



Xesco Espar: "El factor emocional es clave en el cambio de Juvenil a Amateur"

COMITÉ ENTRENADORES | 08/11/2019

El experto en coaching deportivo impartirá la ponencia 'Gestión emocional en el camino hacia un equipo amateur' en el 8º Día del Entrenador, que tendrá lugar el 15 de noviembre.



Xesco Espar (Barcelona, 1963) será uno de los protagonistas el próximo 15 de noviembre en el 8º Día del Entrenador que organiza el Comité Técnico de Entrenadores de la FCF, donde impartirá su ponencia '**Gestión emocional en el camino hacia un equipo amateur**'. Con un discurso hábil, directo y didáctico, el ex jugador y entrenador del FC Barcelona de balonmano se ha convertido en un referente en coaching deportivo, liderazgo, control emocional y alto rendimiento. Autor de los libros '**Jugar con el coro. La excelencia no es suficiente**' y '**No Limits**', **Espar** también actúa como consultor de clubes deportivos profesionales,



como el Southampton FC o el CD Leganés.

¿Qué supone para usted participar en el 8º Día del Entrenador con la conferencia 'Gestión emocional en el camino hacia un equipo amateur'?

Para mí es un orgullo y un honor que me hayan invitado. Me encanta poder compartir lo que sé. Tengo muchas ganas de que llegue el 15 de noviembre para impartir esta conferencia.

¿Qué espera lograr de esta charla ante entrenadores afiliados al CTE?

Me gustaría explicar cómo se estructura el rendimiento de los jugadores y qué peso tiene el factor emocional, que es clave. También pretendo analizar los factores que afectan a los futbolistas en el salto de Juvenil a Amateur.

¿Antes de retirarse como jugador ya tenía claro que quería ser entrenador?

Sí, el hecho de querer ser entrenador me facilitó retirarme. En mi etapa como jugador ya dirigía a equipos escolares y me fascinaba. Cuando me propusieron entrenar al Juvenil del Barça no me lo pensé dos veces.



¿Qué era lo que más le gustaba de ser técnico? Y lo que menos?

Lo que menos me gustaba era despedir a los jugadores. Es realmente difícil y complicado comunicarle a un jugador que la temporada que viene no continuará. Lo que más me gustaba era el día de partido, la adrenalina de competir y el reto de innovar constantemente para intentar ser cada día mejores.

¿Cuando empieza a dirigir a un nuevo equipo, cuál es la mejor manera de establecer una primera prisa de contacto con el grupo?

Te tienes que presentar como un complemento del equipo que se encarga de una parte fundamental: ayudar a que los jugadores puedan tomar la mejor decisión posible, sea cual sea la situación.



¿Cuando el equipo se encuentra inmerso en una dinámica de resultados negativa, qué técnica recomienda para enderezar la situación?

Creo que se tienen que llevar a cabo tres acciones. En primer lugar, es imprescindible reunirse en el vestuario y hacer autocrítica de los errores que se han cometido para que no se vuelvan a producir. Seguidamente, se tienen que realizar modificaciones para cambiar la situación, como por ejemplo cambios de jugadores o un nuevo sistema de juego. Y, en tercer lugar, aumentar la concentración y la intensidad a los entrenamientos.



¿Cómo gestiona una situación de conflicto en un vestuario?

Si es un conflicto leve como por ejemplo una expulsión o un retraso, el reglamento de equipo recoge esta situación. Por el contrario, si es un hecho muy grave, yo era partidario de reunir a los entrenadores con los tres capitanes para tratar el problema.



De este modo, la decisión no la toma únicamente el técnico, sino que es consensuada entre todos.

¿Cómo ayudaría a un jugador que atraviesa una mala época a nivel personal y no rinde al máximo durante los partidos?

Es evidente que la persona está por encima del jugador. En caso de que no pudiera solucionar sus problemas él mismo, pediría al club que le facilitara a un especialista para que le escuche y le asesore de la mejor manera posible. También es vital que se sienta apoyado por el equipo y que los compañeros se acerquen a él.

¿Cómo introduciría un jugador recién llegado que, de entrada, la plantilla no quiere?

Si la plantilla no lo quiere, no lo ficharía. Sin embargo, si finalmente este jugador llega, la misión del técnico es hacer ver al resto de la plantilla que puede ayudar el equipo. También hablaría en privado con el recién llegado y le pediría que fuera un ejemplo de trabajo, lucha y sacrificio para que ningún compañero le pueda reprochar nada.



¿Cuando el equipo atraviesa una buena racha, hay que incidir psicológicamente para que el grupo no se relaje y siga ganando?

Sí, naturalmente. Cada semana es capital incidir en la importancia de ganar aquella jornada. Si los resultados son positivos, el peligro que hay es que los jugadores caigan en la relajación y den los partidos por ganados antes de jugarlos. La tarea del técnico es exigir el máximo en los entrenamientos, alertar el grupo de los peligros del rival y hacerlos ver que es fundamental seguir sumando victorias para acercarse a los objetivos.

¿Cuando un jugador llega a la élite muy joven, qué importancia tiene su entorno para no añadirle una presión extra?

Mucha más de la que se piensa. Cuando un jugador llega a la élite, muchas veces su



entorno lo ve como un triunfo. La familia, los amigos y los representantes consideran que jugar en el primer equipo es el máximo, y se equivocan. El camino cuando se llega a la élite es apenas el inicio. Es muy negativo hacerle ver al chico que ha logrado su propósito, porque se relajará y dejará de esforzarse. El más difícil no es llegar, sino mantenerse.



INSCRIPCIONES

TRÍPTICO INFORMATIVO