



ENTREVISTA

Xesco Espar

ENTRENADOR Y COACH

El Perfil: Exentrenador del Barça de balonmano, coach, escritor... Xesco Espar (Barcelona, 55 años) es sobre todo un tipo inquieto. **Hablamos con él tras participar en la segunda edición del Día del Emprendedor en Deporte.**

DÍDAC PEYRET
Barcelona

“A Dembélé le preguntaría, ¿tú quieres?”

¿Por qué Xesco Espar ya no es entrenador de balonmano?

Cuando eres entrenador el mundo desaparece. Y yo ya no lo quiero. He tenido muchos años de eso. Yo sé lo que es que el Papa se muera y no enterarte. Entonces yo quiero seguir a mis hijas, que también son deportistas y quiero hacer otras cosas en la vida. Es como cuando un grupo saca un disco y la gente le dice: 'oye, nos gustaba más el primero'. Y el músico contesta: 'Ya pero soy yo el que toco la guitarra'. Pues es un poco eso: A mi me echaron del Barça, sé lo que es ganar una Copa de Europa, pero ahora estoy en un reto distinto y más importante. He ganado amplitud de impacto.

¿Nunca tienes el gusanillo?

No, porque nunca fui un entrenador enganchado a su rol de entrenador. Hay muchos entrenadores que son entrenadores o no son nada más. Yo escribo libros, doy conferencias y hago de entrenador ¡Fíjate la diferencia entre ser y hacer! Yo he ayudado a Carolina Marín, he ayudado al Girona, he ayudado al Leganés, y muchos otros equipos. Ese gusanillo ya lo tengo cubierto.

¿Te echas algo en cara de tu etapa en el banquillo del Barça?

No. Pero quizás mi problema fue hacer solo de entrenador y no estar pendiente de otros movimientos que había a mi alrededor. Hubo movimientos para echarme y no me di cuenta porque me dediqué exclusivamente al equipo. Pero ya me está bien. Es una época pasada. Tampoco hubiera querido estar muchos años de entrenador. Ya lo tenía en la cabeza.

Ya en esa época recurrías a técnicas de coaching para gestionar el vestuario. ¿Recuerdas alguna situación en concreto?

[Se lo piensa]. Por ejemplo en una discusión que hubo entre dos jugadores importantes del equipo. Fue al final del entrenamiento. La prensa estaba presente y yo no quería que lo vieran. Terminé rápido el entrenamiento para enviarlos al vestuario. Y ahí los hice hablar. El capitán dijo: 'bueno, no pasa nada. Si no somos amigos tenemos que ser profesio-



nales y luchar todos por lo mismo. Pero yo les dije: 'No hace falta ser amigos cuando las cosas van bien, pero cuando las cosas van mal es más fácil arreglarlo si lo somos. Y vosotros este año habéis dormido más veces juntos que con vuestras mujeres'. Lo cual era cierto. Al cabo de cinco minutos se estaban tomando una cerveza.

¿Cuántas veces tuviste que recurrir a castigos severos?

Mira, con castigos nunca arreglamos nada. Yo cambié mucho el concepto de castigo. Lo que hice fue: pacté con los jugadores el precio de la multa. Yo decidía lo que era multa pero la cantidad la ponían ellos. ¿Por que? Si el precio lo ponen ellos no es difícil aplicarlo. Y además en la primera parte de la página de multas puse en positivo todo lo que eso ayudaba a la identidad del grupo.

El Barça se encuentra ahora con un caso como el de Dembélé.

¿Cómo se reconduce una situación así?

Yo trabajé el año pasado con un jugador de Primera que no jugaba y en tres semanas era titular. Pero claro él quería. A Dembélé habría que preguntarle: '¿Tú quieres? ¿Quieres jugar en el Barça, ¿no? Tu quisiste fichar, ¿verdad? Ok. Porque este comportamiento no solo es intolerable, sino que es impensable.

¿Qué le dijiste a ese jugador de Primera que pasó de no ir convocado a ser titular?

No te vayas del entrenamiento sin que el técnico te haya felicitado dos veces. ¿Por que? Porque si un jugador no juega es porque el entrenador no lo ve en su modelo ganador. Un entrenador nunca tiene manía a un jugador, lo único es que cree que

con otro ganará ¡Es la única razón! Entonces si luchas todos los balones, si defiendes todas las acciones, si llegas el primero y te vas el último... El entrenador lo verá o su ayudante le dirá: ¿has visto a éste? No juega y es el primero. No juega y es el que más va. Un entrenador no se puede resistir a eso.

La gestión del miedo es otro de los grandes temas. Cada vez hay más deportistas que reconocen problemas de ansiedad ¿Cómo se puede ayudar a un jugador como André Gomes?

Yo creo que lo nosotros conocemos de los casos solo es la superficie. Pero el miedo es una emoción que se nos dispara cuando el cuerpo recibe

Espar participó en el Día del Emprendedor en Deporte con las nuevas tecnologías en el ámbito deportivo en el punto de mira

una señal para un reto para el que cree que no está preparado. Fíjate, ¿eh? Que cree que no está preparado. Así que la solución es prepararse. En el momento que tú tienes confianza, porque crees que estás preparado, el miedo desaparece o dura el medio minuto de antes de comenzar el partido. Entonces hay que enfocarlo a eso: repasar con él el plan de partido, felicitarlo en el entrenamiento cuando lo hace bien para generarle confianza. Son una serie de actividades que le ayudarán a quitar el miedo.

Todo el mundo recuerda el penalti de Iker Romero que os da la Champions; ¿qué se le dice a un jugador en ese momento?

Pero es que ese penalti estaba entrenado [sonríe].

Pero esos momentos no son entrenables; el contexto cambia radicalmente con esa presión encima...

Mira, nosotros teníamos una metodología. Cada semana hacíamos un concurso interno con los mejores lanzadores. El orden en el que quedaban era el orden cómo luego se tiraban en los partidos. Iker era nuestro mejor lanzador y me dijo: 'He visto cómo el portero para los penaltis. El primero se lo tirará de rosca al revés porque siempre levanta la pierna derecha o se va a la izquierda. Pero como quedó el tercero en los entrenamientos, no lanzó ni el primero... ni el segundo... ni el tercero... ni el cuarto; lanzó el último. Por eso cuando cogió el balón, pensé: ¡hostia, la rosca!

Y entonces el que se acojonó fuiste tú...

[Risas]. Me acuerdo que Iker cogió la pelota, nos miró el banquillo para confirmar y vio que yo tenía las manos en la cabeza, porque le estaba diciendo a mi ayudante: ¡Hostia, la rosca! Después del partido a Iker se le escapaba la risa: '¿Qué pasa, Xesco, ¿no confiabas en mí o qué?' Pero era más arriesgado tirar fuerte que tirar de rosca. ¿En qué tenía confianza él? ¿Qué había entrenado? Iker es un crack pero la ansiedad se libera cuando te sientes preparado. Y él lo estaba.

“ Cuando eres entrenador, el mundo desaparece por completo y ya no quiero eso ”