



Gestionar las emociones, un factor clave en el salto de Juvenil a Amateur

COMITÉ ENTRENADORES | 15/11/2019

El ex jugador y ex entrenador del FC Barcelona de balonmano ha analizado cómo se estructura el rendimiento de los jugadores en esta etapa y el papel que juega el factor emocional.



En la octava edición del Día del Entrenador, **Xesco Espar** ha impartido la ponencia '**Gestión emocional en el camino hacia un equipo amateur**'. Con un tono didáctico, llano y directo, el ex jugador y entrenador del FC Barcelona de balonmano ha asegurado que "el reto más importante para un jugador es pasar de Juvenil al profesionalismo, donde se enfrentará a rivales que quizás le doblan la edad. Tiene que intentar estar preparado para esta nueva etapa de su vida".



En cuanto a su trayectoria deportiva, **Espar** ha recordado que “cuando llegué al primer equipo procedente del Juvenil, eché de menos que alguien me ayudara y me aconsejara. En aquel momento eres el mejor del equipo Juvenil, pero el peor del primer equipo. Esta situación cuesta de asimilar. Llegar a la élite no es lo más complicado, sino mantenerse”. En este sentido, el experto en *coaching* ha revelado que “el éxito se logra con la suma de talento y trabajo. Si te relajas y no entrenas diariamente, acabarás cayendo en el olvido. La disciplina te hace libre para intentar lograr la mejor versión de ti mismo”. Además, ha añadido que “el entorno es clave, tiene que hacer ver a los jóvenes que tienen que trabajar intensamente, sin caer en la relajación. Fijarse objetivos a corto plazo puede ser una buena manera de seguir creciendo”.



Respecto al fracaso, **Espar** ha manifestado que “cuando no logras los objetivos fijados, tienes que analizar por qué motivos no lo has conseguido. No sirve de nada buscar excusas o culpar a factores externos de tus derrotas. Tienes que intentar entrenar más duro, ser más constante y querer ser mejor día a día. La ambición, la autoexigencia y el trabajo marcará hasta donde puedes llegar”. En cuanto a la formación académica, ha destacado que “en mi época como técnico, pedíamos las notas a los jugadores. Si suspendían dos asignaturas, les daba un día de fiesta para que se dedicaran a estudiar. Estudiar y formarse es fundamental de cara en su trayectoria profesional una vez se retiren”.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat



Xesco Espar es profesor del INEFC de Barcelona desde 1991, y experto en pensamiento de liderazgo, trabajo en equipo, motivación y maestría personal. Autor de dos exitosos libros, también trabaja como consultor de clubs deportivos profesionales, como por ejemplo el CF Pachuca, el Southampton FC o el CD Leganés.



GALERÍA DE IMÁGENES DÍA ENTRENADOR

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

VÍDEO PORTADA