

# LA MASIA: EL CAMÍ CAP A L'EXCEL·LÈNCIA

GUIA PER A LES  
PERSONES ESPORTISTES



FC BARCELONA  
La Masia







# ÍNDEX

<b>1.</b> Una guia pensada per a tu	4
1.1. Què és La Masia?	4
1.2. Què és aquesta guia?	4
1.3. Què hi trobaràs?	5
1.4. Per què són importants els valors?	6
1.5. Què vol dir "terreny esportiu"?	7
1.6. Què vol dir "fora del terreny esportiu"?	7
1.7. Què és el més important de la teva estada a La Masia?	7
<b>2.</b> Els valors que ens identifiquen i com pots viure'ls	8
2.1. Esforç	8
2.2. Humilitat	9
2.3. Ambició	11
2.4. Treball en equip	12
2.5. Respecte	13
<b>3.</b> Pren tu la paraula	15

# 1. Una guia pensada per a tu

## 1.1. Què és la Masia?

LA MASIA forma persones més enllà de l'esport. Formar part de la Masia és voler compartir una manera de fer les coses, en l'esport i en la vida. A totes les persones que formem part de La Masia —residents, no residents, educadors/es, tutors/es, psicòlegs/ogues, entrenadors/es, cos tècnic i personal de la residència— ens uneix una mateixa manera de fer les coses, una identitat que permet que el món ens reconegui i ens ajuda a saber on volem arribar.

### **A LA MASIA tenim especial cura de la teva carrera dual i el teu entrenament invisible:**

La carrera dual fa referència a la doble formació que volem que rebis: la que té a veure amb l'esport i la que té a veure amb els estudis. Les dues són igual d'importants i tenen el mateix objectiu: que et formis com a persona i assolis el màxim rendiment en tots els àmbits de la vida.

L'entrenament invisible és tot allò que ha de realitzar l'esportista per seguir creixent i potenciant el seu rendiment personal i esportiu. L'anomenem "invisible" perquè es troba fora de l'entrenament habitual, i no has d'oblidar que hi ha moltes més hores del dia on no s'entrena que hores en les quals sí que s'entrena. Per tant, aquest temps ha d'estar ocupat per un comportament exigent que tingui una transferència positiva sobre el terreny personal i esportiu. Aquest és un dels pilars bàsics per aconseguir passar de ser un bon esportista a ser-ne un dels millors, i, fins i tot, pot arribar a marcar la diferència entre aconseguir o no aconseguir l'objectiu plantejat.

L'entrenament invisible fa referència a tots aquells elements que necessites per a poder-te cuidar com a persona i aprofitar el teu dia a dia. És un aprenentatge que t'ajudarà al llarg de tota la vida i que conforma la base de tot el que faràs:

- La nutrició: Tenir cura dels teus hàbits d'alimentació i complir amb una dieta saludable i equilibrada és bàsic. Has de saber que l'alimentació té una repercussió directa en factors com la capacitat de recuperació, la fatiga muscular o l'aparició de lesions.
- El descans: La importància del descans per a la salut és un altre pilar del teu entrenament invisible. Et recupera físicament i mentalment. Així que una manca d'hores de son de qualitat afecta tant la capacitat intel·lectual com el teu rendiment físic, i pot provocar lesions, problemes musculars i una davallada del teu sistema immunitari.
- L'entrenament mental: La importància de la ment en el rendiment personal i esportiu és molt gran. És indispensable estar fort mentalment per a enfrontar-nos a la competició. La motivació i resistència mental és fonamental perquè puguis aconseguir les teves metes i fer front a les dificultats que t'aniràs trobant.

Dormir bé, menjar bé, ser curós amb la higiene, ser endreçat i fer un ús correcte de la tecnologia i les xarxes socials són exemples d'aquest entrenament invisible.

## 1.2. Què és aquesta guia?

Aquesta guia és un manual d'instruccions perquè entrenis i enforteixis les actituds i els comportaments que t'ajudaran a fer de la teva estada a LA MASIA una experiència agradable i a formar-te com a persona.

La manera com ens comportem transmet la manera com som. A LA MASIA tenim una identitat molt clara i la volem compartir amb tu: tenim el

valor de tenir valors. Els nostres valors són els mateixos que caracteritzen la identitat del FC Barcelona, i són: l'esforç, la humilitat, l'ambició, el treball en equip i el respecte.

Quan siguis a LA MASIA rebràs una formació esportiva i humana que busca el millor per a tu. És una formació que té en compte cadascuna de les hores que passes al FC Barcelona i es preocupa de tot el que passa en el terreny esportiu i fora d'ell.

### 1.3. Què hi trobaràs?

En aquesta guia trobaràs una definició de cadascun d'aquests cinc valors i sis situacions que t'exemplifiquen com dur-los a la pràctica en els dos àmbits en els quals volem viure'ls: en el terreny esportiu i fora del terreny esportiu. Apunta'ls, pensa'ls i entrena'ls.

### 1.4. Per què són importants els valors?

Els valors ens ajuden a orientar-nos en l'objectiu final de la vida, que és ser feliços. Sense esforç, humilitat, ambició, treball en equip i respecte ningú que vulgui jugar a futbol, bàsquet, handbol, futbol sala o hoquei patins pot ser un bon esportista. A LA MASIA volem ajudar-te a arribar als teus objectius tant en el terreny de joc com fora d'ell, i per això a través d'aquesta guia compartim amb tu els valors que identifiquen el nostre Club, perquè et donaran una direcció, et facilitaran l'establiment d'uns objectius i marcaran les teves accions, donant un sentit a la teva trajectòria personal i esportiva.

### 1.5. Què vol dir "terreny esportiu"?

*Terreny esportiu* fa referència a tot el que té a veure amb la teva formació esportiva.







El que passa quan entrenes i quan jugues partits de competició com a local o com a visitant, però també quan escoltes el/la teu/va entrenador/a, quan ets al vestuari amb els/les teus/ves companys/es o quan et relaciones amb el rival (en el bus, en els hotels, fins i tot, durant els passeigs i activitats que fas amb l'equip fora del camp). Tots els teus comportaments en aquests espais són igual d'importants i n'hauràs de tenir cura per igual.

### 1.6. Què vol dir “fora del terreny esportiu”?

*Fora del terreny esportiu* fa referència a la teva vida fora de la pràctica esportiva d'entrenament o competició: a casa teva o a la residència, als espais que comparteixes amb altres, a l'escola o a l'institut, a les hores d'esbarjo, al transport públic, als centres comercials o als espais d'oci i a les xarxes socials.

A LA MASIA formem persones més enllà de l'esport, així que els teus comportaments en totes aquests espais són igual d'importants i n'hauràs de tenir cura per igual.

### 1.7. Què és el més important de la teva estada a LA MASIA ?

El més important per a nosaltres és la teva formació com a persona més enllà de l'esport, i això té a veure amb tot el que passa en el terreny de joc i fora d'ell.

Per això l'educació és un pilar de la nostra societat i també ho és de la teva estada al Club. Sense una bona formació educativa i cultural no et pots desenvolupar com a persona, i per tant una bona formació també t'ajudarà a ser millor esportista. Volem el millor per tu més enllà de l'esport. Per això, un dels nostres principals objectius és que puguis formar-te mentre desenvolupes la teva

activitat esportiva. És el que s'anomena carrera dual: formació esportiva i formació acadèmica alhora. És a dir, els estudis mai són el pla B, sinó part del pla A. Creiem que la carrera dual actua com a factor de protecció en la transició de la retirada, sigui a l'edat que sigui.

Disposem de professionals d'acompanyament (tutors/es) i d'eines i pràctiques que donen suport a la carrera dual, destinades a facilitar la compaginació de la teva carrera esportiva amb la resta d'àmbits de la teva vida (social, acadèmic, familiar...). Aquests professionals també són els responsables de l'assessorament individual als i les esportistes en el desenvolupament dels seus hàbits i les seves competències i de l'acompanyament grupal de tot l'equip tenint en compte la seva etapa evolutiva.

La vida de l'esportista d'elit és curta i aquí et volem preparar perquè després també puguis ser feliç i aconseguis el que t'agrada. Així que és molt important també que aprenguis a cuidar-te i a coniar. Tant en l'esport com en la vida, som en la relació amb l'altre, és a dir, per aconseguir els nostres objectius necessitem saber estar amb la resta de persones.

A partir d'ara formes part de la gran família de LA MASIA. Ens tens sempre al teu costat per ajudar-te a aconseguir les teves fites.

**Benvingudes i benvinguts!**

## 2. Els valors que ens identifiquen i com pots viure'ls.

Cinc són els valors que ens defineixen: l'esforç, la humilitat, l'ambició, el treball en equip i el respecte. Són els cinc valors que estableixen la identitat del FC Barcelona i els que ens fan ser el que som.

Aquests valors t'ajudaran a formar-te com a persona, en l'esport i més enllà d'aquest.

Pensa'ls, integra'ls i entrena'ls.

### 2.1. Esforç

L'esforç és un valor que ens permet arribar a llocs impensables o aconseguir fites i objectius que en moments determinats ens han semblat molt llunyans o inassolibles. La dedicació, el rigor, la

constància, la capacitat de sacrifici i la perseverança donen fruit, mentre que la sort o el triomf ràpid sovint són fugissers o momentanis. L'esforç t'ajuda a aproximar-te a les grans il·lusions que tens. Esforçar-se no consisteix en guanyar, sinó en no rendir-te davant de les dificultats i en persistir en el treball per arribar a assolir els teus objectius. T'exigeix ser disciplinat, persistent i amb ganes de superar els límits i dificultats. És un valor indispensable per a desenvolupar qualsevol projecte que vulguis dur a terme a la vida.

**\* Els seus contraris són la *mandra* i la *desídia*.**

#### **Esforçar-se en el terreny esportiu és, per exemple:**

- ▶ Seguir entrenant-te intensament quan guanyes, quan fa mal temps o quan les coses no surten com les tenies previstes.
- ▶ Quan et lesions, aprofitar cada dia per preparar el teu cos i la teva ment i tornar fort al terreny de joc.
- ▶ Aprofitar cada entrenament per millorar el que més et costa fer.

#### **Esforçar-se fora del terreny esportiu és:**

- ▶ Seguir el curs acadèmic, fer els deures i estudiar pels exàmens amb tota l'atenció, hi hagi o no competició esportiva.
- ▶ Participar en les activitats amb bon ànim i motivació.

Pren-te un moment de reflexió i pregunta't: *Com i quan estudies i fas els deures?*

- En quin moment del dia fas els deures i estudies?
- Tesforces de la mateixa manera com quan entrenes?
- Els fas ràpid per tenir-los acabats i no haver de pensar més en ells? Et distreus amb jocs o treballes fins que has acabat la feina?

- A les concentracions i viatges sempre portes amb tu alguns apunts per aprofitar el temps lliure per avançar feina dels estudis?
- Quan fas un exercici de llengua o matemàtiques que no et surt a la primera, proves i tornes a provar fins que et surt? Demanes als companys o a les companyes de classe com ho fan ells o elles?



**ESFORÇAR-SE EN ELS ESTUDIS ÉS ESTAR ATENT I PARTICIPAR A CLASSE,  
PREGUNTAR AL PROFESSOR O PROFESSORA ALLÒ QUE NO SAPS, I SER CONSTANT  
EN ELS EXERCICIS QUE ET DEMANEN.  
NO ÉS FER ELS EXERCICIS DE QUALSEVOL MANERA I SENSE PRESTAR ATENCIÓ,  
PROVAR UNA VEGADA I SI VEUS QUE NO ET SURT, ABANDONAR-LOS.**

## 2.2. Humilitat

Quan els esportistes i, en general, els individus assolixen les fites que s'han marcat, se situen en un pla de superioritat (física, moral, econòmica, etc.) que els fa oblidar una sèrie de valors que amb tota probabilitat han intervingut en la consecució del seu èxit entès com a obtenció de fites: esforç, perseverança, autocontrol, etc.

La humilitat t'habilita per reconèixer els teus propis límits i errors i acceptar-los amb esportivitat. Ser humil consisteix a acceptar-te tal com ets, sense infravalorar-te ni sobrevalorar-te, i a aprendre de les

teves pròpies debilitats. Ser humil t'ajudarà a aprendre d'aquells que fan bé les coses i a saber que sempre te'n queden per millorar com a persona i com a esportista. Un gran esportista és una persona que sap ser humil en la victòria, però sobretot en la derrota, extraient de les errades un aprenentatge. No ho oblidis. Una part de la humilitat consisteix en tenir clars els valors, a mantenir-los i a defensar-los fins i tot en situacions de superioritat clara o d'èxit.

• **Els seus contraris són la *prepotència* i l'*altivesa*.**



**Ser humil en el terreny esportiu és:**

- ▶ Saber felicitar el rival quan et guanya, i no menystenir-lo quan el guanyes.
- ▶ Observar i estar obert a aprendre de les bones accions dels companys i companyes.
- ▶ Quan t'equivoquis, reconèixer-ho.

**Ser humil fora del terreny esportiu és:**

- ▶ Demanar ajuda quan no sàpigues com fer alguna cosa.
- ▶ Tenir una conducta exemplar fora del terreny de joc.
- ▶ No fer-te veure ni voler destacar a costa del altres.

Pren-te un moment de reflexió i pregunta't: *Quants èxits a l'esport o en les estudis, què fas?*

- Et sents superior a la resta de l'equip o del grup d'estudi?
- Penses que tothom t'ha d'ajudar a tu a aconseguir el teu èxit per davant de la resta?
- Penses en les errades que has pogut cometre i com pots aprendre d'elles?

**SER HUMIL ÉS SABER QUE, ENCARA QUE TINGUIS ÈXIT, ETS UN MÉS DE L'EQUIP I DEL GRUP, I QUE SEMPRE POTS APRENDRE COSES DELS ALTRES, AL TERRENY DE JOC I FORA. SER HUMIL ÉS RECONÈIXER LES TEVES ERRADES I, SI CAL, DISCULPAR-TE, I TENIR SEMPRE PRESENT QUE ELS ÈXITS PER SI SOLS NO ET FAN SER MILLOR PERSONA.**





## 2.3. Ambició

L'ambició és la voluntat d'aconseguir el màxim rendiment i de fer les coses no només bé, sinó tan bé com sigui possible i intentar superar-se cada dia. Es tracta d'un valor que tant és aplicable a l'individu com als col·lectius. I aquesta opció posa en marxa un entramat de valors tan variats com ara l'excel·lència, la paciència, la disciplina, l'ordre, la motivació, la responsabilitat, etc. En efecte, l'ambició convoca i necessita un sistema de valors ampli, i, a la vegada, es relaciona amb la feina ben feta, l'esforç i el rigor.

Sigues ambiciós i proposa't reptes nous que et no siguin fàcils de conquerir i que et demanin entrega i dedicació. No et demanis fites impossibles, però mai subestimis les teves capacitats perquè tens molts talents dins teu. Descobreix-los. No t'accontentis amb la mediocritat, aspira sempre a millorar i a vèncer de manera exemplar. Ser ambiciós és voler aprendre de les teves errades i entendre les derrotes com oportunitats per a seguir millorant. Però ser ambiciós no és només voler fer més coses. És, sobretot, voler fer-les millor.

**\* Els seus contraris són el conformisme i el pessimisme.**

### Ser ambiciós en el terreny esportiu és:

- ▶ Voler guanyar i fer bé les coses, sempre i en cada moment.
- ▶ Millorar la teva tècnica, millorar el teu físic, millorar el teu joc en equip.
- ▶ Lluitar pels teus objectius.

### Ser ambiciós fora del terreny esportiu és:

- ▶ En els estudis, no conformar-te amb aprovar. Treure la màxima nota que puguis.
- ▶ Voler que et respectin per la teva responsabilitat i la teva amabilitat.
- ▶ No defugir els problemes. Afrontar-los amb ganes de resoldre'ls.

Pren-te un moment de reflexió i pregunta't: *Què fas quan acaben els entrenaments i les classes?*

- Aprofites el teu temps lliure per a seguir formant-te i estar més ben preparat? Per llegir, per informar-te, per aprendre nous idiomes?

- Tens cura de la teva alimentació, el teu descans i la teva salut mental?

- Apuntes o tens present quines àrees hauries de millorar del teu joc, dels teus estudis i de la teva persona? En parles amb les persones entrenadores, tutores i professores?

**L'AMBICIÓ ES DEMOSTRA I TREBALLA CADA DIA, A CADA HORA, I NO NOMÉS EN EL MOMENT DE LA COMPETICIÓ O DELS EXÀMENS. SER AMBICIÓS NO SIGNIFICA DEIXAR DE TENIR POR DAVANT D'UN TORNEIG O D'UNES PROVES FINALS. ÉS ACCEPTAR-LA I, TOT I SENTIR-LA, VOLER SUPERAR ELS TEUS LÍMITS I FER LES COSES DE LA MILLOR MANERA QUE PUGUIS.**



## 2.4. Treball en equip

Aquest valor és molt important perquè és la clau del teu èxit. El treball en equip implica que el subjecte passa a formar part d'un grup i que, com a tal, n'esdevé un element actiu que actua sobre el conjunt (a vegades, fins i tot, en detriment de la pròpia individualitat). Són innegables els beneficis que comporta el fet de saber-se part d'un tot i que aquest fet requereix un aprenentatge i l'accentuació de molts altres valors.

Aprèn a reconèixer el talent dels companys i companyes i a crear aliances amb tots ells. Un equip

unit aconsegueix aquelles victòries que solitàriament mai no podràs assolir. Si l'equip no guanya, tu tampoc. Per això és indispensable que respectis i ajudis els teus companys i companyes, que siguis generós en la teva entrega amb l'equip i que posis per davant l'interès del grup abans que el teu. No només per guanyar, sinó també per superar les derrotes. Si tots anem a la una i en la mateixa direcció, som molt més forts.

**\* El seu contrari és l'individualisme.**

### Treballar en equip en el terreny esportiu és:

- ▶ Posar per davant l'interès de l'equip. Si l'equip guanya, tu també.
- ▶ Resoldre les diferències amb les teves companyes i companys en privat.
- ▶ Reconèixer els mèrits dels companys i companyes.

### Treballar en equip fora del terreny esportiu és:

- ▶ Ajudar els teus companys i companyes encara que creguis que no et toca fer-ho.
- ▶ Preguntar als teus companys i companyes de classe i de grup com estan. Interessar-te per ells.

Pren-te un moment de reflexió i pregunta't: *Com vius el partit de l'equip quan estàs lesionat o no ets titular?*

- Veus el partit amb atenció i animes a l'equip des de la grada?
- Parles en plural del resultat (hem guanyat o hem perdut) tot i no haver jugat?
- Quan acaba el partit vas a saludar i recolzes als que han jugat? Intentes parlar amb tothom de l'equip?

**TREBALLAR EN EQUIP ÉS PENSAR EN "NOSALTRES" I NO EN UN MATEIX. ÉS SABER QUE SENSE L'EQUIP NO POTS GUANYAR. FORMAR PART D'UN EQUIP DE VERITAT US FA MÉS FORTS I US AJUDA A ASSOLIR ELS VOSTRES OBJECTIUS. UN EQUIP FUNCIONA QUAN TOTHOM —TITULARS, NO TITULARS, ENTRENADORS/ES I FORMADORS/ES— SENTEN QUE LES VICTÒRIES I LES DERROTES SÓN DE CADASCUN D'ELLS.**





## 2.5. Respecte

El respecte és un dels pilars fonamentals de la vida democràtica i de la capacitat de viure en societat. Consisteix a posar-te en el lloc de l'altre i pensar com li agradaria a aquella persona que la tractessis, i que ho facis. Afecta, per tant, l'individu, i té alhora una dimensió social o col·lectiva. Una persona respectuosa és qui considera que tothom és important i tracta a totes les persones per igual, no només a qui té poder de decisió o

d'influència. Això implica ser educat, no cridar, no insultar, saber escoltar i mostrar confiança amb tothom sense excepció. Si ets respectuós també seràs més estimat i valorat, així que pensa bé en les conseqüències de les teves accions quan et relaciones amb els altres.

**\* El seu contrari és la falta d'educació.**

**Ser respectuós en el terreny esportiu és:**

- ▶ No insultar, no cridar, no ridiculitzar.
- ▶ Saludar en arribar i en marxar d'un lloc a tothom, tant si coneixes com si no a les persones que hi ha.
- ▶ Quan perdís, donar la mà a l'oponent i mirar als ulls.

**Ser respectuós fora del terreny esportiu és:**

- ▶ Saludar a tothom, amb educació i un llenguatge agradable.
- ▶ Ser amable amb tothom, encara que estiguis enfadat o trist.
- ▶ Escoltar i deixar parlar i, sobretot, no cridar mai.

Pren-te un moment de reflexió i pregunta't: *Com et relaciones amb els altres?*

- Quan arribes a la Ciutat Esportiva o a l'escola, saludes sempre amablement? I quan marxes?
- Dones les gràcies quan algú t'ajuda a fer alguna cosa, ja sigui durant l'entrenament, mentre et formes a l'escola o gaudeixes del teu temps lliure?
- Deixes seure a la gent gran en el transport públic? Intentes no parlar alt o no embrutar?

**TENIR RESPECTE ÉS DEMOSTRAR CURA I ATENCIÓ A TOTES LES PERSONES. NO HI HA CAP MOTIU PER FALTAR AL RESPECTE A NINGÚ, ENCARA QUE ESTIGUIS ENFADAT, TINGUIS PRESSA O ET SENTIS DESMOTIVAT. MOSTRANT RESPECTE AMB L'ENTORN QUE T'ENVOLTA TAMBÉ APRENDRÀS A RESPECTAR-TE A TU MATEIX.**

**EN L'ESPORT, EL RESPECTE ESDEVÉ FONAMENTAL, JA QUE ES CREEN SITUACIONS DE TENSIÓ QUE CAL RESOLDRE DE MANERA GAIREBÉ INSTANTÀNIA. CAL, PER TANT, DISPOSAR D'AQUEST VALOR QUE GARANTEIX LES INTERRELACIONS PERSONALS, CORDIALS I CORRECTES, PER SOBRE DELS REGLAMENTS I LES NORMES, TANT DINS DEL TERRENY DE JOC COM EN LES ACTIVITATS QUOTIDIANES.**





### 3. Pren tu la paraula

Ara que ja coneixes els valors que ens identifiquen, pots començar a posar-los en pràctica i a entrenar-los. T'aniràs trobant tant en situacions semblants a les descrites en aquesta guia, com en noves situacions on hauràs de pensar com solucionar amb valors els dilemes que se't plantejaran. Aquí pots anar apuntant aquestes situacions, juntament amb els valors implicats que hi has detectat i com t'has comportat. D'aquesta manera, després podràs compartir-ho amb els teus companys i companyes i amb les persones que realitzen el teu acompanyament individual dintre del club.



#### 1. Resum de la situació:

---

Quins valors hi ha implicats?

---

El meu comportament :

---

#### 2. Resum de la situació

---

Quins valors hi ha implicats?

---

El meu comportament :

---

#### 3. Resum de la situació:

---

Quins valors hi ha implicats?

---

El meu comportament :

---

Maig 2022

Guia realitzada per:



Amb la col·laboració de:

