

**Xesco  
Espar**

Exentrenador  
de balonmano y  
especialista en  
coaching

**19.30**

**PRESENTACIÓN  
DE 'JUGAR CON EL  
CORAZÓN'. Librería  
Bertrand, Rambla de  
Catalunya, 37.**



JOSEP GARCIA

# «El éxito no se persigue, se atrae si creces para merecértelo»

**BLANCA ESPACIO  
BARCELONA**

Como entrenador del equipo de balonmano del Barça, Xesco Espar logró la Copa de Europa, la Liga Asobal y la Copa del Rey. Hoy sigue en el club como coordinador de preparación física de las secciones profesionales, es especialista en *coaching* y presenta su libro *Jugar con el corazón*.

**-¿De qué va el libro?**

-Plantea qué hacer cuando no eres el mejor, cuando los demás parten con ventaja.

**-¿Qué hacer?**

-No conformarse. Si quieres más, tienes que formarte más, crecer más para merecértelo.

**-¿Luchar?**

-No exactamente. El éxito no se persigue, se atrae. Pescar, mejor que cazar. Cuando cazas, los ani-

males huyen; los peces, en cambio, van hacia el anzuelo.

**-¿Por qué lo ha escrito?**

-Para dejar un legado a mis hijos, que cuando lo lean, me escuchen.

**-El Consejo Superior de Deportes ha comprado un millar de ejemplares para regalarlo a deportistas de élite, ¿va dirigido a ellos?**

-No exclusivamente. Va dirigido a la gente que quiere más, que no se conforma, que tiene estrés y sufre...

**-¡Uf! Pues a casi todo el mundo.**

-Quizá, porque el estrés surge cuando quieres más, pero no estás dispuesto a crecer para obtenerlo.

**-¿Es un libro de autoayuda?**

-Todos los libros son de autoayuda, los leemos para aprender algo y que nos ayuden. Pero no lo planteo así.

**-¿De qué forma está planteado?**

-Si doy el ciento por ciento de mí mismo y eso no es suficiente, ¿me conformo o hago saltar por los aires

el límite superior de mi máximo rendimiento?

**-¿Y eso cómo se hace?**

-La respuesta no está en la cabeza, sino en el corazón. La cabeza analiza, paraliza y te limita. El corazón contiene nuestros deseos profundos, que nos hacen actuar.

**-¿Por qué hay que ser el mejor?**

-¿Cuánto crece un árbol? Todo lo que puede. ¿Por qué conformarnos con ser menos de lo que podemos llegar a ser? A veces creo que si los árboles tuvieran cerebro humano, darían menos sombra. Hay que definir bien tus objetivos y arriesgar. Sin objetivos, perteneces a los objetivos de los demás. Y sin riesgo, la vida es aburrida y no avanza.

**-¿En quién piensa cuando habla de *Jugar con el corazón*?**

-En mis *chicos* del balonmano, como David Barrufet e Iker Romero, que estarán en la presentación. ≡