

ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE UN GRUPO DE ATLETAS DE ELITE.

ENTRENADOR: ANTONIO SERRANO.

- PRESENTACIÓN COMO ATLETA.

PROFESIONAL DESDE 1988 HASTA 1999. 29 VECES INTERNACIONAL CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA.

INTERNACIONALIDADES MÁS IMPORTANTES:

- ▣ 2 JJOO (SEÚL '88, BCN '92)
- ▣ 3 CTO. MUNDO AIRE LIBRE.
- ▣ 3 CTO. EUROPA AIRE LIBRE
- ▣ 8 CTO. MUNDO CROSS

MEJORES MARCAS:

- ▣ 1500m: 3'40"69 (1989)
- ▣ 3000m: 7'47"73 (1989)
- ▣ 5000m: 13'22"40 (1991)
- ▣ 10000m: 27'47"33 (1993)
- ▣ 1/2 MARATÓN 1:01'30" (1998)
- ▣ MARATÓN: 2:09'13" (1994) RECORD DE ESPAÑA.

- PRESENTACIÓN COMO ENTRENADOR

- DESDE 1988 HASTA LA FECHA
- ENTRENADOR DE LA RFEA DESDE EL 2000
- 2 VECES MEJOR ENTRENADOR ESPAÑOL (2006-2008)

ÉXITOS EN CTOS. INTERNACIONALES COMO ENTRENADOR:

JJOO: 2 FINALISTAS

CTO. MUNDIAL: 2 FINALISTAS AL;1 BRONCE PC

CTO. EUROPA: 3 BRONCES Y 1 PLATA A.L; 1 ORO Y 2 PLATAS PC

CTO. EUROPA CROSS: 3 PLATAS

A) PRIMER CICLO COMO ENTRENADOR (88-97) :

VIVIENDO EN UN PISO DE ALQUILER CON OTROS ESTUDIANTES, UNO DE ELLOS ERA UN CORREDOR DE RUTA MEDIOCRE.

EN EL 88 NO ESTABA CONTENTO CON SU ENTRENADOR Y ME PIDIÓ QUE SI LE PODÍA DIRIGIR, YO ESTABA EN 5º DE INEF PERO YA TENÍA EL GUSANILLO DE ENTRENADOR. LE DIJE QUE SÍ Y AHÍ COMENZÓ A FRAGUARSE MI HISTORIA COMO ENTRENADOR DE ATLETAS DE ALTO NIVEL YA QUE RODRIGO CONSIGUIÓ SER OLÍMPICO Y RECORDMAN NACIONAL DE MARATÓN.

A FINALES DEL 89 MI PAREJA, NATALIA AZPIAZU, UNA ATLETA CON MARCAS DESTACABLES EN 1500 A NIVEL NACIONAL ME PIDIÓ QUE LA DIRIGIERA PUES SE IBA A HACER SU TESIS DOCTORAL AL EXTRANJERO Y QUERÍA QUE LE AYUDARA A SEGUIR PROGRESANDO EN EL ATLETISMO MIENTRAS LA HACÍA.

ESTOS DOS FUERON MIS DOS MEJORES ATLETAS EN MIS PRIMEROS AÑOS COMO ENTRENADOR-ATLETA. CON ELLOS PUDE UTILIZAR MIS IDEAS SOBRE EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN MEDIO FONDO (NATALIA) Y FONDO (RODRIGO).

ADEMÁS DE ESTOS DOS ATLETAS DE ELITE TUVE SIEMPRE UNA DECENA MÁS DE NIVEL MEDIO PERO ENTRE ELLOS TUVE CUATRO BUENOS MARATONIANOS QUE DIRIGÍ VARIOS AÑOS, SUS MARCAS FUERON: 2 HORAS 24´; 2 HORAS 23´; 2 HORAS 15´ Y 2 HORAS 14´.

(JOSÉ RAMÓN TORRES PEANILLA, JESUS DE GRADO,.....), OTRO ATLETA DE 13´51” EN 5000, UNA CHICA DE 4´30” EN 1500, UN CHICO DE 3´49”, ETC.

EN ESTE PRIMER CICLO ERA ATLETA-ENTRENADOR Y POR EJEMPLO EN LA OLIMPIADA DE BARCELONA RODRIGO CORRIÓ LA MARATÓN Y YO EL 5000, TAMBIÉN COMPARTÍ INTERNACIONALIDADES CON NATALIA EN CAMPO A TRAVÉS.

B) SEGUNDO CICLO (97-99)

COLOCO EL 97 COMO PUNTO DE PARTIDA DEL SEGUNDO CICLO POR QUE EN OTOÑO DE ESE AÑO LLEGÓ A LA RESIDENCIA JOAQUÍN BLUME JUAN CARLOS HIGUERO, UN ATLETA DE 19 AÑOS QUE IBA A TENER EL HONOR DE DIRIGIR DESDE ENTONCES HASTA LA ACTUALIDAD Y QUE DEBIDO A SU CURRICULUM ES EL ESTANDARTE DE MI GRUPO.

JUAN CARLOS SE UNIÓ A LOS OTROS ATLETAS DE MEDIO NIVEL Y POR LA ACCIÓN DEL BOCA A BOCA EN EL 98 LLEGÓ OTRO JOVEN JUNIOR LLAMADO RICARDO SERRANO (9º EN EL 5000 DEL EUROPEO DE GOTEBOR-06) Y LA MARATONIANA GRISELDA GONZÁLEZ (2 HORAS 30´ EN MARATÓN).

EN EL EN 99 ME LLEGARON OTROS 5 JOVENES ENTRE ELLOS DIANA MARTÍN QUE TAMBIÉN ESTUVO EN EL EUROPEO DE GOTEBOR-96 Y QUE TODAVÍA ESTÁ EN EL GRUPO.

POR TANTO FORMÉ UN GRUPO DE UNOS 12 ATLETAS CON ATLETAS JÓVENES Y OTROS CONSAGRADOS COMO NATALIA, RODRIGO Y GRISELDA.

C) TERCER CICLO: ENTRENADOR DE LA RFEA (2000 HASTA AHORA).

EN EL AÑO 99 DECIDÍ RETIRARME COMO ATLETA PROFESIONAL Y COMENZAR MI ANDADURA COMO ENTRENADOR PROFESIONAL, O POR LO MENOS INTENTARLO PUES NO ES UNA PROFESIÓN FÁCIL CON LA QUE GANARSE LA VIDA.

ME PUSE EN CONTACTO CON EL PRESIDENTE DE MI FEDERACIÓN, EL SR. JOSÉ MARÍA ODRIUZOLA Y COMENCÉ A TRABAJAR PARA LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO.

POR FORTUNA ME SIGUIERON LLEGANDO ATLETAS DESDE DISTINTOS LUGARES DE ESPAÑA, LOS TRIUNFOS DE JUAN CARLOS HIGUERO Y OTROS ATLETAS DEL GRUPO AYUDABA.

AQUÍ TENGO QUE MATIZAR QUE POR AHORA, NO SÉ SI TENDRÉ QUE HACERLO EN EL FUTURO, NUNCA HE TENIDO QUE LLAMAR A NINGÚN ATLETA, SINO QUE ELLOS MISMOS, O PADRES, O ENTRENADORES ME LLAMABAN PARA PREGUNTARME SI PODÍA ENTRENARLOS PUES SE IBAN A DESPLAZAR A MADRID A ESTUDIAR O SIMPLEMENTE A ENTRENAR.

ASÍ DESDE ESE AÑO HASTA AHORA HE CONSEGUIDO UN GRUPO DE UNOS 20 ATLETAS DE ALTO NIVEL, EN EL CUAL CADA AÑO SUELE HABER ALGUNA ALTA Y ALGUNA BAJA PARA QUE EL GRUPO ESTÉ COMPENSADO.

- LUGAR DE ENTRENO.

DESDE HACE YA ALGUNOS AÑOS SÓLO ENTRENO A ATLETAS QUE ACUDEN AL CAR DE MADRID, SÓLO TENGO ALGUNA EXCEPCIÓN DE ATLETAS QUE ENTRENAN A DISTANCIA, PERO YA HAN ESTADO EN MADRID UNA TEMPORADA Y SON CONOCEDORES DE MI SISTEMA.

- RUTINA DE ENTRENO.

EN MI SISTEMA DE ENTRENO LA PLANIFICACIÓN ES ANUAL CON LOS CICLOS QUE TODOS MANEJAMOS: GENERAL, ESPECÍFICO Y COMPETITIVO CON PUNTO FINAL EN EL OBJETIVO PRINCIPAL QUE PUEDE SER UNO POR TEMPORADA, DOS O INCLUSO TRES.

A CORTO PLAZO ME GUSTA PLANIFICAR MICROCIOS SEMANALES.

- SISTEMA DE COMUNICACIÓN Y CONTROL DEL GRUPO

A) PRESENCIA.

- ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES.

RUTINA DIARIA:

9-10,45 H: TRABAJO EN EL ORDENADOR, PLANIFICAR, REVISAR COMPETICIONES, APUNTAR ENTRENOS, ESCRIBIR CORREOS A ATLETAS, ETC.

11-13,30: SUPERVISIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON EL GRUPO.

14-15,30 COMIDA Y DESCANSO

15,30-17,30: TRABAJO EN EL ORDENADOR

17,30-19,30 HORAS: SUPERVISIÓN DEL ENTRENAMIENTO CON EL GRUPO

(EN VERANO EL ENTRENAMIENTO DE LA TARDE ES MÁS TARDE)

NORMALEMENTE ACUDO A LA PISTA CASI TODOS LOS DÍAS MAÑANA Y TARDE, AUNQUE ALGUNA LA DEJO PARA DISFRUTAR DE MI PAREJA Y MIS DOS HIJAS DE 10 Y 7 AÑOS.

RESPECTO A LAS COMPETICIONES, COMO EL GRUPO ES GRANDE Y TAMBIÉN TENGO QUE DEDICAR TIEMPO A LA FAMILIA HAGO UNA PLANIFICACIÓN DE COMPETICIONES A LAS QUE IRÉ EN LA TEMPORADA.

A LAS QUE NO SUELO FALLAR ES A LAS MÁS IMPORTANTES COMO LOS CAMPEONATOS NACIONALES DE LAS DISTINTAS ESPECIALIDADES Y CATEGORÍAS. (CROSS Y PISTA).

- CHARLAS COLECTIVAS.

EN ELLAS SE POTENCIA EL SENTIMIENTO DE GRUPO Y SE MOTIVA A LOS ATLETAS PARA QUE CONSIGAN LOS OBJETIVOS MARCADOS.

- CHARLAS INDIVIDUALES.

SE AFRONTAN LOS OBJETIVOS INDIVIDUALES Y LA PLANIFICACIÓN ANUAL.

TAMBIÉN LOS PROBLEMAS MÁS PERSONALES, LAS APROVECHO PARA ACONSEJARLES EN LA VIDA PERSONAL, YA QUE ADEMÁS DE LOS LOGROS ATLÉTICOS TAMBIÉN ME INTERESA MUCHÍSIMO QUE MIS ATLETAS SEAN FELICES CUANDO DEJEN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

RESALTAR QUE AUNQUE EL ATLETISMO ES UN DEPORTE INDIVIDUAL EN MI GRUPO EXISTE UN GRAN AMBIENTE Y TODOS DESEAN LO MEJOR DE LOS DEMÁS. INCLUSO ELLOS MISMOS ORGANIZAN REUNIONES COMO CENAS PARA QUE EL GRUPO ESTÉ UNIDO. EL SENTIMIENTO DE GRUPO ES ALGO MÁS FUERTE EN LAS CHICAS QUE EN LOS CHICOS.

B) NUEVAS TECNOLOGÍAS

USO TF (FIJO Y MÓVIL); CORREO ELECTRÓNICO-MESSENGER.

COMO EL GRUPO ES NUMEROSO Y NO PUEDO HABLAR CON TODOS EN LA SESIÓN DE ENTRENO, AL VOLVER A CASA CON CALMA RECAPACITO SOBRE EL ENTRENAMIENTO REALIZADO Y CONTACTO CON LOS ATLETAS QUE CREO OPORTUNO POR CORREO ELECTRÓNICO, MESSENGER, ETC. AHÍ COMENTO TODO LO QUE CREO OPORTUNO.

INCLUSO DENOTO MÁS SINCERIDAD Y FLUIDEZ EN LA COMUNICACIÓN CUANDO ESTA ES POR MEDIO ESCRITO COMO EL CORREO O EL MESSENGER, YA QUE LA PERSONA TIENE MÁS TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE LO QUE QUIERE COMUNICAR.

- GRUPO INTERDISCIPLINAR PARA MANEJO DE ATLETAS.

A) AYUDANTE, DESDE EL AÑO PASADO TENGO A UN JOVEN ENTRENADOR NACIONAL QUE ESTUVO HACIENDO UNA AÑO CONMIGO LAS PRÁCTICAS DE FINAL DE CARRERA.

B) SERVICIOS MÉDICOS Y DE FISIOTERAPIA DE LA RFEA. PREVENCIÓN, DIAGNOSTICO Y SOLUCIÓN DE LESIONES. AYUDA ERGOGÉNICA.

C) SERVICIOS DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA. ENSEÑAN TÉCNICAS DE CONTROL DE ANSIEDAD, SUEÑO, ETC.

D) SERVICIO DE NUTRICIÓN

E) AYUDA TÉCNICA ESPECÍFICA DE OTROS TÉCNICOS (TÉCNICA DE VALLAS, FUERZA, ENTRENAMIENTO EN ALTURA)

F) MANAGER. PLANIFICACIÓN Y CONTROL DE LAS COMPETICIONES.

- **ESTILO DE LIDERADGO:**

SISTEMA FÉRREO O FLEXIBLE?

PROPIO: FLEXIBLE. EXPLICACIÓN.

TODOS SABEMOS EL TIPO DE SOCIEDAD QUE TENEMOS ACTUALMENTE EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS.

DEBIDO A LA COMPETENCIA LABORAL, DUREZA DEL ENTRENAMIENTO Y MULTITUD DE DEPORTES NUEVOS CADA VEZ ES MÁS DIFÍCIL ENGANCHAR A LOS JOVENES EN EL ATLETISMO, POR ESO HAY UNA VIRTUD QUE CONSIDERO IMPORTANTE PARA CONSEGUIR UN BUEN GRUPO Y RESULTADOS, LA PACIENCIA.

A LA VEZ QUE SE DEBE TRANSMITIR MOTIVACIÓN A LOS ATLETAS PARA QUE ESTÉN LOS AÑOS SUFICIENTES Y NECESARIOS PARA CONSEGUIR RESULTADOS.

SIEMPRE HAY ATLETAS QUE DAN UN ESPECIAL TRABAJO POR SU MANERA DE SER, PERO SI UNO SE CONSIDERA UN PROFESIONAL Y QUIERE VIVIR DE ESTO DEBE SER PACIENTE Y FLEXIBLE PARA CONDUCIR BIEN AL ATLETA HASTA SACARLE EL MÁXIMO PARTIDO. PERO SIN OLVIDAR UN RIGOR Y QUE EL ATLETA SEPA QUIEN LLEVA EL PESO DE SU VIDA DEPORTIVA.

DEBEMOS ACEPTAR A LA PERSONA COMO ES, E INTENTAR MOLDEARLE HACIA EL CAMINO DE LA PROFESIONALIDAD SUAVEMENTE. ESTO NO QUIERE DECIR QUE HAYA QUE AGUANTAR TODO, PERO ESTA PROFESIÓN NECESITA DE ESTA VIRTUD LLAMADA PACIENCIA.

TAMBIÉN RESALTAR QUE ENTRENAR A MUJERES ES UN RETO Y MAS DIFÍCIL POR LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y EMOCIONALES QUE

TIENEN, AUNQUE A MÍ PERSONALMENTE ME ENCANTA, A LA VEZ QUE SON MUY AGRADECIDAS CUANDO SE CONSIGUEN LOS RESULTADOS. OTRO RETO ES INCORPORAR ATLETAS JOVENES QUE SE DEBEN MOLDEAR DESDE EL PRIMER DÍA, AQUÍ INTENTO ENSEÑARLES PARA QUE EN UN TIEMPO COMPRENDAN LO QUE CONLLEVA SER UN PROFESIONAL DEL ATLETISMO Y PUEDAN SER INDEPENDIENTES.

*** POR DESGRACIA UNA DE LOS PROBLEMAS DE NUESTRA PROFESIÓN ES QUE SOMOS POCO CONOCIDOS Y VALORADOS, POR TANTO CUANDO EL ATLETA TRIUNFA, TRIUNFA ÉL Y CUANDO FRACASA LA CULPA ES MÁS DEL ENTRENADOR. NO TODOS PIENSAN ESO, PERO ES LO MÁS FÁCIL.... COMO EN FÚTBOL, ES MÁS FÁCIL ECHAR AL ENTRENADOR QUE CAMBIAR TODOS LOS JUGADORES. POR TANTO SIEMPRE ESTAMOS EN LA CUERDA FLOJA Y A VECES EN CUANTO NO HAY RESULTADOS UN PERIODO DE TIEMPO EL ATLETA ECHA LA CULPA AL ENTRENADOR Y CAMBIA. HAY QUE ACEPTARLO PERO A LA VEZ ESTAR CONTENTO SI UNO CREE QUE TRABAJA LO QUE DEBE.

- PROBLEMAS DE SER UN GRUPO GRANDE Y SOLUCIONES

A) POSIBLES PROBLEMAS:

ATLETAS QUE REQUIEREN MUCHA ATENCIÓN.

ME GUSTA ENSEÑAR A LOS ATLETAS A QUE SEAN INDEPENDIENTES, CUANDO LES EXPLICO EL ENTRENAMIENTO ELLOS DEBEN SABER INTERPRETARLO Y REALIZARLO.

LES EXPLICO QUE ESTAR EN MI GRUPO CONLLEVA ESO POR LO NUMEROSO QUE ES, Y QUE SI A VECES NO PUEDO ATENDERLOS EN EL MOMENTO TENEMOS OTRAS VÍAS PARA HACERLO A POSTERIORI. ALGO QUE MUCHAS VECES ES MEJOR PUES HA HABIDO TIEMPO PARA REFLEXIONAR.

***** ALGUNAS VECES ME PREGUNTAN QUE SI NO ES DEMASIADO NUMEROSO EL GRUPO. LES CONTESTO QUE EN NINGÚN MOMENTO ME SIENTO AGOBIADO NI SIENTO QUE NO CONTROLO EL GRUPO, SI ESO OCURRIERA LO REDUCIRÍA.**

Y OTRO PROBLEMA ES QUE NO EXISTEN APENAS ENTRENADORES PROFESIONALES, POR ESTO LOS POCOS QUE ESTAMOS EN LAS PISTAS DEL INEF EN MADRID TENEMOS GRUPOS NUMEROSOS Y CADA AÑO TENEMOS PETICIONES DE NUEVOS ATLETAS QUE QUIEREN INCORPORARSE A NUESTROS GRUPOS.

CONTROL DE GRUPOS EN LAS SESIONES DE ENTRENO.

LOS ATLETAS DE MI GRUPO VAN DESDE EL 800 HASTA LA MARATÓN. PARA CONTROLAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO LOS DIVIDO EN GRUPOS POR ESPECIALIDAD, POR EJEMPLO MEDIOFONDO Y FONDO TANTO EN HOMBRES COMO EN MUJERES Y AQUÍ POR NIVELES DE INTENSIDAD EN LOS ENTRENOS.

PARA SESIONES IMPORTANTES DE SERIES LLEGO INCLUSO A DAR DOS HORARIOS DIFERENTES PARA ASÍ PODER CONTROLAR AL MAYOR NÚMERO DE ATLETAS DIRECTAMENTE. AUNQUE HAY MUCHOS DE ELLOS QUE YA TIENEN EXPERIENCIA Y NO HACE FALTA QUE ESTÉ ENCIMA DE ELLOS.

DISTRIBUYO LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO UNOS MINUTOS ANTES DE COMENZARLA, DANDO LAS INSTRUCCIONES POR GRUPOS O INDIVIDUALMENTE SEGÚN CONVenga EN ESA SESIÓN.

LES EXPLICO A TODOS EL ENTRENAMIENTO PERO NO PUEDO CONTROLAR A TODOS. POR ELLO YO CONTROLO UN GRUPO O DOS DIRECTAMENTE (CON LA VISTA INTENTO VER A LA MAYOR PARTE DEL GRUPO TOTAL) Y MI AYUDANTE CONTROLA OTROS GRUPOS.

NORMALMENTE CON LOS FONDISTAS NO HAY PROBLEMAS PUES REQUIEREN MENOS ATENCIÓN YA QUE ELLOS DOMINAN BIEN LOS RITMOS QUE LES PAUTO.

SIN EMBARGO LOS MEDIOFONDISTAS DONDE LA CALIDAD ES MAYOR Y VAN MÁS AL LÍMITE ES MÁS ÚTIL QUE EL ENTRENADOR ESTÉ ENCIMA Y PUEDA DAR CONSEJOS.

MUJERES:

ES EVIDENTE QUE LAS MUJERES NECESITAN UNA ATENCIÓN DIFERENTE, REQUIEREN QUE EL ENTRENADOR LES PAUTE Y COMENTE EL ENTRENAMIENTO, NECESITAN SABER CÓMO DEBEN COMPETIR, NECESITAN VERSE VALORADAS POR EL ENTRENADOR, A LA VEZ QUE HAY QUE MEDIR MUCHO MÁS LAS PALABRAS PUES SON MÁS SENSIBLES QUE LOS HOMBRES.

AQUÍ TENGO UNA AYUDA MUY IMPORTANTE EN LA FIGURA DE MI PAREJA, NATALIA, TODAVÍA VA A ENTRENAR CON ELLAS CUANDO PUEDE Y MANEJA MUY BIEN LA PARTE PSICOLÓGICA DE LAS CHICAS, TODAS CONFÍAN EN SUS CONSEJOS Y SE SIENTEN MÁS SEGURAS DE SÍ CUANDO NATALIA ESTÁ CON ELLAS EN LOS ENTRENAMIENTOS O COMPETICIONES.

- SITUACIÓN ACTUAL DEL GRUPO

MI GRUPO SE MUEVE EN TORNO A LA VEINTENA DE ATLETAS DE MEDIO Y ALTO NIVEL, ESTE AÑO HAY VARIOS ATLETAS QUE POR SITUACIONES DIFERENTES, (ERASMUS, BAJO RENDIMIENTO, LESIÓN PROLONGADA, ETC) SERÁN BAJAS. A LA VEZ EN LA ACTUALIDAD LOS MÁS JÓVENES DEL GRUPO SON 2 ATLETAS DE 21 Y OTRO DE 22 AÑOS.

POR TANTO PARA LAS PRÓXIMAS TEMPORADAS TENGO PLANIFICADO COMENZAR CON UN GRUPO DE JOVENES PARA HACER UN TRABAJO CON ELLOS A MEDIO Y LARGO PLAZO. YA QUE TAMBIÉN TENGO ALGUNOS ATLETAS AVANZADOS DE EDAD Y QUE EN POCOS AÑOS TERMINARÁN SU CARRERA DEPORTIVA, QUE PARADÓJICAMENTE CADA VEZ ES MÁS LONGEVA.

HE TENIDO CASOS DE ATLETAS QUE HAN LLEGADO AL GRUPO CON UNA EDAD AVANZADA, NORMALMENTE CON CALIDAD PERO TAMBIÉN CON UNOS HABITOS ADQUIRIDOS CON LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTOS USADOS CON ANTERIORIDAD, POR ESTO NO ES FÁCIL HACERLES MEJORAR, PERO LO INTENTO.

POR ELLO ME GUSTA MOLDEAR A LOS ATLETAS DESDE JOVENES PARA EVITAR ESOS CITADOS HABITOS.

BUSCO UN EQUILIBRIO ENTRE ATLETAS JOVES Y MADUROS.

ANTONIO SERRANO

MADRID-2010