



Gestionar les emocions, un factor clau en el salt de Juvenil a Amateur

COMITÈ ENTRENADORS | 15/11/2019

L'ex jugador i ex entrenador del FC Barcelona d'handbol ha analitzat com s'estructura el rendiment dels jugadors en aquesta etapa i el paper que juga el factor emocional.



En la vuitena edició del Dia de l'Entrenador, **Xesco Espar** ha impartit la ponència '**Gestió emocional en el camí cap a un equip amateur**'. Amb un to didàctic, planer i directe, l'ex jugador i entrenador del FC Barcelona d'handbol ha assegurat que "el repte més important per a un jugador és passar de Juvenil al professionalisme, on s'enfrontarà a rivals que potser li doblen l'edat. Ha d'intentar estar preparat per aquesta nova etapa de la seva vida".



Pel que fa a la seva trajectòria esportiva, **Espar** ha recordat que “quan vaig arribar al primer equip procedent del Juvenil, vaig trobar a faltar algú que m’ajudés i m’aconsellés. En aquell moment ets el millor de l’equip Juvenil, però el pitjor del primer equip. Aquesta situació costa d’assimilar. Arribar a l’elit no és el més complicat, sinó mantenir-se”. En aquest sentit, l’expert en *coaching* ha revelat que “l’èxit s’assoleix amb la suma de talent i treball. Si et relaxes i no entrenes dur diàriament, acabaràs caient en l’oblit. La disciplina et fa lliure per intentar assolir la millor versió de tu”. A més, ha afegit que “l’entorn és clau, ha de fer veure als joves que han de treballar intensament, sense caure en la relaxació. Fixar-se objectius a curt termini pot ser una bona manera de seguir creixent”.



Respecte al fracàs, **Espar** ha manifestat que “quan no assoleixes els objectius fixats, has d’analitzar per quins motius no ho has aconseguit. No serveix de res buscar excuses o culpar a factors externs de les teves derrotes. Has d’intentar entrenar més dur, ser més constant i voler ser millor dia a dia. L’ambició, l’autoexigència i el treball marcarà fins a on pots arribar”. Quant a la formació acadèmica, ha destacat que “en la meva època com a tècnic, demanàvem les notes als jugadors. Si suspènien dues assignatures, els donava un dia de festa perquè es dediquessin a estudiar. Estudiar i formar-se és fonamental de cara a la seva trajectòria professional un cop es retirin”.



Xesco Espar és professor de l'INEFC de Barcelona des de 1991, i expert en pensament de lideratge, treball en equip, motivació i mestratge personal. Autor de dos exitosos llibres, també treballa com a consultor de clubs esportius professionals, com ara el CF Pachuca, el Southampton FC o el CD Leganés.



GALERIA D'IMATGES DIA 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