

sesenta minutos

REVISTA OFICIAL DEL CLUB BALONMANO ALCOBENDAS

Año 2. Nº 19. Dto Comunicación.



Ante Cuenca el BM Alcobendas prepara una emboscada.

Sábado 5 de diciembre, 18:30h. Pabellón Amaya Valdemoro.
Partido trascendental de la jornada 14 de la Liga Asobal.

ADEMÁS, la firma de Luis Carlos Torrescusa
alrededor del Mundial Femenino de China.



Eric Selva, nuevo presidente del Club Balonmano Alcobendas

Eric Selva fue elegido nuevo presidente del Club Balonmano Alcobendas en la Asamblea General Extraordinaria que tuvo lugar el pasado lunes 30 de noviembre en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes. Selva, de 44 años, forma parte de la Junta Directiva del club desde hace cuatro años y dirige actualmente el área de marketing, patrocinio, imagen y comunicación del BM Alcobendas. Eric Selva sustituye de este modo en el cargo a Luis Carlos Torrecusa, que seguirá al frente del Área Deportiva del club y continuará dirigiendo al primer equipo femenino. Suerte al nuevo presidente en su cometido.



El equipo de la revista "Sesenta minutos"

Dirección y maquetación: Ignacio Villar
comunicacion@balonmanoalcobendas.org

Redacción: Juanra Vaquero, Jaime Dueñas, Carlo Marella, Daniel Sánchez Nieves, Félix García Carracedo, Ángel Castaño, José Manuel Martín, Inés Fuente, Gaxi Jiménez, Laura Ibernón, Mery González, Patricia Pascual, Álex Martín Cuñarro.

Diseño: Shoot!

Imprime: Ibergráficas

Asobal: dos puntos importantísimos

Se acerca el día en que los chicos de Rafa Guijosa y Luigi Cruz reciben al Cuenca. Y es importante este encuentro ya que el Cuenca 2016 es un viejo conocido para el Alcobendas pues el año en que ascendieron los madrileños a ASOBAL lo hicieron junto con este equipo, presidido por Evaristo Cañas. Puede ser por tanto un buen momento para hacer análisis de cómo llegan ambos al encuentro de este sábado. El desarrollo del Cuenca durante esta temporada está siendo muy bueno. Pese a que acabara en derrota el

partido que les enfrentó el pasado fin de semana con el Cangas, último en la clasificación y equipo al que los de Guijosa ganaron por cuatro goles, en general Cuenca está consiguiendo puntos muy importantes, como los dos ganados en el choque contra el CAI Aragón (5º en la clasificación), lo que demuestra un gran juego y una gran capacidad de superación.

Por su parte, el Alcobendas necesita puntos con urgencia.

Jornada 14
Pabellón Amaya Valdemoro,
Sábado 5 de diciembre, 18:30h.

Dorsales BM Alcobendas:

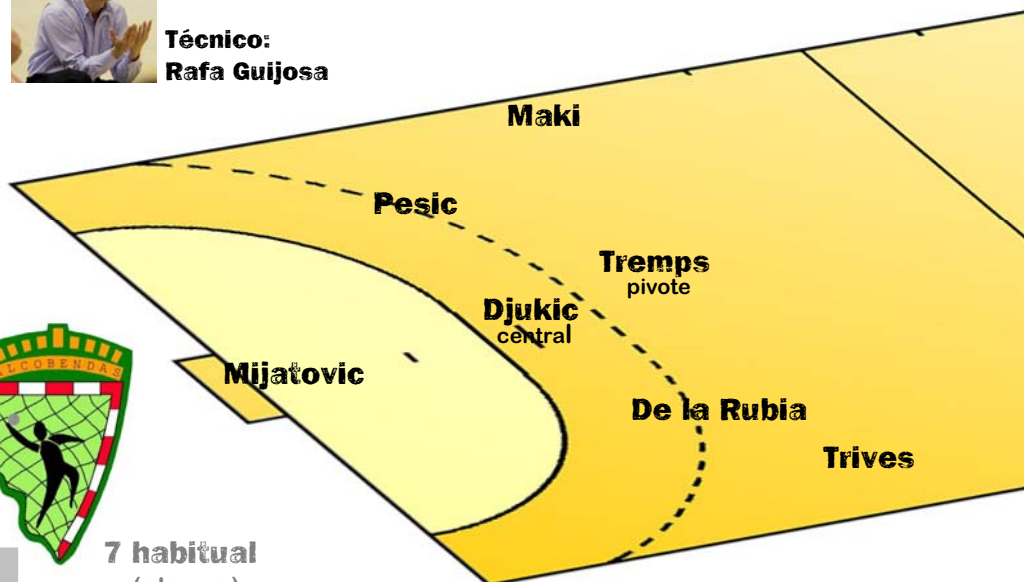
2 Ángel Castaño, 3 Matías Vink,
4 Pablo Gamboa, 6 Maki,
7 Daisuke Miyazaki, 8 Manolo Colón,
9 Milos Pesic, 10 De la Rubia,
11 Manuel Catalina, 12 W.Aldomar,
15 Mikel Muñoz, 17 Adrián Prieto,
18 Víctor Tremps, 23 Samuel Trives,
29 Damir Djukic, 30 Rade Mijatovic



Técnico:
Rafa Guijosa



7 habitual
(ataque)



En su último compromiso en casa, el pasado fin de semana ante el todopoderoso Balonmano Ciudad Real, los manchegos obtuvieron los dos puntos cómodamente pese a las ganas y lucha de los de Guijosa. De este encuentro cabe destacar el buen rendimiento de los jóvenes Mikel Muñoz y Manuel Catalina, futuras promesas del equipo de Alcobendas, y la garra del veterano capitán Ángel Castaño que, por unos minutos, devolvió la ilusión al Amaya Valdemoro. A ellos se unió el gran juego de un Tremps que sigue buscando su techo.

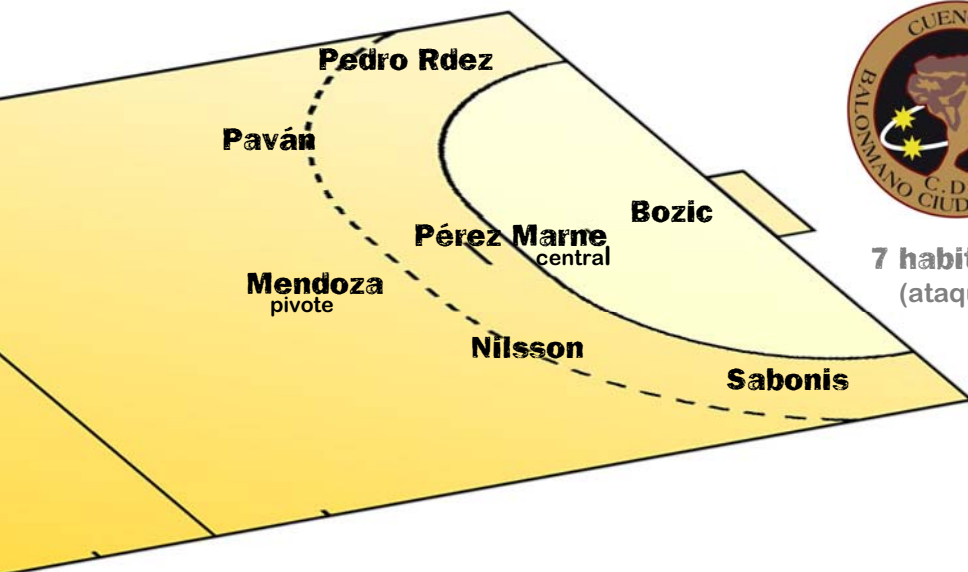
Además, si el equipo recupera al lesionado Miyazaki, Pesic continúa con su buena dinámica goleadora, y la pareja formada por Gamboa y Vink sigue cooperando y trabajando en equipo en el centro de la defensa, el BM Alcobendas puede plantarle serios problemas al equipo visitante.

De modo que todo puede pasar la próxima jornada entre estos dos equipos, que comenzaron subiendo de la mano pasito a pasito, y ahora luchan por escapar de la zona caliente de la tabla.

Patricia Pascual

Dorsales Cuenca 2016

1 Vladimir Bozic, 4 Aureijus Sabonis, 5 Pasquale Maione, 6 Rafael López, 8 David Mendoza, 9 Rafael Da Costa, 10 Jorge Luis Paván, 12 Héctor Marcos, 15 Dobrivoje Markovic, 16 Javier Nielfa, 17 Vaidotas Grosas, 20 Hugo López, 24 David Rodríguez, 25 Dawid Nilsson, 26 Pedro Rodríguez, 28 Diego Pérez Marne.



7 habitual
(ataque)



Técnico:
Goran Dzokic

5



**Ganarle a Cuenca
no va a ser
nada fácil**



Somos tu tienda de balonmano



Alcobendas

C/ Manuel de Falla, 89 Tel. 91 651 32 46
C/ Santiago Apostol, 11 Tel. 91 652 05 60

deportespolos.com

S. S. de los Reyes
C/ Mayor, 37

Tel. 91 663 84 58



Alcobendas recibe a una de las sorpresas agradables de la liga, un Cuenca 2016 que con mucho trabajo y una ciudad volcada con su equipo está consiguiendo tutease con los pesos pesados de la Liga ASOBAL. Puntos vitales para los de Rafa Guijosa que no pueden permitirse ceder puntos en casa para escalar posiciones y alejarse de una disputadísima zona de descenso. Partidazo de altos vuelos.

El Pabellón Amaya Valdemoro recibe a un viejo conocido como es el Balonmano Cuenca 2016. El equipo conquense se ha cruzado en el camino alcobendense en muchas ocasiones y, es más, fueron nuestros acompañantes en el ascenso de la temporada 2007-2008. Cuenca se muestra así como un espejo en el que mirarse para crecer en ASOBAL. El año pasado se salvó sin apenas sobresaltos y esta temporada puede aspirar perfectamente a clasificarse entre los 8 primeros que le den una plaza en la Copa del Rey. Fruto del buen trabajo sus últimos resultados: por ejemplo su excelente victoria en casa, hace un par de semanas, frente al potente CAI Aragón (34-29).

En su segunda temporada al mando, el serbio Goran Djokic dirige magistralmente la torre de babel conquense en la que se

mezclan, entre otros; los ritmos latinos de Cuba, el temperamento napolitano, la frialdad de la Europa del este o la competitividad balcánica. Y es que 8 de los 14 integrantes de la plantilla de nuestro rival de esta jornada son foráneos. Lejos de ser un impedimento se ha demostrado que en el balonmano no hay barreras idiomáticas sino más bien ligadas a la calidad, y de eso el Cuenca anda sobrado.

La orquesta conquense la dirige un "viejo roquero" que sabe de sobra de lo que va esto. **Pérez Marne** líder dentro y fuera de la cancha. Los goles tienen acento cubano, y es que tanto **Paván** como **Da Costa** (el nuevo Julio Fis) están demostrando su potencia de lanzamiento desde los 9 metros masacrando a los porteros rivales.

Para ayudarles dos laterales con menos explosividad pero mayor fuerza y veteranía; el lituano Vadiotas Grosas y el polaco Nilsson. El extremo izquierdo es compartido por el Sabonis y Markovic (un seguro de vida en los lanzamientos de 7 metros) mientras que el derecho lo copan dos zurdas nacionales; el joven Pedro Rodríguez (19 años) y el veterano David Carvajal que ya jugara para Barcelona y Portland San Antonio. Además poseen fuerza y corpulencia en el pivote con el napolitano Pasquale Maione y conquense David Mendoza. El equipo lo completan dos buenos cancheros: el bosnio Bozic y el alicantino Héctor que ya se ha exhibido en varias ocasiones esta campaña.

~ José Manuel Martín



Helados, Café y Delicattes en para vos

Paseo de la Chopera, 125 - Alcobendas - 28100 - Madrid

Tel. 91 490 17 05

Cafetería - Chocolatería - Pastelería - Heladería



El Mundial femenino de China 09

*por Luis Carlos Torrecusa,
Director deportivo y entrenador ABF del club.*

Nuestra selección afronta una nueva competición oficial, el Campeonato del Mundo 2009 que se celebrará en China en los próximos días. En relación con otros mundiales hay una novedad importante, España acude por primera vez con el cartel de ser uno de los mejores equipos, avalada por la medalla de plata conquistada brillantemente en el último europeo. Esto no quiere decir que seamos favoritas o que vaya a ser fácil. Repetir un puesto de honor, lo que sería extraordinario, será muy complicado y estará rodeado de las dificultades propias de las competiciones de máximo nivel.

Jorge Dueñas, máximo responsable del equipo nacional, ha construido un sólido bloque que tiene como base las jugadoras del Ixtaco, flamante campeón de liga y de Europa la pasada temporada. Un grupo, relativamente joven pero no exento de experiencias competitivas de todo tipo, tanto en selecciones inferiores, en la absoluta como en sus clubes de procedencia. Entre ellas nuestra extremo derecho, Marta López, que ha visto premiada su excelente debut en la división de honor del balonmano femenino español con la participación en un mundial que puede ser el de confirmación de España como equipo referente en el balonmano mundial. La alcobendense entra en un bloque ya consolidado y que cuenta con jugadoras que fueron claves para conquistar el subcampeonato de Europa en 2008 como Marta Mangué, Begoña Fernández, Noelia Oncina o Macarena Aguilar, a las que se han ido uniendo nuevas piezas introducidas por Dueñas: Nerea Pena, Nuria Benzal o Nely Carla Alberto.

Los rivales en la primera fase serán muy dispares. Desde los desconocidos y con poca tradición en competiciones internacionales, hasta la anfitriona, China, en el año posterior a su Olimpiada. Precisamente ésta, y por su condición de local, puede ser el rival más a tener en cuenta en los primeros momentos. Recientemente han cambiado de seleccionador y han nombrado a Wang Xindong, que venía desempeñando el cargo de forma interina en el último año. Pero esto no quiere decir que sea un recién llegado, desempeñó el cargo de ayudante en los Juegos Olímpicos y conoce perfectamente al equipo que logró estar a muy buen nivel en sus dos últimas citas internacionales: el torneo olímpico y el Campeonato de Asia, donde consiguió la plata.

Corea del Sur será un "hueso duro" de roer. Otro país de la zona y con mucha más tradición balonmanística que China. Es verdad que las coreanas suelen rendir más en los Juegos, que consideran su competición favorita, pero su juego explosivo, rápido y de máxima exigencia física siempre es un desafío para cualquier equipo europeo. Bronce en Pekín, acumula varias medallas olímpicas y medirá el estado físico de nuestras representantes después de los primeros partidos: ése será sin duda uno de los factores que influyen en el resultado.

El calendario ha querido que juguemos contra estos dos rivales los dos últimos partidos de la fase inicial. Antes, las nuestras tendrán la oportunidad de entrar en competición contra equipos teóricamente más asequibles ya que fáciles no hay en un mundial. Costa de Marfil para mí es una incógnita, pero acude como representante de

Africa, uno de los “balonmanos” emergentes y que empiezan a aportar buenas jugadoras al concierto internacional. Congo, Túnez, Angola, y ahora las Marfileñas, son escuadras de un enorme potencial físico pero con poca tradición y cultura de balonmano. Sus campeonatos de liga no garantizan la calidad y continuidad competitiva necesaria para estar en el primer orden mundial, y muchas de las integrantes de estos equipos juegan en Europa.

Argentina ha construido un buen equipo. En junio, en el último Panamericano celebrado en Chile, ganaron por primera vez en su historia y en una apretada final a Brasil, 26-25, desbancando a éstas del trono continental. El combinado platense se ha preparado a conciencia y quiere demostrar que ha dejado de ser comparsa para convertirse poco a poco en alternativa. Destacan las dos jugadoras que tienen jugando en Italia, María Emilia Acosta (Vigasio) y Nadia Bordón (Salerno). Esta última una magnífica portera que está llamada a jugar en una de las grandes ligas de Europa y que nuestro club intentó fichar el verano pasado. También destacan en el plantel Pilar Romero (Estudiantes de La Plata) y Magdalena Decilio (Estudiantes de La Plata).

Por último nos queda Kazajstán. En las casas de apuestas, tan de moda actualmente, es la que menos cuenta. Debutó en el Mundial de Francia en 2007 y sus resultados fueron discretos. La victoria contra Argentina fue su mejor bagaje.

Debemos pasar a la segunda fase, y aquí es donde se empezará a escribir nuestra historia en este Mundial. Las selecciones favoritas serán las que en los últimas competiciones internacionales consiguieron estar a un gran nivel y puestos de honor: Noruega (actual campeona de Europa medalla de oro olímpica), Rusia, Hungría, Alemania, Korea, y por qué no, España. No hay que olvidar a Francia y Dinamarca, siempre tremendamente competitivas, y alguna selección “tapada” y que pueda dar la sorpresa.

Desde aquí queremos desear lo mejor para nuestro equipo nacional, y por supuesto para nuestras representantes más directas, Marta y Noura, esta última enrolada en la Selección de Túnez. Por lo tanto, Alcobendas tendrá una doble representación en la máxima competición. Todo un pasito más y orgullo para nuestro club.

Los detalles en <http://en.jiangsu2009.cn/>



“Sí, tú entrenaste a mi hermano”

Por *Álex Martín Cuñarro*

Frases como ésta a uno le hacen pensar en el tiempo que lleva como entrenador. Echando la vista atrás, recuerdo estar atravesando el Miguel Hernández y observar a Ángel rodeado de niños, llamarle y acercarme sólo para ver más de cerca qué era eso de ser entrenador de niños pequeños. Etapa que no hacía mucho había pasado yo, aprendiendo precisamente en esa pista a botar un balón, lanzar a portería... y reírme y disfrutar con el deporte. ¡Y eso que por aquel entonces no estaban ni dibujadas las líneas que marcaban el campo!

Ese ansia de lo nuevo poco a poco se transformó en satisfacción. El poder transmitir a otros lo aprendido ya hace muchos años de tus entrenadores es sólo comparable a ese gol marcado en los últimos segundos dando la victoria a tu equipo. Recuerdo el día en que aquella niña de apenas 10 años entraba en carrera y lanzaba a portería dejando a sus defensores asombrados. Y a su entrenador con una gran sonrisa dibujada en la cara.

Pero sin duda lo más bonito es ver la evolución, a lo largo de los años, de esas pequeñas personas que pasan por tus manos con ojos deseosos de aprender.

Verles jugar y recordar con emoción los movimientos y manías que aún hoy siguen haciendo pese a toda la energía y tiempo dedicados a evitarlas. Te das cuenta del trabajo hecho, principalmente, porque siguen ahí. Porque siguen aquí, con nosotros, bajo este escudo que recoge y aúna palabras como amistad, deporte, cariño, alegrías... y penas. Penas, porque es inevitable recordar los llantos de un tropezón o empujón en un entrenamiento de su etapa alevín, cuando en un partido son derribados por un rival ya siendo cadete. El tiempo pasa, pero las marcas van quedando.

Y es que el balonmano no es sólo deporte aunque pueda parecerlo. Es trabajo en equipo, es colaboración entre iguales, aprendizaje de normas y roles, conocimiento y superación de uno mismo, motivación y emoción, sentirse parte de algo muy importante. Pequeñas y grandes cosas que modulan, modelan y desarrollan su personalidad y hacen que en un futuro lleguen a ser las personas que son. Y ser entrenador hay que entenderlo como un afán no sólo de enseñar unas reglas de un deporte como el balonmano, sino también de ser parte de la historia de esa persona.



Los niños que vienen entre semana a colegios como el Bachiller Alonso López, Miguel Hernández o 6 de Diciembre, entre otros, tienen la misma alegría y ganas que los niños de hace 6 y 7 años. Se enfadan igual cuando les quitan su pelota o les empujan, y celebran gritando las mismas cosas y haciendo los mismos gestos un gol marcado en un partido en el Severo Ochoa un sábado por la mañana, observados desde la grada por sus padres y abuelos. ¡Y cómo animan en los partidos de ASOBAL y ABF!

Nuestro trabajo nos obliga a estar muy atentos, cualquier día puede aparecer por la puerta del colegio o pabellón el futuro extremo de los primeros equipos, un posible entrenador,

o simplemente un niño o niña que necesita que el balonmano le ayude a evolucionar como persona. Debemos observar y aprender de todos ellos, ya que otro día cualquiera de otro año cualquiera estaremos en una situación muy similar y tendremos que hacerlo mejor que la última vez.

No sólo ellos crecen y cambian, nosotros también. El mejor modo de analizarse a uno mismo es volver a ellos: cuando te enteras de que esa niña de 10 años va bien en los estudios, mantiene amistad con sus antiguos compañeros y sigue aportando siempre cosas positivas a los colores que defiende cada minuto que está en pista, sólo en ese momento, puedes sentirte orgulloso de ti mismo. Y de ella, por supuesto.

BAR RESTAURANTE ARANDINOS PEÑA



**José del Hierro, 18. Plaza Dolores Ibárruri.
28702 SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (Madrid)
Teléfono: 912.686.539**



tv



bm alcobendas tv

NUEVOS JUGADORES

Presentación de los nuevos jugadores del Club Balonmano Alcobendas para la temporada 2009-2010.

BM ALCOBENDAS PRESENTA

EL EQUIPO ASOBAL

EL EQUIPO ABF

BALONMANO FORMACION

NUESTRA ESCUELA

30 ANIVERSARIO

Emisiones en Directo

FutsalTV realiza
emisiones en
directo de

© Copyright: Balonmano Alcobendas - Todos los derechos reservados

Web TV realizada por Decinco Television Network, S.L. - Constitución nº 3 - 2º A - 28100 Alcobendas (Madrid)

**Decinco
Televisión
Network S.L.**



Hacemos posible el Canal de TV del BM Alcobendas

**SOMOS ESPECIALISTAS EN LA
EMISION Y CREACION DE CANALES
DE TELEVISION POR INTERNET.**

Decinco Televisión Network, S.L.

Constitución nº 3 - 2º A - 28100 Alcobendas (Madrid) - ESPAÑA

Teléfono: + 34 91 127 85 63 - Móvil: 616 01 64 79 - Mail: decinco@decinco.tv



Así es nuestra televisión: **BM Alcobendas**^{TV}

en www.balonmanoalcobendas.org

Ya ha echado a andar la última gran apuesta del Club Balonmano Alcobendas. Esta misma semana ha comenzado sus emisiones *Balonmano Alcobendas TV*, una cadena de televisión en Internet que quiere mostrar el día a día del club - el único de nuestro país que cuenta con dos equipos (masculino y femenino) en la máxima categoría- y multiplicar los esfuerzos de la entidad madrileña en su labor de difusión del deporte del balonmano.

Balonmano Alcobendas TV, puesta en marcha en colaboración con *Decinco Televisión Network S.L.*, está desde hace unos días disponible en lugar bien visible de la web del club (www.balonmanoalcobendas.org) y propondrá cada semana emisiones y espacios centrados en los dos primeros equipos del BM Alcobendas, en su escuela, en el apartado de la formación o en el recuerdo de sus casi 30 años de historia. Entrevistas, reportajes, tertulias, informativos y resúmenes de partidos formarán parte desde ahora de su programación semanal.

¿QUIERES HACER UN PROGRAMA DE TV? ¿TIENES UNA IDEA PARA BM ALCOBENDAS TV? ¿SUGERENCIAS? ¿PETICIONES? ¿QUIERES ANUNCIARTE EN NUESTRA TELEVISIÓN?

comunicacion@balonmanoalcobendas.org

En su primera semana de emisión...

Los internautas que se acerquen a *Balonmano Alcobendas TV* en esta primera semana de emisiones encontrarán un **video de presentación de la cadena** (en la sección "BM Alcobendas presenta"), un **resumen musical que recoge algunos de los mejores goles logrados por el primer equipo femenino del club** en lo que va de temporada (en "El equipo ABF") o un interesante vídeo realizado por Asobal alrededor de una de las figuras de la liga, el japonés del equipo Asobal de Alcobendas **Daisuke Miyazaki** (en "El equipo Asobal"). Además, la puesta de largo de la sección "**Nuestra escuela**", el primer trabajo recogido en el apartado "**30 aniversario**", las reporteras de BM Alcobendas TV inaugurando el espacio "**Balonmano Formación**" y, a lo largo de esta misma semana, la primera entrega del espacio "**La mirada**", la los primeros **vídeos sobre la escuela, las primeras sorpresas...**

El Club Balonmano Alcobendas da un paso adelante. Y estamos seguros de que contaremos con vuestro apoyo, como siempre. Muchas gracias de antemano. Confiamos en que os guste esta televisión, nuestra televisión, que es también vuestra.

No cambiéis de canal.

Dto de Comunicación del BM Alcobendas.

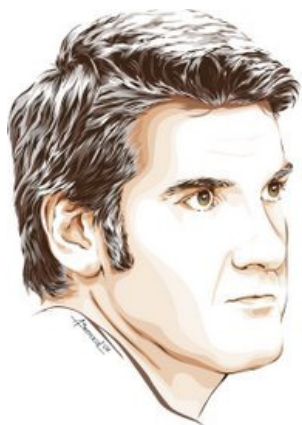


la imagen de la semana

FOTO ESTUDIO JL RECIO / PABLO MARTÍNEZ



14



Infografía Antonio Carlos Ortega,
entrenador del BM Antequera
3.bp.blogspot.com

La próxima jornada (15) en la Liga Asobal,
última antes del parón de diciembre y
enero motivado por las vacaciones
navideñas y el Europeo de Austria.



EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	HORARIO
J.D. Arrate	- C. BM. Torrevieja	S12dic - 18:30
Octavio Pilotes ...	- Naturhouse Rioja	S12dic - 18:30
F.C. Barcelona ...	- CAI BM. Aragón	S12dic - 18:30
Reyno Navarra	- Frigoríficos Morrazo	S12dic - 18:30
Reale Ademar León	- Lábaro Toledo BM.	S12dic - 18:30
Antequera 2010	- BM. Alcobendas	S12dic - 18:30
Cuenca 2016	- BM. Ciudad Real	S12dic - 18:30
Granollers	- P. Valladolid	S12dic - 18:30


Express
by **Holiday Inn**

www.expressbyholidayinn.es

Diseñado para negocios y placer



Confortables y modernas habitaciones totalmente equipadas.
Salas de reunión.

Desayuno Buffet Continental gratuito.

ADSL y WIFI disponible en todo el hotel.

Parking externo gratutito y disponibilidad de garaje cubierto.

Express by Holiday Inn Alcobendas
C/ Ctra. Fuencarral km, 15
(Esq. C/ Metalurgia 1-3) - 28108 Alcobendas
Tel 91 293 27 00 - Fax: 91 293 27 05
express.alcobendas@ihg.com

Express by Holiday Inn San Sebastián de los Reyes
Av. Pirineos s/n 28700 San Sebastián de los Reyes
Tel. 91 625 90 00 - Fax: 91 663 93 34
express.madridreyes@ihg.com

Escuela del Club BM Alcobendas

Estamos orgullosos de vosotros.



**MUY PRONTO,
LA GRAN FIESTA
DE LA NAVIDAD
EN LA ESCUELA.
¡PREPÁRATE!**