

José Manuel Ballesteros

Entrenador de Atletismo

Figura clave en el desarrollo del medio fondo español



Regino García-Badell Arias
José María Morera Bosch

Con la colaboración de



Regino García-Badell Arias

José María Morera Bosch

JOSÉ MANUEL BALLESTEROS

Entrenador de Atletismo

Figura clave en el desarrollo del medio fondo español

2021

EDICIONES DOCE CALLES

Los autores quieren agradecer a la Real Federación Española de Atletismo la cesión de sus archivos fotográficos y la autorización para reproducir algunos textos publicados en la revista Atletismo Español que ha permitido mejorar la calidad de esta obra.

También a muchos de los atletas nombrados en el texto que han suministrado las fotos de sus colecciones particulares, fotos que conviene recordar que en su mayoría fueron hechas por el eterno fotógrafo madrileño Velasco que siempre acudía puntualmente a las citas del atletismo y nos proporcionó imágenes que con el paso de los años han servido de soporte de nuestros recuerdos. Mas tarde, ya en los años setenta, la aparición de Miguel Ángel Escamilla y Antonio Alcoba proporcionó un nuevo impulso a estos trabajos gráficos. En contacto con Alcoba durante la confección del libro nos ha proporcionado, de su inmenso archivo, alguna foto inédita que hemos referenciado.

Titulo Original: José Manuel Ballesteros. Figura clave en el desarrollo del medio fondo español

1ª Edición: septiembre 2021

Diseño de portada: Doce Calles

© de los textos: Regino García-Badell Arias y José María Morera Bosch, 2021

© de las imágenes:

© de la presente edición:

Ediciones Doce Calles S.L.
Apdo. 270 Aranjuez. 28300 (Madrid)
Tel.: (+34) 91 892 22 34
docecalles@docecalles.com

ISBN: 978-84-9744-374-6

Depósito legal: M-27950-2021

Impreso en España

Queda prohibida, salvo excepciones previstas en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados pueden ser constitutivas de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos. Dirijase a este organismo si necesita fotocopiar algún fragmento de esta obra.

A José Manuel Ballesteros, en prueba de nuestro cariño, admiración por su impecable trayectoria como entrenador y educador, y agradecimiento por su apoyo constante e incondicional y, sobre todo, por su amistad.

A los centenares de atletas y deportistas que han tenido la suerte de aprovecharse de su sabiduría, su entusiasmo y su entrega a la hora de entrenarlos y de llevarlos a competir. Y en especial, a los que compartieron con nosotros los años que aquí tratamos con más detalle.

A todos los amantes del atletismo y del deporte en general, con la esperanza de que conozcan y valoren todo lo que ha dado al atletismo y al deporte español.

Índice

Presentación	11
Prólogo de los autores.....	13
1. Currículo profesional de José Manuel Ballesteros.....	17
Sumario	17
Sus datos personales	17
Su actividad como entrenador	18
Sus cargos deportivos nacionales	20
Su actividad docente	21
Sus cargos deportivos internacionales	21
Sus publicaciones	24
Sus distinciones	25
2. Primeros apuntes biográficos de José Manuel Ballesteros	27
2.1-Orígenes, infancia y primera juventud	27
2.2-Primeros contactos con el atletismo	29
2.3-Primeros pasos como entrenador	30
2.4-Primer cargo: Entrenador del colegio Areneros	32
2.5- Entrenador de medio fondo	36
3. 1960, punto de partida.....	53
3.1.- Panorama político y deportivo español	53
3.2.- Estructura organizativa del deporte atlético	55
3.3.- Situación del atletismo español al terminar el año 60	56
3.4.- La <i>Cuadra Ballesteros</i> en el año 60	59
4. Periodo 1961-1964 de Roma a Tokio.....	69
4.1- Panorama político	69
4.2.-La Real Federación Española de Atletismo	71
4.3.- La labor de Ballesteros como directivo de la RFEA	79
4.4.- Ballesteros y su <i>Cuadra</i> en este periodo	88
4.5.- Actuaciones más relevantes de los atletas de la <i>Cuadra</i> en el periodo	97
4.6.- Éxitos de los atletas de Ballesteros en este periodo	106

5. Periodo 1965-1968 de Tokio a México	117
5.1.- La Delegación Nacional de Educación Física y Deportes	117
5.2.- Asuntos relacionados con la Real Federación Española de Atletismo	120
5.3.- La labor federativa de José Manuel Ballesteros	128
5.4.-La <i>Cuadra</i> durante el periodo 1965-68	134
5.5.-Actuaciones más relevantes de los atletas de la <i>Cuadra</i>	141
5.6.-Éxitos de los atletas de Ballesteros en este periodo	167
6. Periodo 1969-1972 de México a Múnich	179
6.1.- La Delegación Nacional de Educación Física y Deportes	179
6.2.- La Real Federación Española de Atletismo	180
6.3.- El trabajo de José Manuel Ballesteros durante este periodo	186
6.4.- La <i>Cuadra</i> durante el periodo 69-72	193
6.5- Actuaciones más relevantes de los atletas de la <i>Cuadra</i>	202
6.6.- Éxitos de los atletas de Ballesteros en este periodo	236
7. Periodo 1973-1976 de Múnich a Montreal	251
7.1.- La Delegación Nacional de Educación Física y Deportes	251
7.2- Asuntos relacionados con la Real Federación Española de Atletismo	252
7.3.- El trabajo de José Manuel Ballesteros durante este periodo	259
7.4.-La <i>Cuadra</i> durante el periodo 1973-76	264
7.5.-Actuaciones más relevantes de los atletas de la <i>Cuadra</i>	268
7.6.- Éxitos de los atletas de Ballesteros en este periodo	291
8. 1977 y más allá.....	303
9. José Manuel Ballesteros hoy	323



Presentación

Raúl Chapado Serrano

Presidente
Real Federación Española de Atletismo

Como Presidente de la Real Federación Española de Atletismo es para mí un honor poder escribir el prólogo de este libro dedicado a una persona clave del atletismo español que ha ayudado a escribir muchas de las grandes páginas de la historia de nuestro deporte.

El atletismo es algo más que un deporte, es un proceso de transformación, crecimiento y de desarrollo de las personas que adoptan un estilo de vida activo para convertirlo en su filosofía de vital. Una actividad que exalta y combina en un conjunto armónico de todas las cualidades del cuerpo, la mente y el espíritu.

Al asociar el atletismo con la cultura deportiva, la educación con valores y la formación, el atletismo se convierte en un elemento evolutivo, para jóvenes y mayores, basado en la pasión por el esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales.

Y es aquí, donde entra la figura clave para ese proceso de desarrollo, el entrenador. El principal objetivo de un entrenador es poner siempre el deporte al servicio del deportista con el fin de favorecer su desarrollo integral como atleta que le lleve a alcanzar su mejor rendimiento deportivo, pero sobre todo como persona. Cimentando ese desarrollo en una educación basada en los valores que atesora el atletismo, porque, por encima de las medallas, los triunfos o los récords, debemos situar siempre a las personas.

La generación de entrenadores a la que pertenece José Manuel Ballesteros fueron auténticos pioneros que tuvieron que construir de la nada los caminos que hoy nos han traído hasta aquí, tarea que tuvieron que realizar en circunstancias muy difíciles en épocas en las que la falta de medios materiales y de cultura deportiva la tuvieron que superar a base de vocación, entusiasmo, entrega y grandes dosis de sacrificios, pero siempre de forma apasionada.

Reconocer la labor que fueron capaces de desarrollar aquellos pioneros y agradecerles será siempre un deber moral y, al mismo tiempo, un motivo de satisfacción para los que ahora formamos parte de la gran familia del atletismo español. Y mucho más para los que tenemos el honor y la responsabilidad de ocupar puestos directivos.

Por eso me alegra de una manera especial tener la oportunidad de presentar esta obra que estudia con detalle la trayectoria de uno de esos pioneros, José Manuel Ballesteros, al que, por su trayectoria de entrenador desde finales de los años cincuenta del siglo pasado, se le puede considerar como el máximo responsable de haber revolucionado los métodos de entrenamiento del medio fondo en España.

JOSÉ MANUEL BALLESTEROS. ENTRENADOR DE ATLETISMO

La alegría de presentar este libro se hace aún mayor por el hecho de que se trata de un homenaje que le tributan sus atletas, a los que él entrenó, que lo admiran, que son sus amigos y que siempre le han guardado un cariño y un aprecio especiales.

En este libro, además de recorrer la trayectoria de Ballesteros como entrenador y maestro de entrenadores, como director de la Escuela Nacional de Entrenadores, como profesor del INEF y de otros centros educativos, como miembro activo de las Asociaciones Europea y Mundial de Entrenadores de Atletismo o como pionero fundamental del atletismo femenino español, se puede encontrar una documentada información sobre la evolución del atletismo y de las instituciones deportivas españolas durante los años en que era el entrenador de referencia del medio de fondo en España.

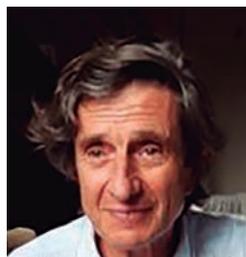
Por último, pero no por ello menos importante, quiero felicitar a sus autores y las entidades que han colaborado, no solo por haber hecho realidad esta obra por el resultado obtenido y unirme de corazón al homenaje a José Manuel Ballesteros, uno de esos pioneros con los que el atletismo español siempre estará en deuda.

Este libro, que os invito a disfrutar de su lectura, es un documento necesario para todo amante del atletismo. Nos recuerda nuestros inicios, nuestra pasión por un deporte que fue creciendo gracias a la labor impagable de personas como José Manuel.

Madrid, julio de 2021



Prólogo de los autores



José María Morera Bosch

Regino García-Badell Arias

Los que, de una u otra forma, estábamos en el atletismo español en los años sesenta, como atletas o como aficionados, pudimos comprobar la extraordinaria evolución que vivió en esa década. De ser un deporte minoritario, practicado por unos cuantos universitarios –más bien pocos– y por otros pocos procedentes del mundo rural –con, eso sí, fondistas a veces asombrosos–, pasó a ser, en ese periodo de tiempo, un deporte mucho mejor implantado, con más practicantes, con la incorporación de la mujer a las pistas, más y mejores entrenadores, más y mejores instalaciones, y con atletas que ya competían internacionalmente con una cierta calidad y prestigio. Al acabar esa década dentro del ranking de los 100 mejores atletas mundiales ya aparecían varios especialistas españoles, cuando en la década anterior solamente Tomás Barris, Manuel Augusto Alonso y Antonio Amorós obtuvieron ese privilegio. En definitiva, un atletismo más homologable con el que se hacía en los países de nuestro entorno europeo.

Ese salto gigantesco, quizá el salto cualitativo más grande de la historia de nuestro deporte fue obra de algunos protagonistas destacados con los que el atletismo español tendrá siempre una deuda impagable. Por supuesto, entre esos protagonistas ocupan un lugar destacado un grupo de atletas excepcionales, que, por su calidad y su dedicación, fueron capaces de suplir la falta de medios de la época. Pero también algunos directivos entregados que supieron utilizar los escasos recursos que el Estado ponía en sus manos con enorme inteligencia para aprovechar, de forma óptima, hasta el último céntimo. Y por último, pero no lo menos importante, algunos entrenadores que en aquellos años demostraron su alto nivel de cualificación, tacto para tratar a sus atletas y entusiasmo para inocularles el espíritu de lucha que este deporte exige.

El representante más significado de todos ellos fue, sin ninguna duda, José Luis Torres Victoria, el más preclaro patriarca del atletismo español. Con su vocación y dedicación constante, con su conocimiento de todas las disciplinas, con su genial intuición para captar las posibilidades, las limitaciones o los defectos



de los atletas, y su tacto para enseñarles y corregirles, constituye la piedra angular del atletismo español moderno. A él el atletismo español le tendrá que estar siempre agradecido.

Pero hubo otros grandísimos entrenadores, directivos y políticos amantes del deporte que también colaboraron a llevar a cabo esa profunda revolución de nuestro atletismo. Uno de estos entrenadores pioneros es, sin duda, José Manuel Ballesteros. Él es la personalidad fundamental para entender la historia y la evolución del medio fondo español en aquellos años. Con su marcada personalidad, con sus métodos de entrenamiento y con las innovaciones que introdujo en las pistas y en los bosques donde llevaba a sus atletas, cambió radicalmente la forma de concebir la preparación de los mediofondistas españoles. Los que vivimos aquellos años sabemos que Ballesteros se convirtió en el punto de referencia fundamental de todos los corredores y entrenadores que hacían medio fondo. Claro que también tuvo sus críticos, pero incluso esos querían en todo momento saber lo que él estaba haciendo con los corredores de su *Cuadra*.

Desde que, con 21 años, empezó a entrenar atletas en 1957, su enorme personalidad, su espíritu de superación y de lucha, y su alta preparación técnica le convirtieron en el entrenador de referencia del medio fondo español. Todos los atletas y entrenadores volvieron sus ojos en esos años hacia él, para enterarse de lo que hacía, y muchos de ellos, para imitarle. Sus métodos de entrenamiento y su forma de concebir la alta competición crearon un estilo que impregnó el atletismo español y, sobre todo, esa especialidad que tantas alegrías nos ha dado desde entonces que es el medio fondo.

Pero si su labor como entrenador a pie de pista y de campo fue excepcional, no menos lo fue su labor pedagógica y docente desde distintos foros universitarios como el Instituto Nacional de Educación Física (INEF), donde impartió su magisterio durante más de 40 años o desde la Escuela Nacional de Entrenadores en la que estuvo presente como profesor durante 30 años, de los cuales, además, en 14 actuó como director. Fue el entrenador español más valorado en las Asociaciones de Entrenadores Mundial y Europea en las que participó desde principios de los años setenta como miembro de sus Comisiones Ejecutivas y donde alcanzó el puesto de Vicepresidente en ambas Asociaciones hasta el final de su carrera profesional.

Han pasado ya algunos, bastantes, años; el medio fondo español, desde la década de los setenta hasta hace poco, es la especialidad del atletismo que más y más significativos éxitos ha conquistado para el conjunto del deporte español; nombres como José Luis González, José Manuel Abascal, Fermín Cacho o Reyes Estévez tienen ya un merecido puesto de honor en la historia de nuestro deporte. Pero esa pujanza del medio fondo español tiene sus indiscutibles raíces en esa revolución que se dio en los años sesenta de la que hablamos y que protagonizó, de forma prominente, José Manuel Ballesteros.

Dar a conocer lo que hizo, el cómo lo hizo y los atletas con los que lo hizo es el objetivo de estas páginas. Creemos que a todos los que hoy viven con pasión nuestro atletismo, a todos los que quieren saber de dónde venimos y por qué hemos llegado donde nos encontramos, les puede resultar interesante conocer lo que este entrenador –vocacional como pocos, que durante muchos años entrenó sin cobrar un peseta de nadie, demostrando un amor al atletismo que no tiene parangón– hizo, innovó y consiguió en unos tiempos en los que, para que no se le olvide a nadie, en Madrid, toda una capital de un estado europeo occidental, sólo había una pista de atletismo de ceniza, de 300 metros y seis calles, la de la Ciudad Universitaria.

Como vamos a ver en este libro, Ballesteros trajo a España todos los mejores y más contrastados métodos de entrenamiento de medio fondo y fondo que, en ese momento, se practicaban en el mundo, que él conocía por su insaciable curiosidad para estar a la última de todo lo que hacían los mejores. En eso

fue un auténtico pionero, y la prueba la vamos a tener en cómo, hasta sus rivales deportivos, estuvieron siempre al acecho de lo que Ballesteros innovaba con los atletas de su *Cuadra*, tanto en calidad como en cantidad, para copiarlo de manera más o menos exacta.

Su trayectoria deportiva es inabarcable: desde que, en 1957, con apenas veinte años empezó a entrenar a los escolares del Colegio de Areneros, hasta nuestros días, en que sigue preparando físicamente y entrenando a tenistas y atletas veteranos, van más de sesenta años de actividad relacionada con nuestro deporte. Aquí, aun a sabiendas de que dejamos sin tocar muchos aspectos y etapas de su trayectoria, nos hemos centrado, sobre todo, en los cuatro períodos olímpicos que van desde Roma (1960) a Montreal (1976) porque consideramos que esa revolución que en el medio fondo español llevó a cabo José Manuel Ballesteros se produjo precisamente en esos años; además de que, por razones estrictamente biográficas, es el periodo que hemos conocido más de cerca.

Y al hablar de esa revolución radical que él protagonizó, hemos querido poner el acento en su labor, no sólo como entrenador, sino también como profesor en el INEF y en la ENE, donde, con sus enseñanzas, colaboró en la formación de centenares de entrenadores que aprendieron de él las bases fundamentales del entrenamiento del medio fondo y el fondo, especialidades que, desde aquellos años que aquí analizamos con más detenimiento, son las que más alegrías han dado al atletismo español.

Otro aspecto de su biografía deportiva que hemos querido destacar en este libro, aunque quizás podría haber ocupado más páginas, es su dedicación al atletismo femenino. Sin temor a exagerar podemos decir que José Manuel Ballesteros es uno de los padres del atletismo femenino español y, además, haber participado en primera línea y de manera entusiasta en la incorporación de la mujer a nuestro deporte es algo de lo que está íntimamente orgulloso.

Pero José Manuel Ballesteros no se limitó a ser un gran entrenador en aquellos años; otra de sus virtudes fue la de aglutinar en su *Cuadra* a un grupo de atletas, que además de sus indudables condiciones deportivas, tenían una enorme calidad humana y unas ricas y variadas personalidades. Unos atletas que, además, mientras entrenaban con él, fueron fraguando unos lazos de amistad que siguen hasta hoy. Hasta el punto de que, a pesar de los años transcurridos, seguimos reuniéndonos con José Manuel a menudo. Precisamente en una de esas reuniones de atletas amigos es donde surgió la idea de elaborar una publicación en la que se contara la trayectoria de Ballesteros y en la que se recogieran los testimonios de los que, en aquellos años, tuvimos la suerte de formar parte de su *Cuadra*.

Si conseguimos que, a sus posibles lectores, este libro les ayude a conocer mejor la historia de nuestro atletismo y de algunos de sus actores, empezando por la del que va a ser nuestro principal protagonista, José Manuel Ballesteros, nos daremos por satisfechos.



1.

Currículo profesional de José Manuel Ballesteros

Sumario



José Manuel Ballesteros Martínez de Elorza, Conde de Beretta. Nacido en Madrid. Casado con Blanca Miret Nagore. Hijos: Sacha y Alan. Licenciado en Filosofía y Letras y Doctor en Historia, Licenciado en Educación Física. Medalla al Mérito Deportivo. Profesor Titular de la Facultad de Ciencias de la Educación Física y el Deporte (Universidad Politécnica de Madrid). Profesor de la Universidad Europea de Madrid. Profesor de la Escuela de Medicina del Deporte (Universidad Complutense). Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo. Profesor de los cursos de Desarrollo de la Federación Internacional de Atletismo y miembro de la Redacción de *New Studies in Athletics* de la misma. Responsable Nacional del Atletismo Femenino. Responsable del Medio Fondo Nacional. Autor del *Manual de Entrenamiento Básico* de la I.A.A.F. (traducido a cuatro idiomas) y del *Manual Didáctico de Atletismo»* (Ed. Cincel). Otras publicaciones en colaboración: *Valoración de la Condición Física por medio de test* (Colección Ed. Física y Deporte), *Atletismo: Carreras* (C.O.E), *Fisiología del Ejercicio* (Ed. Panamericana), *El Olimpismo* (Universidad Camilo José Cela), *Umbral anaeróbico* (Ed. Interamericana). Artículos en numerosas revistas. Entrenador de atletas internacionales, olímpicos y campeones de España. Preparador físico de la selección española de boxeo y del campeón mundial Miguel Velázquez. Entrenador del Equipo Nacional Militar de cross. Preparador físico de tenistas y otros deportistas.

Sus datos personales

José Manuel Ballesteros Martínez de Elorza nació en Madrid el 10 de febrero de 1936. Quinto Conde de Beretta. Casado con Blanca Miret Nagore en 1971 y padre de dos hijos Sacha (1980) y Alan (1984). Estudió el bachillerato en el colegio Areneros de Madrid, y se licenció en Geografía e Historia en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Complutense de Madrid. Obtuvo el doctorado con la calificación de *Cum Laude* por su tesis *España y los Estados Unidos de Norteamérica a raíz de la independencia* dirigida por el catedrático Leoncio Cabrero Fernández. Igualmente obtuvo la licenciatura en Educación Física en el Instituto de Educación Física de Barcelona en el año 1991.

Previamente obtuvo los títulos de Entrenador Nacional de Atletismo, en 1967, y de Entrenador Nacional Especializado, en 1968, títulos otorgados por la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo, y de Maestro en Deportes, título otorgado por el Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Madrid, en 1977.



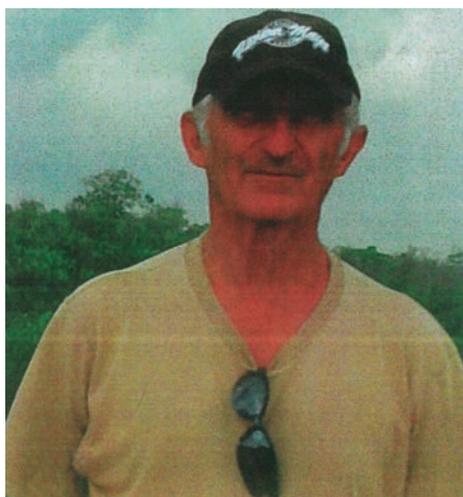
Su actividad como entrenador

José Manuel empezó a hacer atletismo en carreras de medio fondo y cross cuando inició sus estudios universitarios, entrenado por José Luis Torres. Los veranos los pasaba en París para perfeccionar su francés y aprovechó esas estancias para estudiar los cursos de entrenador de atletismo en el Institut National des Sports (I.N.S.), donde conoció y trató a los más famosos corredores franceses de esa época, como Michel Jazy, Michel Bernard y Alain Mimoun. Desgraciadamente un accidente entrenando le provocó una importante lesión en la columna lo que le obligó a estar escayolado en cama durante nueve meses y al abandono de su actividad como atleta.

Con su gran afición por el atletismo y sus conocimientos como entrenador se ofreció, con 21 años, como entrenador en el colegio Areneros de los jesuitas donde había cursado sus estudios de bachillerato. Era el curso 1957-58. Con las limitaciones de horario propias de la etapa escolar, José Manuel consiguió animar a un grupo de colegiales y reunir un equipo que pronto empieza a destacar en los Juegos Escolares, primero en los provinciales madrileños y seguidamente en los nacionales. Su presencia en las pistas de la Ciudad Universitaria no pasaba desapercibida por su activa personalidad y varios atletas universitarios empiezan a entrenar con él. Los éxitos no se hacen esperar y los títulos nacionales y récords escolares y universitarios de sus atletas no pasan inadvertidos para las autoridades deportivas de la época, tanto del Frente de Juventudes como del SEU y, por supuesto, de la Federación Española de Atletismo. Con la llegada al grupo, a principios de 1959, del atleta hispano-ruso Julio Gómez Almazán, consigue que sea seleccionado ese mismo año para el equipo nacional, obtiene su primer título de campeón de España de 1.500 m, en 1960, y lo clasifica para la selección olímpica de Roma, también en 1960.

En los años siguientes Ballesteros, que inicialmente era pluridisciplinar, se va especializando en las carreras de medio fondo, fondo y marathon. El número de corredores que entrena se va incrementando paulatinamente siempre, acompañados de éxitos cada vez más importantes, y a la vez que su calidad mejora va copando prácticamente los pódiums en los campeonatos nacionales y los puestos en las carreras de medio fondo en los encuentros internacionales. Durante el periodo olímpico de Tokio a México, de 1965 a 1968, sus atletas ya dominan las carreras de medio fondo, ocupando los mejores puestos del ranking nacional, dominio que se mantendrá en los dos siguientes periodos olímpicos de México-68 a Múnich-72 y de Múnich-72 a Montreal-76. De entre todos ellos destacaron, además del ya nombrado Julio Gómez, Eloy Martín, José María Morera, Alberto Esteban, Teodoro Barrio, Juan Borraz, José M^a Alonso Burgos, Antonio Burgos, Antonio Fernández Ortiz, Francisco Morera, Juan Hidalgo, Isidro Solórzano, Estanislao Durán y Eleuterio Antón.

Consecuente y sucesivamente, la Real Federación Española de atletismo le nombra, en octubre de 1965, entrenador de medio fondo y fondo de la Residencia Blume de Madrid; en febrero de 1966, entrenador-consejero del atletismo masculino de la RFEA y, a partir de octubre de 1966 hasta diciembre de 1980, responsable nacional de las pruebas de 800 m y 1.500 m.



I. CURRÍCULO PROFESIONAL DE JOSÉ MANUEL BALLESTEROS

Su labor como entrenador y directivo le permite, también, impulsar en ese periodo el Atletismo Femenino ya que es uno de los artífices de su arranque en España a partir de 1964. Ese año, España celebrará su primer encuentro internacional femenino contra Portugal, en Lisboa, con José Manuel como Jefe de equipo. Posteriormente, desde 1966, por mandato de la Real Federación Española de Atletismo, se convierte en el entrenador del equipo nacional femenino y además, desde 1977, en el Director del Atletismo Femenino, hasta 1984.

Durante esa etapa fue entrenador de equipos de atletismo tales como Renfe, entre 1962 y 1968. También del equipo del Batallón del Ministerio del Ejército (posteriormente denominado Agrupación de Tropas del Ministerio del Ejército) entre 1966 y 1976, equipo que quedó campeón de España de Clubs en 1969. Este equipo se creó por iniciativa de José Manuel Ballesteros en conversaciones con altos cargos del Ministerio del Ejército y sirvió para que muchos atletas hicieran el servicio militar sin perjuicio de su preparación atlética. En los años 70 fue seleccionador y entrenador del Equipo Nacional Militar de cross a la hora de asistir a los campeonatos mundiales.



José Manuel Ballesteros, con paraguas, seleccionador y entrenador del equipo militar nacional de cross

Finalmente fue Director Técnico del Club Universitario de Madrid (CUM) de Atletismo Femenino, entre 1978 y 1992 bajo las sucesivas denominaciones de los patrocinadores –Amira, Tintoretto, Kelme e Intercarrera– logrando 14 títulos nacionales consecutivos de clubes.

Conviene destacar que por su fama vinieron a España en aquellas épocas muchos atletas extranjeros para entrenar con José Manuel. De entre todos ellos destacamos tres nombres:

JOSÉ MANUEL BALLESTEROS. ENTRENADOR DE ATLETISMO

El argentino Domingo Amaizón, conocido en España por su participación en los II Juegos Iberoamericanos en los que ganó la prueba de 3.000 m obstáculos y fue cuarto en la de 5.000 m. Participó en la prueba de 3.000 m obstáculos en la olimpiada de Méjico y fue recordman de Argentina de 5.000 m y de 3.000 m obstáculos. El récord de esta prueba también lo fue de Sudamérica. Estuvo entrenando con José Manuel desde 1964 a 1970. Durante esos años pasaba largas temporadas en nuestro país y aprovechó para sacarse el título de entrenador nacional en España.

El fondista inglés Ian Thompson, que estuvo estudiando en España durante los años 1971 y 1972, y que entrenaba con el grupo de fondistas de Ballesteros. Posteriormente fue campeón de marathón en los Campeonatos de Europa de Roma de 1974 y en los Juegos de la Commonwealth de ese mismo año.

Y, finalmente, la atleta chilena Alejandra Ramos, *recordwoman* chilena y sudamericana de 800, 1.500 y 3.000 metros en los años ochenta. Esta atleta optó en 1979 a una beca internacional en España donde estuvo hasta el año 1993. Estudió la carrera del INEF y formó parte en el equipo femenino del CUM. En esos años entrenó con Ballesteros. Fue medalla de bronce en los Juegos Panamericanos celebrados en Caracas en 1983 y participó en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles en 1984.

Al margen del mundo atlético, fue preparador físico del Equipo Nacional de Boxeo entre los ciclos olímpicos de 1965 a 1972, profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de Boxeo entre 1972 a 1976 y, en particular, preparador físico del boxeador Miguel Velázquez, campeón de Europa en 1970 y del Mundo en 1976.

También fue preparador físico del Real Club de Tenis López Maeso, desde 1994, y de jugadores tales como la alemana Anke Huber, 9ª del mundo, y José Luis «Tati» Rascón Lope, 2 veces subcampeón de España Absoluto.

Sus cargos deportivos nacionales

Esta actividad como entrenador enseguida enlazó con una actividad directiva al servicio de la Real Federación Española de Atletismo. Así, tras el nombramiento de Rafael Cavero como presidente en octubre de 1963, éste lo incorpora desde el primer momento como vocal de su Junta Directiva, cargo que mantuvo hasta 1975, con responsabilidades inicialmente en el ámbito de la Escuela Nacional de Entrenadores, el atletismo juvenil y el atletismo femenino. Como se ha indicado, también será entrenador de la Residencia Blume de Madrid y responsable nacional del medio fondo masculino.

Posteriormente y también como ya se ha indicado, desde junio de 1977, es nombrado Director del Atletismo Femenino de la RFEA y, desde octubre de 1980, responsable y seleccionador del Atletismo Femenino de la RFEA, cargo que ostentó hasta 1984.

Por Orden Ministerial de 15 de octubre de 1968 es nombrado entrenador de la Universidad Complutense de Madrid y, en diciembre 1979, el Consejo Superior de Deportes le nombra Vocal Asesor de la Federación del Deporte Universitario (FEDU).

En 1970 es nombrado Director de la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEA, cargo que ocupó en dos etapas diferentes: de 1970 a 1976 y de 1980 a 1988.

En 1979 es elegido Presidente, por mayoría, en la constitución de la Asociación Profesional Nacional de Técnicos Deportivos. En octubre de 1981, es elegido por mayoría como representante de los entrenadores en la Asamblea General de la RFEA, y en agosto de 1982 es elegido por mayoría Presidente en el acto constitutivo de la Asociación Nacional de Entrenadores de Atletismo.

Su actividad docente

José Manuel Ballesteros inició su actividad docente en el año 1964 como Profesor Titular de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo, con las asignaturas de Atletismo (Medio Fondo, Fondo y Atletismo Femenino) y de Teoría del Entrenamiento. Esta actividad la mantuvo durante tres décadas, hasta 1994, compartiendo claustro con los más relevantes entrenadores de esa época: José Luis Torres, Carlos Gil Pérez, José Luis Martínez Rodríguez, Emilio Campra Bonilla, Julio Bravo Ducal, etc. Durante ese tiempo ostentó, como ya se ha indicado, la dirección de esa Escuela Nacional de Entrenadores en dos etapas.

Con la puesta en marcha en 1967 del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Madrid, su Director, José María Cagigal, le pidió que se incorporara como Profesor Titular de las asignaturas Atletismo (1º y 2º ciclo) y Teoría del Entrenamiento. En aquellos momentos compartió su magisterio en el claustro de profesores con entrenadores tales como Pedro Ferrándiz (Baloncesto), Domingo Bárcenas (Balonmano) o José Villalonga (Fútbol). Esa ya fue su actividad básica hasta su jubilación en 2006 a los 70 años.

Entre 1967 y 1977, fue igualmente Profesor Titular de la asignatura Atletismo en la Escuela de Educación Física Femenina «Ruiz de Alda» y en la Escuela Superior de Educación Física de la Academia Nacional «José Antonio».

Unos años más tarde, entre los años 1994 al 2001, fue también Profesor Titular de la asignatura Teoría de Entrenamiento en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Europea de Madrid (C.E.E.S.).

Fue Profesor Colaborador en la asignatura Atletismo entre los años 1964 y 1984 en la Escuela de Educación Física de Toledo y de la asignatura Teoría del Entrenamiento entre los años 1988 y 2001 de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid.

En octubre de 1985 es elegido por mayoría jefe del Departamento de Deportes Individuales de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) y en marzo de 1998 es nombrado Miembro del Comité Científico de este Instituto.

Esta actividad educativa universitaria está lógicamente complementada por Seminarios, Cursos de Doctorado y de Master, dirección de tesis doctorales y trabajos fin de carrera y proyectos de investigación.

Finalmente conviene resaltar su actividad docente en cursos internacionales del Consejo de Europa y en universidades extranjeras en países como Argentina, Bélgica, Brasil, Chile, Colombia, Francia, Italia, Marruecos, Paraguay, Perú, Portugal, Puerto Rico, República Dominicana, Ucrania, Uruguay y Estados Unidos.

Sus cargos deportivos internacionales

Uno de los grandes retos de Ballesteros, una vez que fue nombrado en 1964 vocal responsable de la Escuela Nacional de Entrenadores por la RFEA, fue, por un lado, intentar estar al día de las corrientes de conocimiento de los entrenadores extranjeros y, por otro, promocionar internacionalmente el atletismo español y, en particular, las realizaciones de los entrenadores españoles.

Por ello, desde, que asistió en 1964 en Duisburgo (Alemania) a un Congreso conjunto de las Asociaciones Mundial y Europea de Entrenadores, su presencia regular a los congresos de esas asociaciones durante los

siguientes cuarenta años fue casi constante. Por su personalidad, conocimientos y capacidad de relación pronto su presencia destacó y empezó a ser tenido en cuenta por sus colegas extranjeros. Además esta presencia le permitía estar al día de cuantas novedades hubiera en materia de entrenamientos y técnicas de carreras, saltos o lanzamientos, lo que en definitiva redundaba en sus clases y en la formación de sus alumnos tanto del Instituto Nacional de Educación Física como de la Escuela de Entrenadores.

Así no es de extrañar que fuera elegido miembro del Consejo Directivo de la Asociación Europea de Entrenadores de Atletismo en enero de 1971, en el congreso de Brescia (Italia), y reelegido sucesivamente en los siguientes congresos cuatrienales. En 1995, con motivo del congreso celebrado en Valladolid (España), fue elegido Vicepresidente del Consejo Directivo de la Asociación y cuatro años más tarde, en 1999, en Londres, se le otorgó el título de Vicepresidente Vitalicio.

También que en enero de 1973 fuese elegido por mayoría miembro del Comité Ejecutivo de la Asociación Mundial de Entrenadores de Atletismo y reelegido, por unanimidad, en los sucesivos Congresos cuatrienales: 1977 en Patiala (India), 1981 en Olympia (Grecia), 1985 en Santa Mónica (USA), 1988 en Barcelona (España) y 1990 en Aix-les-Bains (Francia), siendo elegido finalmente Vicepresidente.

En abril de 1979, el Comité de Desarrollo de la Internacional Amateur Athletic Federation (I.A.A.F.) le nombró Lector de la IAAF y Consejero para América del Sur. En 1986, la IAAF QUARTERLY MAGAZINE, en su reunión cuatrienal de Stuttgart (Alemania), le nombró miembro del Consejo de Redacción de su revista *New Studies In Athletics*, cargo que fue ratificado en 1993 en Toronto (Canadá).

En 1985 fue nombrado Vicepresidente del Comité Europeo de Clubes de Cross.

Su actividad como ponente y conferenciante en congresos y simposios a lo largo de esos 40 años ha sido enormemente prolífica en cuanto al número y diversidad de intervenciones, y su presencia ha sido constante en numerosos países de Europa, África y América del Norte y del Sur. Se cuentan más de sesenta intervenciones suyas en estos certámenes, de las que destacaremos algunas de las más importantes.

En enero de 1973, en Madrid, coincidiendo con la celebración del congreso de la Asociación Europea y Mundial de Entrenadores, Ballesteros presentó su propuesta razonada de que los 800 m deberían correrse por calles las dos primeras curvas con lo que se mejorarían las marcas de esta prueba. Esta ponencia, traducida al francés, inglés, alemán y ruso, fue presentada por la RFEA a la IAAF para introducirla en el reglamento internacional. La propuesta fue aceptada por la Federación Internacional para aplicarse provisionalmente hasta la Olimpiada de Montreal, en la que el atleta cubano Alberto Juantorena batió el récord del mundo con este sistema.

En marzo de 1975, en Taormina (Italia), organizado por la Federación Italiana de Atletismo en un *stage* sobre medio fondo José Manuel presentaba su artículo *Las lesiones por sobrecarga de los corredores*.

En septiembre de 1980, en Palermo (Italia), organizado por el Comité Olímpico Italiano y la Federación de Atletismo Italiana, presentó su artículo *El Atletismo Femenino*, donde daba su experimentada visión del presente y futuro de este segmento deportivo.



I. CURRÍCULO PROFESIONAL DE JOSÉ MANUEL BALLESTEROS

En noviembre de 1986, en Buenos Aires (Argentina), organizado por la Internacional Track and Field Coaches Congress, exponía su experiencia en una ponencia sobre *Las Carreras de 1.500 m y 5.000 m*.

En enero de 1988, en Split (Yugoslavia), organizado por la Asociación Europea de Entrenadores presentaba la ponencia *Endurance Events*.

En octubre de 1992, en Kiev (Ucrania), organizado por la Federación Ucraniana de Atletismo en un seminario sobre jóvenes atletas, era invitado a presentar su conferencia *Physiological criteria for the optimisation of long term training*.

En octubre de 1994, en Lisboa (Portugal), organizado por la Internacional Amateur Athletic Federation en un seminario sobre medio-fondo y fondo exponía el artículo *Escuela Española de Medio-Fondo*.



En mayo de 1995, en Madrid, organizado por la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y dentro de las III Jornadas Internacionales de Fisiología del Ejercicio, presentaba una interesante ponencia sobre las pruebas de triatlón titulada *¿Deteriora el entrenamiento de la carrera la economía de pedaleo?*

Y por no ser exhaustivo y ya en el siglo XXI, en septiembre de 2003, en Alicante (España), en unas Jornadas sobre Mejora del Rendimiento Deportivo, presentaba su ponencia sobre *El deporte de alto rendimiento en la mujer*.

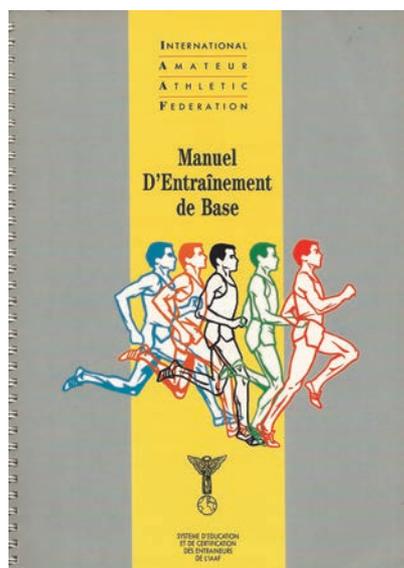
Como podemos ver por los títulos indicados, sus conocimientos no solo abarcan las técnicas de entrenamiento del medio fondo sino también, entre otras especialidades, del atletismo femenino, de medicina y de psicología.

Sus publicaciones

Lógicamente esta proliferación de ponencias redundaba en la publicación de artículos técnicos o de opinión en revistas especializadas o generalistas, tanto nacionales como extranjeras así como esporádicamente en la prensa diaria, bien en entrevistas o columnas de reflexión. Sería difícil de enumerar y recopilar esta intensa actividad.

Más fácil resulta enumerar su también prolífica actividad como escritor de libros, con no menos de veinte títulos editados. En algunos casos estas publicaciones fueron coescritas con otros compañeros de profesión. Se pueden destacar los siguientes títulos: Entre los textos utilizados en la Escuela Nacional de entrenadores están los libros *Medio Fondo y Fondo* con Gerardo Cisneros; *Técnica y Didáctica del Atletismo* con Carlos Álvarez del Villar, Emilio Campra y José Luis Martínez; y el *Manual Técnico I* con Carlos Álvarez del Villar y Emilio Campra. Todos se publicaron durante la primera etapa como profesor de la ENE entre 1965 y 1972.

Igualmente los textos para impartir sus clases en el INEF, *Atletismo 1er y 2º Curso* y *Atletismo Carreras*, editados en 1976, y que sirvieron a muchas promociones de alumnos para seguir sus clases en este centro.



Portada del libro «Manual básico del entrenamiento» editado por la internacional Amateur Athletic Federation

En ese mismo año 1976 Salvat Editores le encargó participar en su *Enciclopedia Salvat de los Deportes*, colaborando en los tres primeros tomos con los capítulos «Aspectos Técnicos del Medio Fondo», «Técnica del Fondo» y «Sistemas de Entrenamiento».

Entre 1980 y 1997 participó en la redacción de la publicación de la Real Federación Española de Atletismo *Cuadernos de Atletismo*. En el Cuaderno n.º 1 «Medio Fondo y Fondo» en 1980; en el n.º 26 editado en 1988 «Presente y Futuro de la Carrera de Marathon Femenina»; en el n.º 31 editado en 1992 «Doble Periodificación»; y en el n.º 39 editado en 1997 «Algunas consideraciones sobre la actividad deportiva de los jóvenes»

Resultan también interesantes sus publicaciones para editoriales sudamericanas como *Manual didáctico de atletismo*, de la editorial argentina Kapelutz en 1981, y *Fisiología del ejercicio: Principios generales del entrenamiento físico*, editado en 1995 por la Editorial Médica Panamericana.

Otras publicaciones ya indicadas en el sumario son: *Valoración de la Condición Física por medio de test* (Colección Ed. Física y Deporte); *Atletismo: Carreras* (C.O.E); *El Olimpismo* (Universidad Camilo José Cela); o *Umbral anaeróbico* (Ed. Interamericana).

Pero probablemente su principal libro fue el escrito para la Internacional Amateur Athletic Federation en 1989 *A Basic Coaching Manual*, inicialmente publicado en inglés y posteriormente, en 1992, revisado y reeditado por este organismo internacional. Se tradujo al menos a cuatro lenguas entre ellas, lógicamente, el francés y el español, y ha servido de texto de referencia en los principales Escuelas de Educación Física de los países de Europa y América.

Sus distinciones

Una brillante carrera profesional como la de José Manuel Ballesteros no puede por menos de haber obtenido reconocimientos y distinciones que sería demasiado exhaustivo detallar. Ya en sus primeras etapas de entrenador recibió algunas distinciones importantes. Así, en 1966 la Delegación Provincial Juventudes de Madrid le otorgó la Distinción de Honor por haber clasificado al Colegio Chamartín para la fase final de los Juegos Escolares Nacionales. En 1968 la Real Federación Española de Atletismo le concede la insignia de oro de la RFEA por las medallas obtenidas por los atletas Alberto Esteban y José M^a Morera en los III Juegos Europeos de Pista Cubierta celebrados en Madrid. En 1974 la Federación de Atletismo de Madrid le otorga la Insignia de Oro FAM por sus méritos profesionales.

Durante su etapa como entrenador obtuvo de la Escuela Nacional de Entrenadores muchos de los trofeos anuales que había creado para premiar la labor de sus técnicos. De estos trofeos, en sus diferentes categorías, Ballesteros fue acreedor en bastantes ocasiones.

Así del *Trofeo Técnica*, instaurado para premiar a los entrenadores que hubiesen efectuado una mejor labor técnica en los distintos grupos de especialidades: carreras lisas; vallas y obstáculos; saltos; lanzamientos y marcha, tanto en categoría masculina como femenina, Ballesteros obtuvo la distinción en los años 1967, 1969, 1981, 1986 y 1987. El *Trofeo Progresión*, que se concede a los entrenadores de atletas que mejoren de una a otra temporada más en el ranking nacional, Ballesteros lo obtuvo en 1964, en 1969, en 1970 y en 1980. El *Trofeo Estímulo*, instaurado para los entrenadores cuyos atletas, masculinos o femeninos, que hubieran batido en la temporada récords de España en pruebas del Programa Olímpico, Ballesteros lo obtuvo en 1971, en 1972, en 1974, en 1980, en 1982, en 1985 y en 1987.



Ya en etapas posteriores recibió distinciones por la acumulación de méritos profesionales. Así, en 1987, la Real Federación Española de Atletismo le otorgó el Diploma de la RFEA en el 75 aniversario de su fundación y en 1988, la International Track and Field Coaches Association le otorgó su Medalla de Plata con Placa de Honor en reconocimiento a la labor profesional desarrollada.

En el año 2011, se le otorgó en Italia el premio del entrenador del año y en el año 2019 en su 13^a Gala anual de la Association National de Olympic Committees (ANOC) se otorgó el trofeo al entrenador legendario a José Manuel Ballesteros

Pero probablemente la distinción más importante fue la otorgada, en abril del 2009, por el Reino de España a través del Consejo Superior de Deportes, en base a los méritos acumulados en su persona por su larga trayectoria profesional dedicada al deporte: la Medalla al Mérito Deportivo de España.



2.

Primeros apuntes biográficos de José Manuel Ballesteros

2.1-Orígenes, infancia y primera juventud

Si miramos la genealogía de José Manuel Ballesteros Martínez de Elorza, nunca podríamos adivinar que ese niño que vino al mundo el 10 de febrero de 1936 iba a ser atleta, gran entrenador de atletismo, estudioso de ese deporte y reputado profesor de esa materia. Por el contrario, Ballesteros nació predestinado a ser un intelectual, un profesor universitario, un erudito o, si acaso, un diplomático, pero nunca un deportista o un entrenador.



Manuel Ballesteros Gaibrois

Y es que sus ancestros, en materia intelectual, apabullan. Su padre, Manuel Ballesteros Gaibrois, a los veinte años, en 1931, ya era Doctor en Historia, Archivero-Bibliotecario por oposición, profesor ayudante en la Facultad de Filosofía y Letras de Madrid y profesor del Instituto Escuela. En 1940 gana la cátedra de Historia Universal en la Universidad de Valencia y en 1950, la de Historia de América de la Universidad Complutense.

Su abuelo, Antonio Ballesteros Beretta, conde de Beretta, era nieto del primer alcalde de Milán después de la unificación de Italia, que recibió el título del rey Víctor Manuel II por su comportamiento en la lucha contra los austriacos (título que actualmente ostenta José Manuel). También fue catedrático de Historia de la Universidad de Madrid y Académico de la Real Academia de la Historia, de

la que fue Bibliotecario Perpetuo, además de ser autor de numerosos libros de Historia entre los que destaca la *Historia de España*, el libro de mayor amplitud escrito por un solo autor (12 volúmenes, con más de 10.000 páginas). Los primeros conocimientos de Historia de José Manuel los adquirió escuchando a su abuelo historias como la de la toma de Sevilla por el Almirante Bonifaz.

Esto no para aquí, su abuela paterna, Mercedes Gaibrois fue también Académica de la Historia, con la peculiaridad de que, en 1935, fue la primera mujer elegida Académica en España y la segunda en el



Mercedes Gaibrois



El medio fondo es, sin lugar a duda, la especialidad en la que el atletismo español ha cosechado sus mayores y mejores éxitos. Pues bien, en la historia del medio fondo español hay un antes y un después de la actividad como entrenador de José Manuel Ballesteros. El trabajo que llevó a cabo con sus atletas desde finales de los años cincuenta hasta los Juegos Olímpicos de Montreal en 1976 supuso en España una auténtica revolución en la concepción y en la práctica del medio fondo. Él fue el principal protagonista de la llegada a España de los métodos de entrenamiento más modernos e innovadores de la época y de la adaptación a las condiciones y cualidades de sus atletas.

El presidente de la Real Federación Española de Atletismo, Raúl Chapado, en la presentación este libro nos dice: *«...además de recorrer la trayectoria de Ballesteros como entrenador y maestro de entrenadores, como director de la Escuela Nacional de Entrenadores, como profesor del INEF y de otros centros educativos, como miembro activo de las Asociaciones Europea y Mundial de Entrenadores de Atletismo o como pionero fundamental del atletismo femenino español, se puede encontrar una documentada información sobre la evolución del atletismo y de las instituciones deportivas españolas durante los años en que era el entrenador de referencia del medio de fondo en España»*

Algunos de sus atletas de aquellos años han querido con este libro dar testimonio de la trayectoria de Ballesteros para conocimiento de las nuevas generaciones de atletas, entrenadores y aficionados, que, así, podrán comprender mejor cómo el medio fondo español ha llegado a ser lo que es y valorar su inmenso legado.



Doce Calles
EDICIONES