

“L'esport és un context d'aprenentatge que millora el rendiment motriu i intel·lectual dels infants, i es pot traslladar tant a l'aula com en qualsevol àmbit de la vida”

## Entrevista a l'àrbitre lleidatà, Xavi Estrada

Els alumnes de 6è de l'Escola entrevistem a l'àrbitre lleidatà Xavi Estrada, promotor al nostre Centre de l'activitat “Emotiesports” i professional del món de l'esport des de fa més de vint anys, actualment arbitra partits de futbol de primera divisió i també d'àmbit internacional.



### Com s'arriba a ser àrbitre de la divisió?

No tinc la fòrmula màgica, us asseguro que no existeix cap recepta, si fos tant fàcil us la diria. Un bon consell per arribar a primera divisió seria treballar molt en tots els sentits: tenir una bona preparació física, una bona preparació tècnica en el coneixement de les regles del joc, una bona preparació tàctica, és a dir, com els àrbitres ens movem dins del terreny de joc per intentar estar sempre el màxim possible a prop de la jugada i així prendre una decisió correcta, i sobretot acceptar l'error perquè els àrbitres també som persones, també ens equivoquem i gràcies a això seguim aprenent.

### Sempre has volgut arbitrar?

No em vaig plantejar ser àrbitre fins que vaig tenir vint anys. Jo venia del món del futbol, estava jugant a nivell federat a futbol sala i un company i amic que era àrbitre em va comentar si ho volia provar i... vet aquí! Vaig començar l'any 1996 i fins a data d'avui, ja porto més de vint anys vinculat al món de l'arbitratge.

### Ser àrbitre és igual com t'ho imaginaves?

És millor del que m'imaginava. Mai vaig pensar arribar a primera divisió, simplement ho feia per curiositat i això és el que em va permetre aprendre i passar-m'ho bé i poc a poc vaig anar pujant fins tenir el privilegi d'arribar a primera divisió. Us puc assegurar que és molt millor del que m'havia plantejat perquè et permet tenir una sèrie d'aprenentatges en tots els àmbits, per exemple a nivell de relacions humanes, et permet conèixer gent d'arreu d'Europa i del món i tenir-hi contacte sovint, i aprendre i entendre diferents maneres de jugar a futbol, diferents cultures i idiomes i també viatjar, que de ben segur sense l'arbitratge no ho hagués pogut fer.



## **Què és el que més t'agrada de fer d'àrbitre?**

Probablement el fet de portar a la pràctica dels regles de joc i tenir la responsabilitat d'aplicar-les, és a dir, la llei i que els jugadors en aquest cas te les admetin i et respectin i tu puguis fer complir allò que se t'ha encomanat, fer la gestió d'un partit de futbol.

## **Per què vas decidir fer aquesta feina?**

No ho vaig decidir fins fa relativament poc. L'arbitratge havia sigut un hobby fins que vaig pujar a primera divisió, això vol dir que passaria requerir molt temps i com que hi has de fer una dedicació exclusiva vaig decidir deixar la meva feina habitual que era tècnic de joventut, treballava per la Generalitat de Catalunya i durant deu anys ho vaig compaginar amb l'arbitratge els caps de setmana. Vaig decidir focalitzar-me i dedicar-me al que més m'apassionava, ser àrbitre de futbol.

## **Estàs satisfet amb la teva feina?**

Estic més que satisfet. L'arbitratge m'ha donat un màster en vida, en el sentit de poder aprendre moltíssimes coses i no estic parlant del partit de futbol, sinó de conèixer moltes maneres de pensar, de treballar en equip, de ser solidari, de col·laborar, de cooperar, de no només pensar el guanyar i tenir èxit sinó també ser capaç de ser humil, tocar de peus a terra i ajudar als que més ho necessiten o fins i tot arbitrar partits de base perquè s'ha de retornar el que el futbol m'ha donat.

## **Quines característiques ha de tenir un bon àrbitre?**

Ha de ser empàtic, s'ha de saber posar a la pell de l'altra persona, s'ha de saber autocontrolar, perquè també som persones i sabem que al camp també ens podem equivocar i ens enrabiem, hem de saber gestionar aquestes emocions. Penseu que nosaltres som el mirall per a molta gent però també pels jugadors, hem d'aconseguir que ens respectin i que entenguin les nostres decisions.

## **Com els jugadors, tu també has d'entrenar? Quin entrenament fas?**

Com a àrbitre també tinc els meus entrenaments, tinc un preparador personal des de fa anys que es dedica a fer-me un entrenament diari i el va modificant depenent de la càrrega de treball i del nombre de partits que pugui tenir a la setmana. Aquest entrenament és molt important però l'entrenament invisible també ho és, i aquest consisteix en descansar bé, no només és important per un esportista sinó que també ho és per un estudiant, per arribar a l'aula o a un partit de futbol amb les màximes garanties per fer-hi front. També és important l'alimentació i tenir hàbits saludables, tot això fa que el rendiment sigui molt millor.

## **A l'hora del partit tens molta pressió?**

La pressió és gestionable, el que sí que és necessari és estar en certa tensió i activació, perquè ens permet fer front als reptes que tenim davant, en aquest cas un partit de futbol. Quan aquesta pressió és massa elevada, és a dir, està per sobre de les nostres capacitats, fa que estem ansiosos, ens preocupem i les coses no surtin bé, i a la inversa, si està per sota fa que estem desmotivats, desconnectats i no estiguem atents. Sempre és important buscar el punt òptim,



i una bona manera d'activar-lo és a través de l'escalfament que ens permet posar-nos en marxa tant físicament com mentalment.

### **Com portes el tema dels insults i les xiulades des de la grada?**

Els insults o el que ens diuen des de fora del terreny de joc ens fa veure que encara hi ha moltes coses per millorar, encara cal que la gent tingui més educació, promoguem uns valors que permetin entendre que l'àrbitre també és un esportista i sobretot la gestió emocional, el futbol igual que els altres esports són emocions i és important que la gent tingui eines i recursos per gestionar-ho i després no s'hagin de penedir d'haver insultat.

### **Com està funcionant el VAR (Àrbitre assistent de vídeo)? Quina diferència hi ha entre abans i ara?**

És una eina que ens va molt bé, que fa més just el futbol i la tecnologia ha vingut per quedar-se, probablement en els propers anys veurem modificacions de la tecnologia i segurament de les regles del joc gràcies al vídeo arbitratge. Així com abans de la implementació del vídeo arbitratge feia que hi haguessin moltes discussions i debats durant la setmana, ara pràcticament quan s'acaba el partit les decisions ja s'han pres durant els 90 minuts que dura el joc.

### **Un àrbitre pot ser d'un equip?**

No diré que no, hi ha àrbitres que són d'un equip. Heu de pensar que independentment que siguis simpatitzant d'un equip, en el camp has de ser molt professional i neutral, així com has d'aplicar les regles del joc. Cal creure amb l'honestedat de les persones.

### **Des de l'arbitratge es pot aportar alguna cosa perquè el joc sigui net?**

Intentem promoure i liderar campanyes o recursos per vetllar pel que hauria de ser l'esport, que és joc net i diversió, però amb unes normes que permetin participar per igual i fomentar la diversitat i la inclusió, i evidentment, encara queden coses per fer i molt per treballar. És una responsabilitat no només dels àrbitres sinó que també de tots els elements que formen part de l'esport: jugadors, entrenadors, directius i pares.

### **Col·labores amb la nostra escola en l'activitat Emotiesports. Quins valors ens transmet aquesta activitat? Què podem aprendre de l'esport?**

La finalitat dels emotiesportius no deixa de ser el d'aprofitar un context tant bonic d'aprenentatge com és l'esport, tant col·lectiu com individual, per aportar a tots els nens i nenes recursos a nivell cognitiu i emocional. Això implica que quan infant gaudeix fent esport sent curiositat per aprendre coses, si som capaços d'ajudar-los amb entrenaments visuals i amb tallers per regular les emocions, automàticament el que aconseguirem és que el seu rendiment, no només a nivell motriu sinó que també intel·lectual, sigui millor. I això ho podrà traslladar en qualsevol altre àmbit de la vida, no només a l'aula.

