



Xesco Espar: “El factor emocional és clau en el canvi de Juvenil a Amateur”

COMITÈ ENTRENADORS | 08/11/2019

L'expert en coaching esportiu impartirà la ponència 'Gestió emocional en el camí cap a un equip amateur' al 8è Dia de l'Entrenador, que tindrà lloc el 15 de novembre.



Twitter @xescoespar

Xesco Espar (Barcelona, 1963) serà un dels protagonistes el proper 15 de novembre al 8è Dia de l'Entrenador que organitza el Comitè Tècnic d'Entrenadors de l'FCF, on impartirà la seva ponència 'Gestió emocional en el camí cap a un equip amateur'. Amb un discurs hàbil, directe i didàctic, l'ex jugador i entrenador del FC Barcelona d'handbol s'ha convertit en un referent en *coaching* esportiu, lideratge, control emocional i alt rendiment. Autor dels llibres 'Jugar amb el cor. L'excel·lència no és suficient' i 'No Limits', Espar també actua com a consultor de clubs esportius professionals, com el Southampton FC o el CD Leganés.



Què suposa per a vostè participar en el 8è Dia de l'Entrenador amb la conferència 'Gestió emocional en el camí cap a un equip amateur'?

Per a mi és un orgull i un honor que m'hagin convidat. M'encanta poder compartir el que sé. Tinc moltes ganes que arribi el 15 de novembre per impartir aquesta conferència.

Què espera assolir d'aquesta xerrada davant d'entrenadors afiliats al CTE?

M'agradaria explicar com s'estructura el rendiment dels jugadors i quin pes té el factor emocional, que esdevé clau. També pretenc analitzar els factors que afecten els futbolistes en el salt de Juvenil a Amateur.

Abans de retirar-se com a jugador ja tenia clar que volia ser entrenador?

Sí, el fet de voler ser entrenador em va facilitar retirar-me. En la meua etapa com a jugador ja dirigia equips escolars i em fascinava. Quan em van proposar entrenar el Juvenil del Barça no m'ho vaig pensar dues vegades.



Què era el que més li agradava de ser tècnic? I el que menys?

El que menys m'agradava era acomiadar els jugadors. És realment dur i complicat comunicar-li a un jugador que la temporada que ve no continuarà. El que més m'agradava era el dia de partit, l'adrenalina de competir i el repte d'innovar constantment per intentar ser cada dia millors.

Quan comença a dirigir un nou equip, quina és la millor manera d'establir una primera pressa de contacte amb el grup?

T'has de presentar com un complement de l'equip que s'encarrega d'una part fonamental: ajudar que els jugadors puguin prendre la millor decisió possible, sigui quina sigui la situació.

Quan l'equip es troba immers en una dinàmica de resultats negativa, quina tècnica recomana per redreçar la situació?



Crec que s'han de portar a terme tres accions. En primer lloc, és imprescindible reunir-se al vestidor i fer autocrítica dels errors que s'han comès perquè no es tornin a produir. Seguidament, s'han de realitzar modificacions per capgirar la situació, com ara canvis de jugadors o un nou sistema de joc. I, en tercer lloc, augmentar la concentració i la intensitat als entrenaments.



Com gestiona una situació de conflicte en un vestidor?

Si és un conflicte lleu com ara una pica-baralla, una expulsió o un retard, el reglament d'equip recull aquesta situació. Per contra, si és un fet molt greu, jo era partidari de reunir els entrenadors amb els tres capitans per tractar el problema. D'aquesta manera, la decisió no la pren únicament el tècnic, sinó que és consensuada entre tots.

Com ajudaria un jugador que travessa una mala època a nivell personal i no rendeix al màxim durant els partits?



És evident que la persona està per sobre del jugador. En cas que no pogués solucionar els seus problemes ell mateix, demanaria al club que li facilités un especialista perquè l'escolti i l'assessori de la millor manera possible. També és vital que se senti recolzat per l'equip i que els companys s'apropin a ell.

Com introduiria un jugador nouvingut que d'entrada la plantilla no vol?

Si la plantilla no el vol, no el fitxaria. No obstant això, si finalment aquest jugador arriba, la missió del tècnic és fer veure a la resta de la plantilla que pot ajudar l'equip. També parlaria en privat amb el nouvingut i li demanaria que fos un exemple de treball, lluita i sacrifici perquè cap company li pugui retreure res.



Quan l'equip travessa una bona ratxa, cal incidir psicològicament perquè el grup no es relaxi i segueixi guanyant?

Sí, naturalment. Cada setmana és capital incidir en la importància de guanyar aquella



jornada. Si els resultats són positius, el perill que hi ha és que els jugadors caiguin en la relaxació i donin els partits per guanyats abans de jugar-los. La tasca del tècnic és exigir el màxim als entrenaments, alertar el grup dels perills del rival i fer-los veure que és fonamental seguir sumant victòries per apropar-se als objectius.

Quan un jugador arriba a l'elit molt jove, quina importància té el seu entorn per no afegir-li una pressió extra?

Molta més de la que es pensa. Quan un jugador arriba a l'elit, molts cops el seu entorn ho veu com un triomf. La família, els amics i els representants consideren que jugar al primer equip és el màxim, i s'equivoquen. El camí quan s'arriba a l'elit és tot just l'inici. És molt negatiu fer-li veure al noi que ha assolit el seu propòsit, perquè es relaxarà i deixarà d'esforçar-se. El més difícil no és arribar, sinó mantenir-se.



INSCRIPCIONS

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

TRÍPTIC INFORMATIU