



# MARCADOR

ESCUELA DE FÚTBOL

CLUB ATLÉTICO  
MONTEMAR

Revista nº 75 · marzo 2015



SIEMPRE ATENTOS

# índice

## DIRECCIÓN:

JuanMa  
Antonio Vera Nieto  
Enrique Sirvent Quintas  
Eduardo Torres Eguia

## EDITA:



Escuela de Fútbol  
Club Atlético Montemar  
c/Virgilio, 25  
03016 – Alicante  
Tel. 965 15 94 16  
www.camontemar.com

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Magdalena Rueda Davó

## COLABORADORES:

Andrés López  
Ximo Seguí  
Andrés Calvo  
Gerardo Morcillo  
Jesús Balaguer  
Miguel Espinosa  
Víctor Manuel Pérez  
Miguel Campoy  
Israel Aguilar  
Juan Luis Forcada  
Carlos Abad  
Víctor Navarro

SÍGUENOS EN:    
fcmontemar@gmail.com  
www.camontemar.com

# II CAMPUS

## Escuela de fútbol



CLUB ATLÉTICO  
MONTEMAR

Del 7 al 10 abril 2015

**Horario:** De 10 a 14 horas

**Nivel:** Nacidos entre 2003 y 2010

**Importe:** 40€ Socios 50€ No Socios  
(10 € de Seguro de accidente para los que no tengan  
licencia o no estén en alguna escuela del Club)

**Inscripciones:** Antes del 2 de abril  
en las oficinas del Club

Se recomienda para refrescarse y  
reponer fuerzas, traer fruta y zumos.

## La salud del jugador

### HIDRATACIÓN

Una importante medida que se debe adoptar para prevenir una caída del rendimiento es la ingesta de líquidos. Cuando te entrenas intensamente o juegas un partido de fútbol, sudas. Por lo tanto, debes compensar la pérdida de fluidos (se llama rehidratación). La pérdida de fluidos depende también de las condiciones meteorológicas. Con el calor se suda mucho más: en un día caluroso, la pérdida por el sudor puede llegar a tres litros, mientras que en un día frío puede ser muy escasa. Debes beber lo suficiente para compensar dicha pérdida.

#### ¿Qué se puede beber?

Bebe agua o bebidas isotónicas, pues ayudan a controlar la deshidratación. Diluye los zumos de fruta en agua. Las bebidas isotónicas contienen hidratos de carbono. La energía que proporcionan te ayudará en sesiones de entrenamiento largas o durante los partidos. También son beneficiosas después de una sesión, cuando no tienes hambre pero necesitas recuperar líquidos y reservas de energía.



#### ¿Cuánto hay que beber?

Intenta beber aproximadamente de 1,2 a 1,5 litros de líquido por cada kilo de peso que hayas perdido en el entrenamiento o en los partidos. Esta medida forma parte de tu preparación para la próxima sesión. Tienes que llegar a ser consciente del sudor que pierdes y del líquido que necesitas para ajustar la rutina de bebidas.

Observa el color de la orina... ¿parece limonada? está bien ¿zumo de manzana? bebe más

Cuando el color de la orina se oscurece es posible que no estés bebiendo lo suficiente.

Unas ganas de orinar menos frecuentes de lo normal pueden ser síntoma de deshidratación.

#### ¿Cuándo hay que beber?

Cuando haga calor, bebe unos 500 ml entre 60 y 90 minutos antes de que empiece el partido. Durante los entrenamientos intenta encontrar momentos para beber. Organiza con el equipo pausas o coloca bebidas junto a la línea de banda cuando juegues un partido. Tras una sesión o un partido, bebe para recuperar las reservas de líquidos.

### ALIMENTACIÓN

Para evitar la fatiga durante un partido importante, ajustar la dieta es primordial. La cantidad de alimentos que debes comer varía según sea el nivel de tu juego. Si eres aficionado e ingieres la misma cantidad de alimentos que un profesional, lo lógico es que engordes.

Los hidratos de carbono son los nutrientes que proporcionan energía, por lo que debes optimizar su ingesta durante el día del partido y los anteriores. En competiciones menores, o bien si no corres mucho en un partido, la comida previa no debe contener demasiados hidratos de carbono.

Sin embargo, si participas intensivamente en la competición, debes tratar de ingerir de 1 a 4 g/kg de peso corporal en hidratos de carbono durante las seis horas anteriores al partido o al entrenamiento.

No cometas el error de ingerir pocos hidratos de carbono (menos de 1 g por kg de peso corporal) durante este periodo. Necesitas una cantidad determinada de hidratos de carbono para aguantar todo el partido.



También debes prestar atención a los niveles de agua y sal en el organismo. Bebe suficiente líquido con las comidas para cerciorarte de estar bien hidratado.

#### Referencia:

- Declaración de Consenso: Nutrición para el fútbol: Congreso de Consenso FIFA/F-MARC.

- Journal of Sports Sciences 2006; 24(7): 663-664; y artículos del suplemento "Nutrition and football"



# Prebenjamín A



MARCADOR

MONTEMAR

COSTA ALICANTE A

**aplazado**

MARCADOR  
Revista nº 75  
Marzo 2015

9



**PRÓXIMO PARTIDO:**

**CD IMAGINA SPORT**

sábado 11 de abril a las 13:00  
en nuestras instalaciones

# Prebenjamín B

## MARCADOR

MARCADOR  
Revista nº 75  
Marzo 2015

11

JOVE ESPAÑOL

MONTEMAR

0

5



**PRÓXIMO PARTIDO:**  
**PROMESAS DE ELCHE CF**

sábado 11 de abril a las 13:00  
en Mpal. Altavix

## Solvencia Futbolística

La disputa liguera va llegando a su fin para el equipo de los benjamines A de Montemar. El grupo en el que los azules están encuadrados, compuesto por once escuadras, termina la competición antes que el resto de los grupos de la provincia de Alicante.. Tras la celebración de la Santa Faz, los montemarininos disputarán su último compromiso de Liga; competición en la que se han batido brillantemente y en la que siempre han ocupado uno de los dos primeros lugares de la tabla clasificatoria.

La Escuela de Fútbol del C. At. Montemar ha programado una serie de partidos amistosos con el objetivo de que el equipo no pierda la tensión competitiva. El primero de estos encuentros tuvo lugar en las instalaciones de la calle Virgilio antes el Racing Playas de San Juan, que disputa la Liga en el grupo décimo de nuestra provincia ocupando el segundo puesto de la clasificación. No parecía, por tanto, un rival sencillo. Sin embargo los azules jugaron un partido muy serio y se llevaron la victoria por un gol a cero.

La superioridad mostrada por los montemarininos no se vio reflejada en el marcador final. Durante todo el partido, los azules llevaron el peso del juego. La versatilidad del juego

de Montemar, que alternaba salidas pausadas de balón con vertiginosos desplazamientos en largo, desarrolló el entramado defensivo del Racing Playas. En la primera parte dos balones se estrellaron en los palos de la portería visitante y el árbitro no concedió gol en un balón que traspasó con absoluta claridad la línea de meta del Racing; el dominio era abrumador.

La segunda mitad transcurrió de manera semejante a la primera: Montemar acumulaba ocasiones de gol pero la fortuna le era esquiva. Finalmente, a falta de dos minutos para la conclusión del partido, el central local dibujó un fantástico pase al espacio y el delantero azul ganó la carrera al central



rival y, con un toque sutil, coló el balón en la portería visitante.

El uno a cero es un resultado que se antoja escaso para los méritos de los locales. A estas alturas de la temporada, Montemar ha asimilado los mecanismos tácticos que les han llevado a los puestos más altos en la competición liguera y ofrece un fútbol fluido y atractivo. Queda aún mucha temporada y también mucho margen de mejora a este equipo que apunta muy alto.

*Juan Luis Forcada*

MARCADOR	
MONTEMAR	RACING PLAYAS
1	0



**PRÓXIMO PARTIDO:**

**DESCANSA**

## Buena imagen ante el líder

Esta jornada recibíamos la visita del Gimnastic Sant Vicent en nuestras instalaciones. Van líderes del grupo peleando el campeonato con el Racing Playas de San Juan. En la ida no sólo nos ganaron sino que no nos dejaron apenas opción de jugar. Este partido sería diferente.



El partido empezó con un buen gol en contra en el primer minuto de juego. Pese a ello, nuestro planteamiento no cambió; aunque perdiéramos teníamos claro que nuestra misión era jugar al fútbol, disfrutar del balón cuando se encontrara en nuestra posesión; por muy bueno que fuera el rival, no iba a quitarnos la ilusión de jugar. Y no lo hizo, pese a la diferencia en el marcador, nuestros chicos enlazaron muy buenas jugadas. Sus goles llegaron en saques de esquina y en pequeños fallos que tendremos que ir corrigiendo poco a poco. La primera parte acabó con 4-0 en el marcador.



en un córner, muy similar a otro que ya había marcado en el partido de ida contra el Playas de Alicante, rematando en el primer palo para ponerla en el segundo.

La segunda parte fue mejor en cuanto a resultado, ya que sólo recibimos 3 goles y conseguimos marcar dos: Ignacio definiendo con un tiro raso ajustado al palo izquierdo, y Pablo Vila con un golazo de cabeza

Tenemos mucho por mejorar, pero ya se va viendo que salimos al campo sin miedo a fallar y con ganas de tener el balón en los pies. Ahora a descansar, a pasar unas buenas vacacio-

nes de Semana Santa y a volver con más ganas que nunca, ¡Pasadlo bien chicos!

*Víctor Navarro Serrano*

MONTEMAR	GIMNÀSTIC S. VIC.
2	7



**PRÓXIMO PARTIDO:**  
**INMACULADA CF B**

sábado 11 de abril  
en Colegio Jesuitas

**pdte confirmar**



## Respeto y Compromiso

Partido atípico el del sábado el que nos enfrentaba a Forque, ya que ellos jugaban sin reservas y porque jugábamos por la tarde, un horario que no se nos ha dado muy bien. Atípico también porque la Perla se caracteriza por ser un equipo muy implicado y saber que todos los partidos son importantes aunque nos enfrentemos al último clasificado. En ningún caso podemos presentarnos con 10 jugadores a un partido oficial, sobre todo por la imagen que queremos dar. Y porque se ha de competir contra el primero y contra el último con las mismas ganas, fuerza y concentración.

Como anécdota, decir que la sorpresa que preparábamos para el inicio con las camisetas, se fue desvaneciendo con las bajas de última hora para el partido. Algo que se habrían merecido Saúl y Gerardo.

Como estamos repitiendo este año, "el respeto se gana con el respeto". Y eso vale para todo. El respeto de no faltar a entrenamientos, a partidos, y de avisar con tiempo si uno no puede

ir cuando está convocado. Y eso no puede fallar NUNCA: el COMPROMISO con el equipo.

Si algo nos sirvió este partido, ya que futbolísticamente no dio para mucho, fue para comprobar quiénes lo están dando todo por el equipo. Y plantearse, casi al final de la liga, que aunque todos somos un equipo y el puzzle de esta temporada lo hemos hecho entre todos, algunos han puesto más fichas que otros.

El partido comenzó y desde el primer minuto se notó la posición de cada equipo en la clasificación, dado que en el minuto



1 ya nos adelantamos en el marcador. No fue un partido para sacar muchas conclusiones ya que no ofrecieron mucha resistencia; nos defendían más por acumulación de jugadores, que con el típico cerrojo al que estamos acostumbrados.

Durante el primer tiempo no terminábamos de poner la distancia que nos merecíamos debido a la falta de contundencia arriba, y aún así acabamos el primer tiempo con un 6-0.

El partido requería sólo una consigna: terminar las jugadas y no perder ni un 1% de intensidad.

MARCADOR	
MONTEMAR	CD FORQUÉ
19	0



El segundo tiempo nos deparó más de lo mismo, pero con mayor contundencia en ataque y defensa. Poco más que pedir a este equipazo que pese a la poca resistencia supo no dejarse llevar por el resultado y jugar su fútbol que tantas alegrías nos han dado esta temporada.

No hay mucho que añadir a este partido que acabó con el resultado de 19-0, salvo que es un partido menos para que po-

damos lograr nuestro objetivo, ese que tanto os estáis mereciendo.

Gracias a Saúl por venir a estar junto al equipo a pesar de su lesión. Y fuerza y ánimo al mister. Pronto estaremos todos saltando y celebrando el final de fiesta.

*Serrotude y Gerardo.*

## PRÓXIMO PARTIDO:

DESCANSA

## Jesús y María ante Semana Santa

Sábado 28 de marzo de 2015. Estadio "Vicente Sempere". Hora: 13:00 hs. Campeonato alevín Alicante grupo 10. Modalidad fútbol 8. C. At. Montemar "B". C. D. Jesús María de Alicante "A". A las 12:55 los equipos pisan el campo, el encuentro anterior ha finalizado con un empate -Montemar - Agust-. A las 13: 05 el árbitro nos regala su primer pitido. Un minuto más tarde salen los dos equipos.

El nuestro lo representan Hugo, Vicente, Laiz, Juan, Santi, Dani, Herrero y Fuentes. Sedentes: Javi, Néstor, Javier y Gaizka. Resultado: 8-2. Juego diferenciado entre primera y segunda parte. La primera vimos a un gran equipo, tocando bien,

creando ocasiones y realizándolas. En la segunda observamos a un equipo conformista, sin garra, resultón, preocupante. Los partidos son de principio a fin, la intensidad ha de ser total, desde el primer minuto al último. El jugador se ha de exi-

gir lo máximo durante los sesenta minutos más el descuento de todos los partidos. Todos los rivales merecen la misma consideración y respeto.

Jugamos la primera parte con el sol de espaldas. La primera jugada es de Herrero que golpea el balón en el poste, lo recoge Fuentes y se le escapa fuera. Un minuto después vemos a Herrero revolcándose por el suelo, nada. Más tarde recogemos un plantillazo a Juan que es sancionado con falta. La saca Herrero

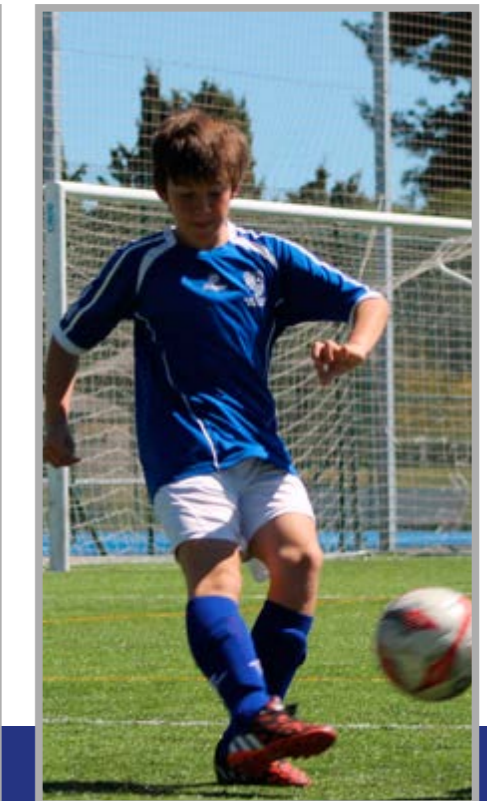
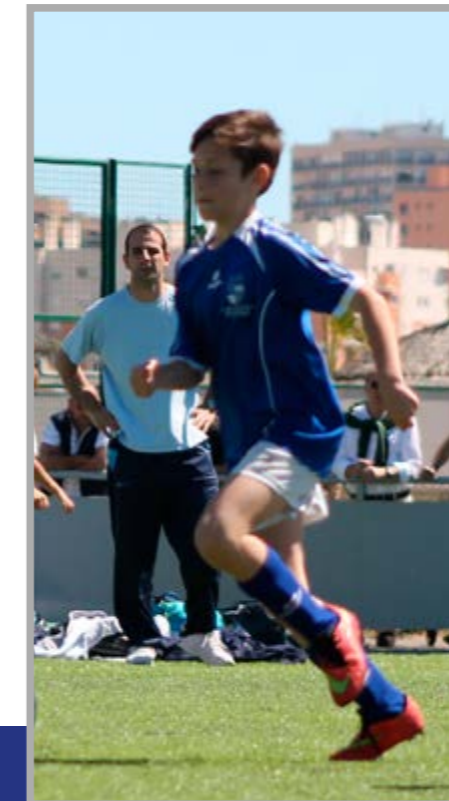
MARCADOR	
MONTEMAR	JESÚS Y MARIA
8	2



y el balón es repelido por el portero, pero llega a las inmediaciones de Dani que no perdona.

**Dani 1-0.** Sale Fuentes y entra Javier. Poco después es Dani sustituido por Gaizka. A dos mi-

nutos del gol de Dani, Santi controla pasa a Herrero y gol. **Herrero 2-0.** Herrero descansa





y entra Néstor. Gaizka atrapa el balón lo dirige, regatea, vuelve a regatear, apunta y chuta. El portero hace amago de detener pero la pelota se le escapa distanciándose de la portería, pero Juan la atrapa, encara portería y gol, siete minutos después del de Herrero. **Juan 3-0.** Internada de Néstor que provoca córner. Se saca y le llega a Laiz que centra y Santi remata a gol. **Santi 4-0.** Se sienta Santi y sale Herrero. Néstor chuta y el portero no llega a parar, el balón rebotado no es alcanzado por nadie.

Registramos la primera buena jugada de los rivales que finalizan disparando alto sobre nuestra meta. Un córner cerrado de Herrero que provoca una jugada sin consecuencias será la última de la primera parte. 13:49.

Segunda parte. Javi, Vicente, Laiz, Juan, Santi, Herrero, Fuentes, Gaizka. Tres minutos y córner. Saca Santi y remata Juan. Perfecto. **Juan 5-0.** Tiro a puerta de Jesús María que obliga a Javi a sacar las manos y

despejar a córner. Se saca y cabecean alto. Parece que están cogiendo empuje. Le hacen falta a Santi. La saca y da en la barrera. Santi deja paso a Dani. Córner, pide jugada Herrero, se la entrega a Dani que no llega a disparar y la pierde. Saque de banda recoge Dani, empuja hacia portería y chuta, despejan y Javier recogiendo lo introduce entre las redes. **Javier 6-0.** Javier y Juan salen y entran Santi y Néstor. Dani juega con Néstor, Néstor con Gaizka y este resuelve. **Gaizka 7-0.** Falta cerca de nuestra área. Saca el 7, Jaime Miguel Cases Montava. **Gol. 7-1.** No debemos hacer faltas gratuitas en las inmediaciones del área ni en ningún sitio, **faltas gratuitas.** Néstor coge el balón, corre la banda y en vez de dar el pase franco que tenía, chuta y fuera. Desde la grada se ve el fútbol más fácil. Tras repetidos pases de los nuestros le llega a Herrero que hace lo propio con Gaizka, y el zorro se revuelve y gol. **Gaizka**



**8-1.** Dani nos deja y vuelve Juan. Córner, Laiz marca dos, dispara Santi y remata de espaldas Herrero. Nada. Sale Herrero y entra Fuentes. Tiene el balón Javi. Se confunde, o se le resbala la pelota, y la entrega al delantero más cercano a la portería, Iván Manchón Bordes, dorsal 9, que en línea recta se acerca sin oposición de los dos defensas, que estaban en los laterales para recibir el futuro saque, y finaliza el partido metiéndonos gol y empañando un poco el resultado. **Gol. 8-2.**



Nos quedan dieciocho puntos en litigio contra seis rivales que hay que doblegar, todos son importantes para nuestra meta: divertirnos y ganar. El

nombre no debe asustarnos, pero tampoco relajarnos.

*Ximo Seguí*

## PRÓXIMO PARTIDO:

### INMACULADA CF B

sábado 11 de abril  
en Colegio Jesuitas

pdte confirmar

PLAYAS ALICANTE

MONTEMAR

3

2



**PRÓXIMO PARTIDO:**  
**ATLETICO SAN BLAS CF**

domingo 13 de abril a las 13:30 horas  
en nuestras instalaciones

## Celebrando el resultado

Partido disputado el sábado por la mañana en la ciudad deportiva entre el C.A.MONTEMAR y el MEDITERRÁNEO.

El partido fue muy soso, Montemar dominando y fallando ocasiones y el Mediterráneo defendiéndose muy bien.

El resultado de cero a cero le daba un poco de aliciente al partido pero en la jugada mas simple del encuentro Alejandro Serrano con un leve toque de balón lo desvía lo suficiente para que el buen portero del equipo rival no llegue a parar y así conseguir abrir la lata

Con el 1-0 en vez de serenarnos y jugar al futbol nos pusimos nerviosos y le dimos metros al rival que aprovechó para meter nos en nuestro campo, pero en una contra, Sigfrido, en jugada individual regateando varios rivales consigue el 2-0 y de ahí al final ya fue todo mas tranquilo.

Final 2-0 para Montemar y a celebrar el resultado

*Víctor Manuel Pérez*



MARCADOR	
MEDITERRÁNEO	MONTEMAR
0	2



## PRÓXIMO PARTIDO:

CD LA VOZ

sábado 11 de abril a las 13:00  
en nuestras instalaciones

MARCADOR	
MONTEMAR	UE GIMNÀSTIC
<b>1</b>	<b>0</b>

MARCADOR	
ARENA	MONTEMAR
<b>9</b>	<b>0</b>



## PRÓXIMO PARTIDO:

AD BETIS FLORIDA

sábado 11 de abril a las 9:30  
en nuestras instalaciones

## Montemar – La Coca de Aspe

El partido comenzó con los dos equipos muy igualados en cuanto a juego a pesar de la diferencia de posiciones que hay entre ellos.

Los 15 primeros minutos fueron de mucho tanteo por parte de ambos equipos y con alguna que otra ocasión.

En el minuto 16 la Coca logró marcar su primer gol y seguidamente en cuestión de 10 minutos lograron 4 goles más yéndose así al descanso con un 0 a 5. La segunda parte fue totalmente para la Coca logrando marcar 8 goles poniendo un resultado final de 0 a 13.

*Israel Aguilar*



**PRÓXIMO PARTIDO:**  
**RACING PLAYA SAN JUAN**

**pdte confirmar**  
sábado 11 de abril

# Cadete A

## MARCADOR

MARCADOR  
Revista nº 75  
Marzo 2015

31

SPORTIVA IL.

MONTEMAR

0

2



## PRÓXIMO PARTIDO:

CD ALTET

sábado 11 de abril a las 11:15  
en nuestras instalaciones



# Cadete B

## MARCADOR

MONTEMAR

LA COCA

**1**

**1**



**PRÓXIMO PARTIDO:  
SALESIANOS ALICANTE**

**pdte confirmar**

SAN GABRIEL

MONTEMAR

4

1



PRÓXIMO PARTIDO:

SDC CAROLINAS

**pdte confirmar**

sábado 11 de abril  
en Municipal Garbinet

