



# sesenta minutos

REVISTA OFICIAL DEL CLUB BM ALCOBENDAS  
Año 2. N° 24. Dto Comunicación.



## Esto marcha.

Los dos primeros equipos del club protagonizan la mejor temporada de su historia y se asientan en la máxima categoría. Además la escuela funciona, siguen cosechando éxitos las categorías inferiores y la masa social se implica cada vez más en el día a día de la entidad. Éste es el camino. Esto marcha.



MIREYA  
99

JUEGA CON  
NOSOTRAS

## Ánimo

Las jugadoras del primer equipo femenino del club tuvieron un bonito detalle el pasado fin de semana. Ellas, junto a todos los miembros del plantel del equipo División de Honor Femenino de Alcobendas, saltaron a la pista del Pabellón de los Sueños vistiendo camisetas de apoyo a su compañera de equipo Mireya González, baja en este tramo final de temporada a causa de una inoportuna lesión de rodilla. La revista del club quiere mandarle también ánimo, se acuerda además de otros grandes valores de este club que actualmente causan baja por lesión como el jugador Asobal Alfonso de la Rubia, y envía fuerzas a todos los jugadores del BM Alcobendas que, con lesiones de mayor o menor gravedad, están actualmente en el dique seco. Todo pasa. Las lesiones pasan y el balonmano sigue.

## Sumario

- 4** Valladolid en casa, Sagunto fuera.  
Ignacio Villar.
- 6** Atribución de logro.  
Álex Martín Cuñarro.
- 8** La imagen de la semana.  
Fotoestudio JL Recio.
- 10** Palabra de entrenador:  
el análisis de mis juveniles.  
Jorge Liébana.
- 12** Educación, Deporte, Valores.  
Ángel Castaño.
- 14** Noticias, clasificación y resultados,  
próximos encuentros.  
Redacción.



### El equipo de la revista "Sesenta minutos"

**Dirección y maquetación:** Ignacio Villar  
prensabalonmanoalcobendas@yahoo.es

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

**Diseño:** Shoot!

**Imprime:** Ibergráficas

**Fotografía:** Foto Estudio J.L. Recio

# Valladolid en casa,

## BM ALCOBENDAS vs PEVAFERSA VALLADOLID.

Liga Asobal jornada 26.  
Pabellón Amaya Valdemoro,  
sábado 24 a las 18:30h.



FOTOESTUDIO JL RECIO

El equipo Asobal que dirige Rafa Guijosa no puede afrontar mejor el partido correspondiente a la jornada 26 de la competición que le enfrenta en el Pabellón amya Valdemoro al Pevafersa Valladolid de Juan Carlos Pastor. Los alcobendenses se han ganado a pulso el derecho de disfrutar de la liga desde la décima posición (el equipo ahora tiene 19 puntos, 6 más que un Octavio Pilotes que abre los puestos de descenso) y cree como nunca en su balonmano. Ante el peligroso Pevafersa Valladolid, que es tercero en la tabla, las claves volverán a estar en la sólida defensa armada alrededor del eje Matías Vink-Pablo Gamboa y por el acierto de algunos de los hombres claves de este equipo: en este tramo final de temporada, están siendo determinantes Rade Mijatovic en la portería, Milos Pesic desde la izquierda, Miyazaki desde el centro y la pareja de extremos formada por Castaño y Maki.



# Gente

*más cerca de ti*

A NIVEL NACIONAL  
**41**  
CABECERAS

*todas los viernes  
en tu ciudad*



Madrid - Barcelona - Valencia - Bilbao - Sevilla - A Coruña - Zaragoza - Burgos - Málaga - Valladolid - Badajoz - Toledo - Oviedo  
Murcia - Santander - Logroño - Pamplona - Vitoria - Vigo - Alicante - Gijón - Avilés - León - Palencia - Segovia - Ávila

# Sagunto fuera.

El pasado sábado día 17 las chicas de Torrescusa volvieron a sacar buena nota en su examen semanal. Las pupilas de Torrescusa se impusieron 21-20 al complicado conjunto del Elche Mustang y encadenaron un buen resultado más –tras el empate ante Alicante y los triunfos frente al Bera Bera y el Feve Gijón- que les lleva directamente hasta la octava posición de la clasificación con un total de 20 puntos en 22 partidos. Este fin de semana el calendario de la División de Honor Femenina les regala una complicada salida a las jugadoras del equipo madrileño: Sagunto. Allí, las Marta López, Silvia Arderius, Leo de la Cueva, Ana Ferrer, Marion Anti, Sonja Basic, Elisa Álvarez, Mercedes Castellanos, Raquel de la Cruz y compañía deberán emplearse a fondo si quieren mantener esta extraordinaria racha en la segunda vuelta. Lo que está claro es que con este equipo todo es posible. Y si no, que se lo pregunten a las jugadoras del Akaba Bera Bera, que ya sufrieron la tormenta de balonmano de las alcobendenses. La solución, el día 24 en el Pabellón René Marigil de Sagunto.



## **BM PARC SAGUNT vs BM ALCOBENDAS.**

Liga Div. Honor Fem. jornada 23.  
Pabellón Municipal René Marigil,  
sábado 24 a las 19:00h.

FOTOESTUDIO JL RECIO

# Atribución de logro

A lo largo de un día a nadie le gusta dejar nada al azar. Tratamos de controlar el mayor número de elementos que nos rodean para así poder prever cualquier situación que pueda darse.

En el deporte, en balonmano, pasa exactamente igual. A lo largo de la semana entrenamos y practicamos posibles situaciones que nos encontraremos el fin de semana en el partido. Buscamos la orientación al logro, tratando de mejorar nuestras capacidades y habilidades para conseguir así nuestras metas. ¿Pero luego qué? ¿Somos capaces de analizar las razones de por qué hemos ganado o perdido un partido?

Tan importante es ponerle nombre a nuestros deseos como el saber a qué atribuir correctamente el resultado de un enfrentamiento, torneo o temporada. Estudios muestran que el ser humano normalmente atribuye un buen resultado a variables internas propias antes que a externas, es decir, a factores que podemos encontrar en nosotros mismos tales como las horas de entrenamiento o la calidad, superioridad o el buen hacer durante el partido. Además, localizamos nuestros fracasos en variables externas y por tanto atribuimos un mal resultado al complicado rival, mal arbitraje, instalaciones, compañeros, momento del día, clima...



[www.expressbyholidayinn.es](http://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 gratuito 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](mailto: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](mailto:express.madridreyes@ihg.com)

por *Álex Martín Cuñarro*, entrenador del club.

Obviamente todos esos factores juegan un papel importante y, como afirmamos antes, perseguimos el tener un control absoluto sobre ellos. Pese a no parecer negativo, puede derivar en un desvío de nuestra atención y energías, corroborando así esa falsa idea de que todo lo malo acontecido se encuentra fuera de nosotros.

Realizar un correcto análisis de la realidad nos ayudará a saber qué aspectos mejorar, qué elementos no valorar o no dar importancia, cómo evaluar los distintos componentes de cada problema al que nos enfrentemos individual o colectivamente.

Por eso aparte de nuestro entrenamiento físico, técnico y táctico, debemos ser completos también a nivel psicológico si queremos seguir alcanzando metas y no frenarnos en los diferentes escalones de nuestro camino.

Y más ahora, que el final de las competiciones está tan próximo y cada punto y minuto pesan tanto en la evaluación de una temporada.



CADA DÍA UNA AVENTURA DIFERENTE

DISFRUTA DEL MEJOR CINE CON **ABACO CINEBOX**

CELEBRA TU **CUMPLEBOX** CON NOSOTROS

PREGUNTA EN TAQUILLA POR  
LA TARJETA **CINEBOX FIDELITY**

Venta de entradas en [www.entradas.com](http://www.entradas.com) o en el **902 22 16 22**

■ **ABACO ALCOBENDAS - 3 D**

■ **CINEBOX PARQUE CORREDOR**

■ **CINEBOX PLAZA NORTE**

■ **CINEBOX ALCALA NORTE**

■ **CINEBOX 3 CANTOS**

■ **ABACO VILLAVERDE**

[www.cinebox.es](http://www.cinebox.es)



# la imagen de la semana

FOTO ESTUDIO JL RECIO



# Palabra de entrenador: el análisis de mis juveniles.

por Jorge Liébana.

## Cómo es el Equipo

El equipo Juvenil Masculino del Club Balonmano Alcobendas de esta temporada deportiva es especial fundamentalmente porque se han unido en un grupo muy heterogéneo jugadores que vienen de clubes muy dispares, una base cimentada en las escuelas de nuestro club y las incorporaciones recientes de tres jugadores de Virgen de Europa, dos de Pinto y uno de Villaverde. Se caracteriza principalmente por el compañerismo que han conseguido, una disciplina ejemplar y una calidad humana fuera de toda duda.

Lo mas importante en este aspecto que quiero destacar es la buena educación no sólo deportiva sino integral de todos los componentes del grupo, por tanto felicidades por esto a los padres.

Por último, en el aspecto puramente deportivo es importante que destaquemos que jamás el Club ha tenido un equipo juvenil con tantos jugadores altos, con importantes medidas antropométricas y buenas cualidades físicas, además.

## Análisis de los jugadores más destacados

No me gustaría destacar a ningún jugador por encima de ningún otro, la clave de este equipo es que hemos conformado un grupo muy equilibrado en todos los puestos, contamos con cuatro zurdos de muchísima calidad para cubrir los puestos de lateral y extremo, tres buenos pivotes, los dos mejores porteros de la historia del club y por si fuera poco buenos lanzadores a distancia, jugadores muy rápidos y muy inteligentes tácticamente. Me voy a atrever a decir que si por mí fuera nueve jugadores de este equipo estarían a las órdenes de Guijosa para hacer la pretemporada con Asobal, seis de ellos que el próximo año son júnior y los tres que aún seguirán siendo juveniles la próxima campaña.

## Virtud Principal

Sin lugar a dudas su principal virtud es la entrenabilidad de todos y cada uno de los jugadores. Pero como equipo destacaría las buenas sensaciones que tienen cuando defienden y la buena predisposición al contraataque.

**POLOS**   
DEPORTES TU TIENDA DE BALONMANO

**10%**  
Dto

**PRESENTANDO  
TU CARNET  
DEL CLUB**

**¡VEN A VISITARNOS!!**

**S.S DE LOS REYES**

C/ Mayor nº37 - 91 6638458

**ALCOBENDAS**

C/ Manuel de falla nº 83 - 91 6513246

C/ Santiago apóstol nº11 - 91 6520560

[www.deportespolos.com](http://www.deportespolos.com)

[info@deportespolos.com](mailto:info@deportespolos.com)



## Progresión real de los jugadores

Está claro que no contesto de una forma objetiva dado que todo entrenador piensa que tiene a los mejores jugadores en sus filas, pero supongo que muchos técnicos del club están de acuerdo en que en principio hay ocho jugadores al menos que tienen muchas opciones de llegar al Alto Rendimiento. El tiempo y el trabajo posterior nos dará o nos quitará la razón.

## Como está el quipo tras el éxito conseguido del Campeonato de Madrid

Hemos tenido una liga poco competitiva, tan sólo el BM. Concepción nos ha creado problemas en los tres partidos oficiales que hemos disputado, pero tras vencer en la Fase Final de Madrid, hemos acudido al Torneo de Corrales (cinco partidos) en el que nos proclamamos campeones en una buena final ante Valladolid. Nos ha hecho coger confianza en nosotros y conocer el verdadero nivel del equipo. Las tres bajas por lesión "grave" que arrastramos desde hace un mes y con los que no podremos contar se ha convertido en la nota más negativa de la temporada, una mala noticia. Desde aquí un abrazo muy fuerte para Vity, Pablo y Luis.

## Comparado con otras generaciones

En este club han pasado grandísimos equipos de juveniles que han conseguido títulos nacionales, subcampeonatos y otros puestos muy meritorios, han salido excelentes jugadores de todos ellos. Decenas de jugadores que ahora están en la Liga Asobal y en la D. Honor "B", pero no haría justicia si no digo que quizás ésta es la generación con mayor número de jugadores "válidos" para el Alto Rendimiento.

## Experiencia en el Banquillo

Llevo mucho tiempo trabajando en las categorías intermedias de nuestro deporte. En los últimos años ha sido un poco intermitente mi concurso como entrenador porque mi tarea estaba encaminada más a la gestión deportiva. La última vez que me senté en un banquillo conseguimos un bronce en el Campeonato de España Cadete: algunos de estos jugadores estuvieron en ese equipo. Pero la experiencia de este año es tan positiva que me he decidido por seguir entrenando, al margen de hacer otras labores dentro del mundo del Deporte.

## Lo mejor y lo peor de dirigirlos

Lo mejor ha sido encontrarme con un grupo numeroso de jugadores de mucha calidad, lo que me ha facilitado la labor como entrenador. Únicamente es comparable con los entrenamientos que hacía con las selecciones nacionales. Lo peor han sido las lesiones tan inoportunas que hemos padecido, especialmente al final de la temporada.

## Perspectivas de futuro

A estos jugadores les auguro un futuro muy prometedor. Sólo pido que se siga contando con ellos como jóvenes talentos deportivos y que continúe su formación como tales. Pero no me cabe ninguna duda que se va a hacer porque Luis Carlos Torrescusa ya tiene perfilado un gran proyecto para este gran grupo. En cuanto a mí, seguiré entrenando tan cerca del Alto Rendimiento como me lo permitan, pero tengo claro que seguiré como técnico de Balonmano, espero que en este gran club.



Paseo de la Chopera, 204  
Alcobendas :: Madrid

Tel.: 91 662 33 91  
Móvil: 677 576 057

**OFERTA Especial**

Con tus Recordatorios de  
Cominión te  
REGALAMOS 1 Album  
6 Ampliaciones 15x20 y  
1 Post. 30x40

**10% de DESCUENTO a todos los SOCIOS del CBMA**



El club balonmano Alcobendas, junto con la concejalía de Educación, ha puesto en marcha por segundo año el programa *Educación y Deporte Son Valores*. Los jugadores y las jugadoras de los primeros equipos del club conviven durante la jornada escolar con alumnos de colegios e institutos de la localidad, contando su experiencia, con el objetivo de acercar los valores del deporte a las aulas.



FOTOGRAFÍAS:  
FÉLIX GARCÍA

## BAR RESTAURANTE ARANDINOS PEÑA



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

# Educación, Deporte, Valores.

por Ángel Castaño,  
responsable de la escuela del club.

El club balonmano Alcobendas, junto con la concejalía de Educación, ha puesto en marcha por segundo año el programa *Educación y Deporte Son Valores*.

Los jugadores y las jugadoras de los primeros equipos del club conviven durante la jornada escolar con alumnos de colegios e institutos de la localidad, contando sus experiencias, con el objetivo de acercar los valores del deporte a las aulas.

La semana pasada, Víctor Tremps, Leonor de la Cueva, Navidad Sánchez y yo mismo compartimos nuestras vivencias con los chicos y chicas de sexto del colegio Valdepalitos. Los alumnos nos ayudaron a aclarar qué es ser un deportista de élite mediante un intenso debate a propósito de los valores y actividades que, según ellos, definen el deporte de alto rendimiento. Además, pudieron disfrutar de nuestro deporte en la cancha acompañados en todo momento por nosotros, por supuesto.

El proyecto del Club Balonmano Alcobendas, -que gracias al éxito que ya tuvo el curso pasado de la mano de Samuel Trives está recogido en la *agenda de actividades y programas para colegios e institutos en horario escolar*-, es una estupenda oportunidad para que los jóvenes de la localidad conozcan de primera mano cómo es el día a día de los deportistas, cómo hacen compatible su vida deportiva con los estudios, los amigos, la familia... y de qué manera el deporte les influye como personas.

La experiencia se repite en unos días con los alumnos de secundaria del instituto Aldebarán, con Matías Vink, Noura Ben Slama, Manolo Colón, Marion Anti y Samuel Trives como protagonistas. Seguro que la calidad humana de nuestros jugadores aportará un granito de arena en la formación de estos chicos y chicas.





**FOTONOTICIA.** El BM Alcobendas estrenó su iniciativa “De ruta por Madrid”: sus dos primeros equipos entrenaron el pasado martes 13 de abril en la localidad madrileña de Tres Cantos. La primera experiencia fue todo un éxito. Próxima parada: Coslada.

**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](mailto:decinco@decinco.tv)

## Clasificación Liga Asobal

1.	BM. Ciudad Real	50
2.	F.C. Barcelona Borges	45
3.	Pevafersa Valladolid	38
4.	Reale Ademar León	32
5.	CAI BM. Aragón	29
6.	Naturhouse La Rioja	28
7.	Reyno Navarra S.Ant.	26
8.	Fraikin BM.Granollers	23
9.	Antequera 2010	20
10.	BM. Alcobendas	19
11.	Cuenca 2016	19
12.	Lábaro Toledo BM.	17
13.	C. BM. Torrevieja	17
14.	J.D. Arrate	17
15.	Octavio Pilotes Posada	13
16.	Frigoríficos Morrazo	7

## Clasificación División de Honor Femenina

1º	Itxako R. de Navarra	39
2º	Prosolia Siid Elda	37
3º	Bm Parc Sagunt	33
4º	Cb Mar Alicante	31
5º	Molly Cleba	27
6º	Akaba Bera Bera	23
7º	Vicar Goya Koppert	21
8º	Bm Alcobendas	20
9º	Bm Elche Mustang	18
10º	Castro Urdiales AA	18
11º	Bm Ro'casa	17
12º	Marina Park	14
13º	BM Feve Gijon	10
14º	BM Ribarroja	-2

# Clasificación, resultados y próximos encuentros

## Próximas citas de los primeros equipos:

**BM Ciudad Real – BM Alcobendas**  
(Asobal)  
Jornada 27

**BM Alcobendas – BM Castro Urdiales**  
(Div. de Honor Fem.)  
Jornada 24..

## Resultados de todos los equipos (fin de semana del 17 y 18 de abril)

### ASOBAL:

BM Alcobendas 35 – Lábaro Toledo 27

### División de Honor Femenina:

Bm Alcobendas 21 – Elche Mustang 20

### 2ª Nacional Masculino –

#### Trofeo Com. de Madrid

Bm Alcobendas 32 – CB Leganés 25

### 1ª Territorial Masculino

S. Fernando Concepción 26 - Bm Alcobendas 31

### 2ª Territorial Masculino

Bm Alcobendas 20 – tres Cantos 19

### 2ª Juvenil Masculino

Getasur 27 - Bm Alcobendas 29

### 1ª Infantil Masculino

Rayet Guadalajara 29 - Bm Alcobendas 19

### Infantil Femenino

Bm Alcobendas 27 – Base Villaverde B 15

### 2ª Infantil Masculino

Bm Alcobendas Promesas 33 - Maravillas 25

# FESTIMAD 2M

SÁBADO 1 DE MAYO 2010 - LA ESFERA - ALCOBENDAS

PREMIOS CEV - FACTORIA JOVEN COMUNIDAD DE MADRID



**EM**  
La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

## MARATÓN - FINAL PREMIO FACTORÍA JOVEN COMUNIDAD DE MADRID

POP-ROCK:

Against the Odds, Fin Destiempo, The Revolutionaries.

HIP-HOP/SOUL:

Di Fambul, Vsecuela.

RAICES/FUSIÓN:

Sudhachandran, Maracatu Fm.

ARTISTAS INVITADOS:

**SIDECARS, XXL,**

Mariskada Sound, Tempestive (Alcobendas).

CENTRO MUNICIPAL LA ESFERA DE ALCOBENDAS

1 DE MAYO, DE 17:00 A 23:00 H. Avenida Olímpica, 14 - Alcobendas. METRO: Marqués de la Valdavia y La Moraleja.

APERTURA PUERTAS 16:30 h. ENTRADA CON INVITACIÓN, disponibles en: [factoriajoven@festimad.es](mailto:factoriajoven@festimad.es)

**ENTRADA GRATUITA CON INVITACIÓN**

### PUNTOS DE ENTREGA DE INVITACIONES

Ayuntamiento  
de Alcobendas  
Plaza Mayor 1  
Tf: 916 597 600

Mordiscos  
Marques de la Valdavia, 2  
Alcobendas  
Tf: 916 501 839

Juventud  
Algete  
Ronda de la constitución S/N  
Tf: 916 281 458

Ayuntamiento de  
San Sebastián de los Reyes  
Plaza de la Constitución, 1  
Tf: 916 597 100

Ayuntamiento  
de Tres Cantos  
Plaza del Ayuntamiento, 1  
Tf: 912 938 000

Finac Plaza Norte  
Plaza Comercio, 11-12  
San Sebastián De Los Reyes  
Dirección General de  
Juventud, Comunidad de  
Madrid.  
Paseo de Recoletos, 7-9,  
Madrid.  
Tf: 901 510 610  
[FACTORIAJOVEN@FESTIMAD.ES](mailto:FACTORIAJOVEN@FESTIMAD.ES)

Imagina  
Roperto Chapí, 18  
Alcobendas  
Tf: 916 590 957

Ayuntamiento  
Algete  
Plaza de la constitución s/n  
Tf: 916 204 900

Ayuntamiento  
Colmenar Viejo  
Pra. del Pueblo, 1  
Tf: 918 450 053

Centro Joven  
San Sebastián de los Reyes  
Avenida de Valencia, 3  
Tf: 916 588 990

Juventud  
Tres Cantos  
Sector Iberos, 12  
Tf: 912 938 150

PROMUEVE

DEL 23 DE ABRIL AL 9 DE MAYO DE 2010  
**2 de mayo**  
Fiestas del  
AYUNTAMIENTO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

**EM**  
La Suma de Todos

FACTORIA  
JOVEN  
COMUNIDAD DE MADRID

**ALCOBENDAS**  
Un modelo de ciudad

**imagina**

PATROCINA

**CEV**  
Comunidad de Madrid  
Imagen y Sonido

MEDIOS OFICIALES

radio3 me **20** **50+**

COLABORA

**UPV**  
MADRID

**FACEBOOK**

**FACEBOOK**

**IS Creative Studio.**

**SI**

VALES Y HOTELES

**renfe**

**NH**  
HOTELS

**HOTELS**

PARTICIPA

**HOTELS**

ORGANIZA

**creazion**

MÁS INFO EN: [WWW.FESTIMAD.ES](http://WWW.FESTIMAD.ES)  
[WWW.ALCOBENDAS.ORG](http://WWW.ALCOBENDAS.ORG)