

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

GUIA GENERAL



FC BARCELONA
La Masia





ÍNDEX

3

| | | |
|------|--------------------|---|
| I. | Qui som i què fem? | 5 |
| II. | Com ho fem? | 7 |
| III. | Què ens avala? | 9 |



“LA MASIA: 40 anys fidels a la nostra història”





I. Qui som i què fem?

LA MASIA és una ESCOLA DE VIDA que, des de 1979, té com a missió principal FORMAR PERSONES MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT perquè siguin reconegudes i reconeixibles tant dins com fora del camp.

LA MASIA és un centre d'alt rendiment que es situa a l'avantguarda en l'àmbit internacional i és reconeguda per formar esportiva, humanament i acadèmicament des d'un model d'acompanyament holístic. Vetlla pel creixement integral dels i les esportistes, és a dir, per desenvolupar i estimular al màxim nivell els talents esportius i humans de l'esportista. Per això, més enllà dels continguts propis de l'entrenament tècnic i tàctic i de la preparació física, aporta:

- ▶ **l'entrenament invisible:** un "entrenament" en hàbits de vida saludables i gestió emocional que no es promou només en el terreny de joc, sinó a través de totes les situacions de la vida quotidiana. Aquest entrenament invisible reverteix positivament en el benestar personal dels i les esportistes i els ajuda a millorar el seu rendiment en tots els àmbits de la seva vida (familiar, social, acadèmic i esportiu).
- ▶ **la carrera dual:** la compaginació de la formació en el pla esportiu i en el pla acadèmic. La formació en aquests dos plans es retroalimenta i permet que els i les joves esportistes puguin assolir l'excel·lència dins i fora dels terrenys de joc. Alhora, la formació acadèmica actua com a factor de protecció en la retirada de l'esportista, es produeixi quan es produeixi.
- ▶ **una formació en valors:** LA MASIA transmet als esportistes els valors que han marcat la identitat del FC BARCELONA i que l'han convertit en el millor club poliesportiu del món: humilitat, treball en equip, ambició, respecte i esforç.

LA MASIA treballa per formar esportistes que, tant dins com fora del terreny de joc, siguin referents en aquests valors. És a dir:

- Que siguin **humils:** que sàpiguen reconèixer les pròpies mancances, les virtuts dels altres i no facin ostentació de les pròpies.
- Que sàpiguen **treballar en equip:** que cooperin i s'ajudin mútuament.
- Que els mogui l'**ambició:** l'afany de superació i la lluita per l'excel·lència.
- Que siguin **respectuosos:** que tractin els altres i l'entorn amb delicadesa i cura.
- Que s'**esforcin:** que siguin tenaços i constants en la persecució dels seus objectius nobles.



II. Com ho fem?

LA MASIA compta amb un conjunt de formadors que faciliten que els i les esportistes adquireixin els hàbits i les competències bàsiques necessàries per desenvolupar-se de forma eficient com a persones i com a esportistes d'alt rendiment. Aquests formadors són els responsables de l'acompanyament individual dels esportistes en tots els àmbits de la seva vida, afavorint que rebin:

- ▶ Un **entrenament invisible**, on es treballen els següents hàbits per maximitzar el benestar dels atletes, incentivar la seva responsabilitat i estimular la seva autonomia:
 - Hàbits de son i de descans
 - Hàbits d'alimentació
 - Gestió del temps
 - Entrenament mental
 - Autoconeixement
 - Motivació
 - Gestió de dificultats
- ▶ Una **formació en valors**, és a dir, un acompanyament perquè l'esportista sàpiga identificar i practicar els cinc valors que ens identifiquen, tant dins com fora del terreny de joc.

Aquesta formació es realitza des de:

- ▶ Una **aula de formació contínua**, que és l'espai que agrupa les diferents activitats formatives complementàries que van adreçades als i les esportistes i que es realitzen al llarg d'una temporada. Aquestes activitats estan conduïdes per professionals experts en diferents temàtiques i/o persones que a través del seu testimoniatge aporten valor a la formació integral dels nois i noies. Així, dintre d'aquesta aula de formació contínua es poden trobar: tallers de nutrició, xerrades formatives sobre el bon ús de les xarxes socials, taller d'habilitats co-

municatives en públic, xerrada de salut mental a l'esport, taller d'educació sexual, xerrada sobre la gestió de l'èxit i el pla B, l'esperit de superació davant la dificultat...

- ▶ **Accions de servei a la comunitat**, conjuntament amb la Fundació Barça. Aquestes accions tenen com a propòsit que els i les esportistes adquireixin una sensibilitat social i apliquin els cinc valors del Club a través de l'intercanvi d'experiències viscudes en primera persona amb altres persones que es troben en contextos vulnerables, la qual cosa els permet el seu enriquiment mutu. Gràcies a aquestes accions, es fomenta el compromís i la responsabilitat social dels i les esportistes, que coneixen altres realitats i desenvolupen competències socioemocionals que poden aplicar fora del terreny esportiu, es fomenta el seu esperit crític vers les injustícies socials, es trenquen prejudicis i es contribueix al benestar i empoderament de les persones en situació de risc.
- ▶ Una **formació acadèmica**, adequada als interessos i necessitats de cada noi i noia.

Aquest acompanyament es realitza des dels següents serveis:

- ▶ Un servei d'**atenció tutorial i acadèmica** per fer possible la carrera dual, és a dir, una harmoniosa compaginació entre la formació esportiva i l'acadèmica.
- ▶ Un servei d'**atenció psicològica** personalitzada per atendre individualment cada esportista i garantir que la seva personalitat es desenvolupa de manera sòlida i harmònica. Per fer-ho possible, es col·labora activament amb les famílies i se les acompanya en les seves responsabilitats educatives i els processos de presa de decisions.



III. Què ens avala?

- ▶ Quaranta anys d'experiència formant esportistes d'elit que han assolit els màxims nivells de reconeixement internacional.
- ▶ El testimoni d'esportistes d'elit que s'han format a LA MASIA des de petits i reconeixen la petjada que els ha deixat.
- ▶ La trajectòria humana i professional de moltes persones que s'han format a LA MASIA i que s'han dedicat a camps molt allunyats de l'esport.







Maig 2022

Guia realitzada per:



FC BARCELONA
La Masia



UNIVERSITAT
RAMON LLULL
Càtedra **ETHOS**

Amb la col·laboració de:



**FUNDACIÓ
BARÇA**