

# «Si un jugador no está motivado, no vale nada»

Entrenador de éxito con el Barcelona, ha visitado Donostia para explicar cómo mejorar la gestión de grupos de trabajo

■ IÑAKI IZQUIERDO

**SAN SEBASTIÁN.** Xesco Espar es el técnico que llevó al Barcelona de balonmano a ganar su última Copa de Europa. En Donostia ha relatado sus experiencias en gestión de motivación de equipos, dentro del programa Innovandis de la Universidad de Deusto.

– ¿Qué papel juega la motivación en el deporte de élite?

– Hay que instalar mucha confianza en los jugadores y saber que sólo se puede motivar a alguien desde su mundo. Hace unos años creía que la motivación es un valor añadido, pero después de tratar con jugadores profesionales me he dado cuenta de que no añade, sino que el estado emocional es un multiplicador del rendimiento. ¡Pero cuidado! Si multiplicas por menos de uno estás dividiendo. Si el valor de un jugador es diez y su motivación es del 70%, en realidad vale siete. Si es del 40%, vale cuatro. Si un jugador no está motivado, no es que añada cero a su valor, es que no vale nada.

– Pero no se puede convertir a un jugador sin mentalidad competitiva en un ganador nato...

– Me niego bastante a aceptar esa afirmación. Tengo que hacer el máximo para que los jugadores rindan a su tope. Todo el mundo tiene sus límites al principio, pero tienes que hacerle ver que tiene que ser él quien desea romper esos límites. Si no lo desea, quizá no es un jugador para estar en este equipo.

– ¿En su Barça había algún jugador más receptivo a estos temas?

– Todos. Quizá el capitán, David Barrufet, siempre daba soporte. Pero con todos los jugadores conseguí una buena compatibilidad. Teníamos

## Xesco Espar Ex técnico del Barça



Motivador. Xesco Espar, ayer en la Universidad de Deusto. ■ AYGUÉS

varios jugadores de los Balcanes, que son gente con mucho temperamento. Y realmente tenían mucho deseo de pertenecer al equipo. Los nacionales también tenían carácter y eran receptivos.

– ¿El fútbol sigue siendo un deporte más primitivo y menos receptivo a estas novedades, al menos hasta la aparición de Guardiola?

– El fútbol ha evolucionado muchísimo, y no tanto en el juego sino en la metodología de entrenamiento. Pep está dando una lección de cómo dirigir un grupo a todos los entrenadores y hacerle trabajar con profesionalidad. Cuando alguien en su segundo año de entrenador y el primero al frente del equipo logra esos resultados, lo único que puedes hacer es sentarte y escucharle.

– ¿Qué le parece que ponga vídeos a los jugadores para motivarlos?

– Muy bien. Yo lo hacía. Es un recurso más. La gente se queda con lo del vídeo, pero antes ya ha estado hablando con ellos y ha hecho muchas cosas. Para no estar siempre con el mismo sistema, decide ponerles un vídeo, pero seguro que al día siguiente utilizó otro método de motivación. La variedad es necesaria para no saturar al jugador.

– ¿Eso funcionaría en un equipo modesto, con peores jugadores?

– Eso lo puede hacer cualquier persona, cualquier entrenador. Lo que importa es querer hacerlo. Las emociones se estructuran de una manera determinada y, si accedemos a la estructura, podemos diseñar nuestras emociones. Esto que parece increíble, es tan real como que lo hacemos cada día o nos las marca el entorno. Es mejor hacerlo nosotros.

– ¿Qué le parece que un equipo tenga psicólogo?

– La psicología deportiva es muy importante. El que la ejerza debe tener mucha credibilidad dentro del grupo. Lo bueno es que el entrenador estudie psicología deportiva y la pueda usar. O que tenga un psicólogo, pero se ponga el chándal. No son actividades terapéuticas sino del día a día, así que tiene que estar

## DATOS

**Campeón de Liga, Copa y Copa de Europa con el Barcelona.** Sigue en el club, con las secciones de baloncesto, balonmano y hockey. **Ha impartido** una conferencia en con el título «Jugar con el corazón. La excelencia no es suficiente», y ayer desarrolló un dinámica abierta para «gestionar estados emocionales óptimos».

**Organización:** Programa Innovandis. Universidad de Deusto.

**«Guardiola está dando una lección de cómo dirigir un grupo a todos los entrenadores»**

**«Cada día diseñamos nuestras emociones o nos las marca el entorno; es mejor hacerlo nosotros»**

dentro del grupo de trabajo.

– ¿Quién motiva al motivador?

– Nadie. Y como ya lo sabes, tienes que diseñar tu propio sistema de automotivación. Yo, por ejemplo, creo una visión de mi futuro. La música me motiva mucho, intento que los diálogos de las películas me inspiren, leo libros de otros entrenadores sobre cómo diseñan programas y superaron adversidades... Puedes inspirarte en la gente, en cualquier persona que conozcas.

– ¿Cada vez hay más presión sobre el deportista de élite?

– Hay dos problemas: la presión de los resultados y la cantidad de distracciones con las que los jugadores son bombardeados constantemente por el entorno, especialmente por la gente que quiere hacer dinero a su costa. Necesita mucha autodisciplina. Tú le puedes controlar las tres o cuatro horas que estás con él, pero luego está veinte horas solo. Debe tener una gran autodisciplina para decidir ser jugador.