prueben y en el momento que prueban se enganchan. Esto es un juego muy de equipo, más que cualquier otro deporte. Hay diferentes edades en el equipo y somos todos amigos, que eso es lo difícil, ser todos tan amigos con esas diferencias de edad.

- Eso es muy importante. La

Cantera no sé si la sigues o no, pero ¿vas a entrenar alguna vez algún equipo?

No, no tengo tiempo, si me gustaría. Ahora cuando me echen, jugaré de segundo entrenador y jugador central del Segundo Equipo.(risas)



José Antonio en su primer año con licencia del primer equipo. Temporada 1995-1996



Óscar Rodríguez sigue
presentando artículos científicos
sobre lesiones en nuestro deporte

Ejercicios para prevenir lesiones de miembros inferiores en deportes juveniles

Olsen OE; Myklebust G; Engebretsen L; Holme; R de Bahr.
Centro de investigación en traumatología deportiva de Oslo,
Universidad Noruega de Educación Física y Deporte

Objetivo: investigar el efecto de un programa de calentamiento estructurado diseñado para reducir la incidencia de lesiones de rodilla y tobillo en jóvenes que participan en deportes.

Diseño: 120 equipos de balonmano de Noruega central y del este (61 clubs en el grupo de la intervención, 59 en el grupo de control) seguidos durante una temporada de liga (ocho meses).

Participantes: 1837 jugadores de 15-17 años; 958 jugadores (808 chicas y 150 hombres) en el grupo de intervención; 879

jugadores (778 chicas y 101 chicos) en el grupo de control.

Intervención: un calentamiento estructurado para mejorar la carrera, la técnica de caída tras salto, etc. así como el control neuromuscular, el equilibrio, y la fuerza.

Resultados: durante la temporada: se dieron 129 lesiones de rodilla y tobillo, 81 lesiones en el grupo de control (0.9 lesiones por 1000 horas de jugadas); 0.3 en entrenamientos y 5.3 durante partidos y 48 lesiones en el grupo de intervención (0.5

lesiones por 1000 horas jugadas; 0.2 en entrenamientos y 2.5 durante partidos). Hay más jugadores lesionados en el grupo de intervención que en el grupo de control 46 (4.8 %) por 73 (8.6 %) respectivamente.

Conclusión: un programa estructurado de ejercicios de calentamiento puede prevenir las lesiones de rodilla y tobillo en la gente joven que practica balonmano. La educación (el entrenamiento) preventiva, por lo tanto, debería ser introducida como una parte importante en el entrenamiento global.

Ejemplos de Ejercicios de Prevencion



Ven al Balonmano
Te divertirás

La Federación Valenciana estrena página web [Http://www.fbmcv.es](http://www.fbmcv.es)

Carlos Argente/Pase de Gol



¡Por fin!

Pepe Ferrer

Presidente de la Federación Valenciana



A pesar de nuestra experiencia con el contestador telefónico, no creímos jamás, que la instalación de la página iba a suponer una tarea tan pesada.

Parecía como si una conjunción de circunstancias extrañas se hubiera confabulado al objeto de, a pesar de nuestros deseos, retardar de una manera indefinida la conclusión

feliz de la misma.

Técnicos de aquí y de allá; enlaces, ordenadores, impresoras y demás material informático estaban en nuestra contra. Había que subir los datos. Había que bajarlos, que el programa de la Real Federación Española, que sí esta en ms2 etc. Como no hay mal que cien años dure, ni cuerpo que los aguante, parece ser que ya está lista y comienza a funcionar.

Por lo que aprovecho para ponernos a vuestra disposición para todo aquello que nos sea posible solucionar, con el deseo de que esta página sirva de llamamiento y unión para todos aquellos que amamos el balonmano.

Un fuerte abrazo.

Con cara de tontos Almoradí gana con tiempo de regalo

Carlos Argente/Pase de Gol



El Almoradí vence en un partido que se podía haber resuelto con cualquier resultado. En la primera parte los locales empezaron el partido quince minutos después que su rival, que con una defensa abierta frenaba a los dos laterales porteños. A destacar la actuación del portero alicantino que había estudiado claramente los lanzamientos de José Antonio y Benito y les detuvo gran parte de los mismos. Por contra, el sistema defensivo local hacia aguas, exento de concentración y sin presión alguna, permitiendo las penetraciones hasta seis metros. Al descanso 10-13.

La segunda parte cambio las tornas y el Alser ajustó su sistema defensivo, lo que permitió que los lanzamientos de Almoradí ya no fueran desde posiciones cómodas, lo que ayuda a un incommensurable Alberto Estornell lanzar a su equipo. Esta situación permitió un 18-17 en el 20 de la segunda parte. Los últimos diez minutos fueron vibrantes donde hubo diferencias máximas de dos goles para equipo. El final fue digno de una película de suspense. Intentaré dar la secuencia y luego mi interpretación personal entre paréntesis:

- 29:55. 20-21, siete metros a favor de Puerto.
- Time Out para el lanzamiento de siete metros. (Correcto)
- El entrenador de Almoradí entrega la tarjeta verde, diciendo " si meten gol quiero tiempo. (Error espectacular de la mesa. La tarjeta se entrega cuando el balón está en tu poder, no antes)
- Lanzamiento y gol. 21-21 El

portero coge la pelota, y estamos en el minuto 29:57

- El reloj corre hasta el 30:00, el entrenador de Almoradí reclama que había solicitado el tiempo y ii se lo aceptan!!.

- Los árbitros se acercan a la mesa, el entrenador de Almoradí dice que quedaban 4 segundos, un árbitro que 4 y otro que tres.

- Mandan atrasar el reloj hasta 4 (eran tres) y el reloj queda a 29:56. Tiempo muerto que se hace.

- Se reanuda el juego y el Almoradí consigue gol sobre la bocina.

Mi opinión: Se da un tiempo muerto que no toca y además se le regala un segundo de oro que se convierte en dos puntos.

Alser BM Puerto Sagunto: Estornell, Andrea(1), Benito(7,5p), J.Antonio(2), Sebastián, Ferrer y Caballer(3)-Equipo Inicial- Rafa(4), Chicharro(3), Cremades(1), Bataller, Núñez y Pablo.

Almoradi Mahersol: Sanchez(4), Sala(3), Llach(2), Barbera, Berbell(6,3p), Garcera, Rubio(1), Martinez Espinosa, Marin(3), Alzamora, Esteban, Bernabeu(2), Bernabeu,R y Gil
Árbitros: Chaparro y Hurtado. (Comunidad Valenciana). Mal. Se pasaron el partido compensando errores en uno y otro lado. La mesa, sin comentarios.
Pabellón: Municipal de Puerto Sagunto. 250 espectadores.
Marcador cada cinco minutos: 0-1,3-5,5-7,6-10,8-10,10-13. Descanso 13-14,15-15,17-16,18-17,19-20,21-22. Final

Primera Nacional

Resultados

Jornada 19			19/02/05		
31	ARS PALMA DEL RIO		ASOC.ABARANERA DEPORTES		22
22	BM. GADES ASISA		BM. CASTELLON		25
42	BM. CIUDAD ENCANTADA		PEDRO ALONSO NIÑO-MOQUER		14
	BM. ITTEM 3-ELDA C.E.E.		DESCANSA		
21	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO		BM. ALMORADI MAHERSOL		22
26	S.D. UNION AFRICA CEUTI		BM. PUERTOLLANO		24
24	BM. PETRER		E.B.I.D.E.M. MELILLA		27

Jornada 20			27/02/05		
27	ARS PALMA DEL RIO		BM. PETRER		22
35	ASOC.ABARANERA DEPORTES		BM. GADES ASISA		23
21	BM. CASTELLON		BM. CIUDAD ENCANTADA		37
27	PEDRO ALONSO NIÑO-MOQUER		BM. ITTEM 3-ELDA C.E.E.		26
	DESCANSA		ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO		
27	BM. ALMORADI MAHERSOL		S.D. UNION AFRICA CEUTI		23
26	BM. PUERTOLLANO		E.B.I.D.E.M. MELILLA		27

Esta semana

Jornada 21			05/03/05		
	BM. GADES ASISA		ARS PALMA DEL RIO		
	BM. CIUDAD ENCANTADA		ASOC.ABARANERA DEPORTES		
	BM. ITTEM 3-ELDA C.E.E.		BM. CASTELLON		
	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO		PEDRO ALONSO NIÑO-MOQUER		
	S.D. UNION AFRICA CEUTI		DESCANSA		
	E.B.I.D.E.M. MELILLA		BM. ALMORADI MAHERSOL		
	BM. PETRER		BM. PUERTOLLANO		

Próxima Jornada

Jornada 22			13/03/05		
	BM. GADES ASISA		BM. PETRER		
	ARS PALMA DEL RIO		BM. CIUDAD ENCANTADA		
	ASOC.ABARANERA DEPORTES		BM. ITTEM 3-ELDA C.E.E.		
	BM. CASTELLON		ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO		
	PEDRO ALONSO NIÑO-MOQUER		S.D. UNION AFRICA CEUTI		
	DESCANSA		E.B.I.D.E.M. MELILLA		
	BM. ALMORADI MAHERSOL		BM. PUERTOLLANO		

Clasificación

	Equipo	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	Dif.	Ptos
1	E.B.I.D.E.M. MELILLA	19	18	0	1	546	409	137	36
2	BM. EDENCA CIUDAD ENCANTADA	18	15	2	1	559	430	129	32
3	ARS PALMA DEL RIO	18	14	1	3	535	434	101	29
4	BM. ALMORADI MAHERSOL	19	11	2	6	512	463	49	24
5	BM. PUERTOLLANO	19	11	0	8	511	467	44	22
6	ALSER-BM. PUERTO SAGUNTO	18	10	0	8	449	426	23	20
7	S.D. UNION AFRICA CEUTI	19	9	0	10	517	497	20	18
8	BM. PETRER	19	6	4	9	464	482	-18	16
9	ASOC.ABARANERA DEPORTES	18	5	3	10	471	503	-32	13
10	PEDRO ALONSO NIÑO-MOQUER	19	5	3	11	449	539	-90	13
11	BM. CASTELLON	18	4	0	14	427	531	-104	8
12	BM. GADES ASISA	18	2	1	15	402	490	-88	5
13	BM. ITTEM 3 ELDA C.E.E.	18	1	2	15	368	539	-171	4

Próximo Partido en casa
Sábado 18/03/2005
18.30 horas

Alser BM Puerto Sagunto
Asociación Abaranera