

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

GUIA PER A
PARES I MARES



FC BARCELONA
La Masia





ÍNDEX

1. Una guia pensada per a tu	4
1.1. Què és LA MASIA? La nostra visió	4
1.2. Què trobareu en aquesta guia?	5
1.3. Per què són importants els valors?	6
1.4. Què vol dir "terreny esportiu"?	6
1.5. Què vol dir "fora del terreny esportiu"?	6
1.6. Què és el més important de l'estada a LA MASIA?	8
2. Els valors que ens identifiquen	9
2.1. Esforç	9
2.2. Humilitat	10
2.3. Ambició	14
2.4. Treball en equip	15
2.5. Respecte	17
3. Conclusió	21

1. Una guiada pensada per a tu

1.1. Què és La Masia? La nostra visió

Considerem que l'àmbit esportiu està indestriablement entreteixit amb la resta d'àmbits de la vida. Dit d'una altra manera, no concebem la vida esportiva com a autònoma i com a fonamentalment deslligada de la resta de dimensions de la vida. Creiem fermament que la manera com ens comportem en el terreny de joc reflecteix les formes com ens comportem en altres esferes de la vida, i viceversa: les actituds que tenim en moltes circumstàncies de la vida reflecteixen les maneres de comportar-nos que hem après en el terreny de joc. Per això, estem convençuts que la formació esportiva és una ocasió privilegiada per formar integralment les persones.

La nostra visió i el nostre horitzó consisteixen a desvetllar i potenciar el talent esportiu dels infants i joves alhora que enfortim la resta de dimensions de la seva existència necessàries per articular unes relacions harmonioses amb els altres i amb l'entorn: els estudis acadèmics, els hàbits saludables i els valors morals. El treball de cadascuna d'aquestes dimensions n'enforteix les altres. Així, els infants i joves aconseguixen la màxima excel·lència tant en el pla tècnic com en el pla humà.

Proposem, doncs, un model d'educació integral que consisteix en formar persones més enllà de l'àmbit estrictament esportiu, afavorint el que s'anomena la "carrera dual" —la compaginació



de la pràctica esportiva i els estudis acadèmics— i “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: l’estudi, els àpats, el lleure, les estones disteses amb els companys i companyes, el temps per a un mateix. Totes aquestes situacions són ocasions idònies per desenvolupar els valors d’un infant i, amb ells, la seva dimensió afectiva i relacional, tant dins com fora del terreny de joc.

L’entrenament invisible és, doncs, tot allò que realitza o hauria de realitzar l’esportista durant les estones en què no entrena en un camp o pista per tal de seguir creixent i potenciant el seu rendiment personal i esportiu. Aquestes estones no són, doncs, un simple temps de lleure: han d’estar ocupades per activitats i actituds exigents que tinguin un impacte positiu sobre el terreny personal i esportiu. Aquest és un dels pilars bàsics per aconseguir passar de ser un bon esportista a ser un dels millors i, fins i tot, pot ser que marqui la diferència entre aconseguir o no l’objectiu plantejat.

L’entrenament invisible inclou una atenció especial a les tres dimensions següents: la nutrició, el descans i l’entrenament mental.

- **La nutrició.** Tenir cura dels hàbits d’alimentació i seguir una dieta saludable i equilibrada és bàsic. La raó de fons és que l’alimentació té una repercussió directa en factors com la capacitat de recuperació, la fatiga muscular o l’aparició de lesions.
- **El descans.** Cada vegada està més documentada la importància del descans per a la salut. En el cas dels esportistes és vital per a la recuperació muscular. Una manca d’hores de son de qualitat afecta la capacitat intel·lectual i el rendiment físic i cognitiu i pot provocar trastorns endocrins, metabòlics, psicològics i immunitaris, així com augmentar el risc de malalties cardiovasculars.

- **L’entrenament mental.** Tampoc es pot negligir la capacitat de la ment en el rendiment personal i esportiu. De fet, és molt important a l’hora d’enfrontar-se a la competició. La motivació és una part fonamental per a l’esportista i la seva incidència a l’hora d’aconseguir les seves metes o bregar amb l’estrès és inqüestionable.

1.2. Què trobareu en aquesta guia?

Aquesta guia que us presentem està destinada als pares i mares dels infants que entrenen, estudien i/o viuen al Futbol Club Barcelona. Us agraïm la confiança que teniu dipositada en l’entitat i us volem donar a conèixer la nostra filosofia de fons, la nostra visió i els valors que transmetem en el nostre dia a dia.

El FC Barcelona té un model propi de formació d’esportistes que ha estat reconegut arreu del món. Té una llarga tradició que l’avalua i el situa en un lloc de referència. El seu èxit rau en el fet que forma persones més enllà de l’esport. En aquesta guia us presentem els cinc valors morals que guien i marquen la nostra tasca educativa i que considerem que tot esportista ha de conrear per assolir l’excel·lència no solament com a esportista, sinó també com a persona. Els objectius de la guia són:

- ▶ Identificar els cinc valors que transmetem.
- ▶ Definir cadascun d’aquests cinc valors.
- ▶ Exemplificar cadascun d’aquests valors: descriure de quines maneres aquests valors es *manifesten* i *s’incen-tiven* en la vida dels joves esportistes, tant en el terreny de joc com en la resta d’àmbits de la vida, que no concebem de manera deslligada.

1.3. Per què són importants els valors?

Els valors són els principis motors de l'acció, allò que dona sentit al que fem, allò que inspira les nostres accions i les nostres actituds. Aquests valors han d'ésser coherents amb les nostres accions i viceversa. Els valors determinen, doncs, el tarannà de cada persona i de cada entitat. En configuren, per tant, la identitat. Així, la identitat del FC Barcelona, un centre d'alt rendiment d'excel·lència humana i esportiva, és el resultat dels valors que s'hi promouen i s'hi practiquen. Considerem que la nostra tasca formativa és que tothom que entrena, estudia i/o viu a LA MASIA s'amarri d'aquests valors, és a dir, se'ls senti

seus, els practiqui i els promogui dins i fora del terreny de joc. De fet, considerem que només s'és pròpiament del Club si aquests valors s'integren com a propis no només en l'àmbit esportiu, sinó també en la resta d'esferes de la vida.

Aquests valors són el respecte, l'esforç, la humilitat, el treball en equip i l'ambició. Sens dubte, cada infant està més inclinat cap a alguns valors que cap a d'altres. Però des de LA MASIA creiem fermament que els valors i les actituds es poden adquirir i ampliar, és a dir, que, amb l'acompanyament adequat, tots ells es poden incentivar i reforçar. I, per tal que sigui així, convé que tots els agents del procés formatiu —esportistes,



entrenadors/es, tutors/es i famílies— promouguin aquests valors, tant des l'exemple com des d'un encoratjament proactiu.

Formar part de LA MASIA passa per prendre consciència que aquests valors han marcat la història d'un dels millors clubs esportius del món, dels seus protagonistes i del seu entorn. En assumir i practicar aquests valors, els esportistes passen a formar part de la història de la gran família blaugrana. I treballem perquè, alhora, aquests valors deixin en els joves esportistes una petjada que marqui la història que cadascun d'ells té per endavant. Treballem, en definitiva, per tal que formar part de LA MASIA impliqui compartir una manera de ser al món que es *practiqui per sempre més en tots els àmbits de la vida*, és a dir, dins i fora del terreny esportiu.

1.4. Què vol dir “terreny esportiu”?

L'expressió *terreny esportiu* fa referència a tots els espais i els temps que tenen a veure amb la formació i la pràctica esportiva. Inclou, doncs, tot el que succeeix quan s'entrena, quan es juguen partits de competició com a local o com a visitant, però també quan s'escolta l'entrenador/a, quan s'és al vestuari amb els companys i companyes, o durant les relacions amb el rival. Així mateix, inclou les actituds durant els trajectes amb l'equip, les estades en hotels i les activitats que es fan amb l'equip fora del camp. Tots els comportaments en aquests espais són igual d'importants i cal que l'esportista en tingui cura per igual.

1.5. Què vol dir “fora del terreny esportiu”?

L'expressió *fora del terreny esportiu* fa referència a la resta d'espais i de temps del dia a dia de LA MASIA: a l'habitació, als espais comuns,

a les aules de formació, a les hores d'esbarjo i al temps de descans. També inclou tot el que es fa fora de LA MASIA: a l'escola, al transport públic, als centres comercials o als espais d'oci i a les xarxes socials. Al Club tenim la convicció que aquests espais i aquests temps són iguals d'importants que els espais i els temps propis del terreny del joc i que, per tant, cal tenir-ne la mateixa cura.

1.6. Què és el més important de l'estada al Club?

El més important per a nosaltres és la formació com a persona més enllà de l'esport, la qual cosa inclou tot el que passa en el terreny de joc, però també fora d'ell.

Per aquesta raó, la formació que oferim permet la “carrera dual”: la compaginació de la formació esportiva amb la formació acadèmica. És a dir, que, mentre la persona es forma en el pla esportiu, segueix estudiant. La raó de fons és que, al nostre entendre, els estudis mai són el pla B; la formació acadèmica és part del pla A. Creiem que aquesta carrera dual és fonamental perquè actua com a factor de protecció en la transició cap a la retirada de l'esportista, es produeixi a l'edat que es produeixi. Es comença a preparar la retirada esportiva des de el primer dia que comença l'activitat esportiva.

Des del Club disposem de professionals (tutors/es) i d'eines que donen suport a la carrera dual, és a dir, que faciliten als esportistes compaginar la carrera esportiva amb la resta d'àmbits de la seva vida (social, acadèmic, familiar...). Per fer-ho possible, comptem amb un servei d'assessorament individual per als jugadors i jugadores i un sistema d'acompanyament per a tot l'equip tenint en compte la seva etapa evolutiva.

2. Els valors que ens identifiquen

Certament, l'esport pot ser un terreny de manifestació del pitjor —violència, discriminació, enveja i humiliació—. Però l'esport també és un escenari fèrtil per al desenvolupament dels millors valors morals i les millors virtuts de l'ésser humà. En aquest sentit, al Club aprofitem al màxim l'oportunitat educativa que l'esport ens brinda. El nostre model formatiu promou l'adquisició i la pràctica d'una sèrie de valors en tots els àmbits de la vida, tant dins com fora del terreny de joc. Aquests valors són:

- ▶ **Esforç**
- ▶ **Humilitat**
- ▶ **Ambició**
- ▶ **Treball en equip**
- ▶ **Respecte**

A continuació es defineixen cadascun d'aquests valors i s'exemplifiquen amb pràctiques i actituds en què aquests valors es manifesten en el dia a dia, tant dins com fora del terreny de joc.

2.1. L'esforç

Al Club assumim que l'esforç és la condició indispensable per assolir l'excel·lència en qualsevol activitat humana. L'esforç ens permet arribar a llocs impensables o aconseguir fites i objectius que en moments determinats ens han semblat molt llunyans, tant a l'esport, com a la vida.

Esforçar-se implica dedicar-se a una causa amb un grau de perseverança i d'intensitat especialment alts. És a dir, dedicar-s'hi amb

constància i de manera entregada, malgrat la mandra o unes condicions poc favorables. Tant en el terreny de joc com en la resta d'àmbits de la vida, l'esforç marca la diferència. Si hi ha talent i uns objectius nobles, però manca l'esforç, el projecte sol quedar en no-res.

La repetició és un ingredient clau de l'esforç. Sens dubte, la repetició pot ser una pràctica cansada, monòtona i, més encara, feixuga, però si hi ha un bri d'esperança, s'illusiona amb l'horitzó que imagina.

D'altra banda, l'esforç ha d'anar acompanyat d'imaginació. En tot procés hi ha obstacles, inconvenients previstos i imprevistos. Enfront d'aquests inconvenients, cal exercitar la imaginació per trobar les millors sortides i no enrocar-se en solucions impossibles. Des de LA MASIA insistim en l'esforç, però no d'una manera cegament tossuda: insistim, també, en la necessitat d'evitar esforços estèrils o perjudicials. A voltes hi ha obstacles tan grans que se'ns fa impossible continuar. També s'esdevenen circumstàncies personals i familiars que no imaginàvem i que reclamen tota la nostra atenció. S'ha de comptar amb el factor sorpresa. Abandonar per aquests motius no és inconstància. La inconstància és tota una altra cosa: és deixadesa, manca de voluntat i pèrdua mental. A LA MASIA treballem per incentivar l'esforç entre els esportistes, però també per ensenyar-los que l'esforç no sempre duu al resultat desitjat i que cal aprendre a conviure amb la frustració que això pot comportar.



Actituds i accions en les quals es manifesta l'esforç:

Dins del terreny de joc:

- ▶ Entrenar un dia rere l'altre, malgrat que hi hagi dies en què la motivació sigui més fluixa.
- ▶ Parar atenció a les indicacions dels entrenadors i entrenadores per millorar la pròpia pràctica esportiva i seguir-les.
- ▶ Quan algú es lesiona i l'estat d'ànim defalleix, no s'abaixa la guàrdia: cal esforçar-se amb la rehabilitació necessària.

Fora del terreny de joc:

- ▶ Ser perseverant en l'activitat acadèmica: assistir a classe, estudiar, fer els deures sense distreure's amb jocs o altres entreteniments. L'esforç en l'àmbit acadèmic també implica aprofitar els moments lliures per fer els deures i repassar el que s'ha treballat a classe, ja sigui l'estona lliure del migdia o a les concentracions i els viatges. Així mateix, l'esforç en el pla acadèmic també es manifesta preguntant al professor/a allò que no s'entén i dedicant temps i atenció a treballar-ho fins que s'entengui i surti bé..
- ▶ Ser escrupolós i constant en les tasques domèstiques, com recollir la roba i els plats de la taula.
- ▶ Dedicar atenció i temps als vincles afectius, regant-los i adobant-los periòdicament.

2.2. La humilitat

Un valor indispensable en la formació de tot esportista, i de tota persona en general, és el de la humilitat. Ens l'ensenyen els grans referents de l'esport en totes les seves disciplines. Per activa o per passiva.

Els clàssics consideraven que la humilitat era la mare de les virtuts, la primera i fonamental de les actituds. La humilitat, que prové de la paraula llatina *humus*, significa consciència de la pròpia limitació. És humil el qui coneix els seus límits i els seus errors. Per això, demanar disculpes pels propis errors és senyal d'humilitat. És humil qui és capaç de reconèixer els valors excel·lents de l'altre, les seves habilitats i granses, enlloc de sentir rancor perquè ell no està dotat del mateix talent. En aquest sentit, sol ser senyal d'humilitat agrair als altres l'ajuda rebuda sense la qual no s'hauria pogut aconseguir una determinada cosa.

La humilitat és, doncs, un bany de realisme. Per això, la persona humil sap demanar consell quan vol emprendre alguna activitat, escolta els qui en saben més, s'envolta de les millors persones i es planteja constantment com millorar.

Aquesta consciència de les pròpies febleses i aquest reconeixement de les capacitats dels altres fan que la persona humil sàpiga mantenir els peus ben assentats a terra i no deixar-se temptar per les fantasies de la imaginació.

D'altra banda, una persona humil no fa mai ostentació dels seus triomfs, ni exhibeix les seves victòries. Sap que tant la victòria com la derrota formen part de l'esport i de la vida en general, i que avui somrius i demà potser no.

Des del Club sabem que l'èxit és sempre el resultat d'un conjunt de persones. Per això incentivem el valor de la humilitat en els esportistes: volem que sàpiguen reconèixer el mèrit de cada persona en la conquesta d'un objectiu.

Actituds i accions en els quals es manifesta la humilitat:

Dins del terreny de joc:

- ▶ Admetre que hi ha aspectes tècnics en què es podria millorar.
- ▶ Ser conscient que hi ha altres jugadors/es més bons/es i observar-los amb atenció per aprendre'n.
- ▶ Evitar presumir i fanfarronejar.
- ▶ Demanar disculpes quan s'actua erròniament, mostrant-se, per tant, conscient de les pròpies limitacions.
- ▶ Agrair a les persones que ens han brindat ajuda.
- ▶ Quan l'equip conquereix el desitjat triomf, la humilitat es manifesta en el fet que tots els implicats sàpiguen reconèixer el paper que tots els membres de l'equip han tingut en la victòria i que també sàpiguen reconèixer el valor del rival. Així mateix, quan l'equip perd, la humilitat es manifesta en la capacitat dels esportistes de reconèixer el mèrit del rival i la pròpia limitació.

Fora del terreny de joc:

- ▶ Expressar admiració cap al talent dels altres, mostrant-se curios i disposat a aprendre dels altres.
- ▶ No magnificar les pròpies fortalezes.
- ▶ Ser capaç de reconèixer les pròpies limitacions.
- ▶ Quan es rep ajuda, agrair-la.
- ▶ Quan s'actua erròniament, demanar disculpes.



Volem que aquesta actitud configuri el tarannà dels esportistes en tots els aspectes de la seva vida, més enllà del terreny de joc: que reconeguin el valor dels altres i no magnifiquin les pròpies fortalezes.

Una part de la humilitat consisteix en tenir clars els valors, mantenir-los i defensar-los fins i tot en situacions de superioritat clara o d'èxit.

RECOMANACIONS PER FAMÍLIES D'ESPORTISTES

1. REFORÇA EL VALOR POSITIU DE L'ESPORT.

És un magnífic escenari de preparació per la vida, on es transmeten valors com l'autosuperació, la disciplina, el treball en equip, el compromís, l'afrontament de dificultats i la tolerància a la frustració.

2. AJUSTA LES EXPECTATIVES A LA REALITAT. SI SÓN MASSA ELEVADES SUPOSARAN UN EXCÉS DE PRESSIÓ.

Ajustant les expectatives a les seves capacitats i limitacions l'ajudaràs a tenir un concepte positiu de si mateix/a. Tingues en compte que **al 82% dels i les joves esportistes els preocupa decebre als seus progenitors.**

3. ACOMPANYA'L A LES COMPETICIONS COM UN PARE/MARE ESPECTADOR, SENSE DONAR INSTRUCCIONS NI AVALUAR EL SEU RENDIMENT.

Deixa en mans dels professionals la tasca d'entrenador/a, **les persones tècniques són els referents esportius dels vostres fills i filles.** Evita mostrar decepció quan comet una errada o perden el partit, així com corregir els errors a l'acabar.

4. VALORA I REFORÇA L'ESFORÇ INVERTIT I NO ÚNICAMENT EL RESULTAT OBTINGUT.

El resultat no sempre reflecteix la feina feta. No t'enfadis si no té un bon dia esportiu. Ajuda'l a millorar com a persona després d'un partit ("Com t'ho has passat?", "Com et trobes?")...



5. NO OBLIGUIS A ENTRENAR MÉS NI A FER EXERCICIS AL MARGE DEL SEUS ENTRENAMENTS.

Els entrenadors i preparadors físics són els encarregats de controlar la càrrega d'entrenament dels i les esportistes i preparar activitats per a allò que necessiten millorar. Confia en ells.

6. SIGUES UN MODEL REFERENT DE COMPORTAMENT I DELS VALORS DEL CLUB PER AL TEU FILL O FILLA A LES GRADES.

Mostra respecte per les figures del terreny esportiu: àrbitres, rivals, públic contrari... Anima el bon joc i no afavoreixis conductes antiesportives (ni del teu equip ni del rival). El teu comportament influeix en el teu fill o filla, tant dins com fora del terreny esportiu.

7. FOMENTA ACTIVITATS QUE VAGIN MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT QUE PRACTICA.

De tant en tant és molt recomanable desconnectar de l'esport que practica. La pràctica d'activitat física, encara que sigui d'una altra activitat esportiva (p. e. pàdel, natació o caminar per la muntanya), pot ajudar-lo a descansar mentalment, així com a recuperar energia i millorar l'estat d'ànim.



2.3. L'ambició

Des del Club volem estimular el valor de l'ambició, que definim com la voluntat d'aconseguir el màxim rendiment i de fer les coses no només bé, sinó tan bé com sigui possible fer-les, intentar superar-se cada dia, el desig d'assolir fites especialment exigents i la decisió de posar els mitjans per assolir-les. Tot esportista de referència ha de plantejar-se grans propòsits en la seva vida professional. L'ambició és, precisament, la capacitat que ajuda a emprendre projectes, a aventurar-se i a iniciar grans gestes. 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.

És un valor que s'oposa al conformisme i al pessimisme, perquè així com el conformisme

i el pessimisme paralitzen, l'ambició posa en moviment.

L'ambició exigeix, però, tolerància al risc i al fracàs, i molta audàcia de criteri. L'ambició no entra en conflicte amb la prudència, perquè una persona audaç no es volca irracionalment a fer quelcom si abans no ha mesurat les seves possibilitats.

L'ambició obre horitzons i allibera barreres mentals. Una persona ambiciosa confia en les seves capacitats, però també en les habilitats del seu equip i no s'espanta enfront de les circumstàncies difícils. Ens diu: sí que es pot, no deixant-se governar pel pessimisme i la moral de derrota. Aprèn de les errades i confia també en la seva capacitat d'improvisar durant la marxa. No li cal tenir-ho tot apamat i planificat per començar, perquè confia en el seu talent i es sap adaptar als canvis de futur.

Actituds i accions en les quals es manifesta l'ambició:

Dins del terreny de joc:

- ▶ Decidir esforçar-se per superar les pròpies marques i posar els mitjans per fer-ho possible.
- ▶ Tenir predisposició a aprendre dels altres: com més s'escolti i s'observi els i les entrenadors/es, més possibilitats de seguir millorant es tenen.
- ▶ No descuidar les petites coses que són necessàries per, a llarg termini, aconseguir èxits. Per exemple, descansar les hores apropiades i alimentar-se com un professional de l'esport. En definitiva, cuidar-se.

Fora del terreny de joc:

- ▶ Fer les coses tan bé com se sigui capaç de fer-les. És a dir, no rebaixar el nivell d'exigència en els diferents àmbits de la vida (els estudis o les relacions interpersonals) per mandra, conformisme o covardia. Per exemple, pel que fa a l'alimentació, per créixer sa i jugar el millor possible, cal tenir una alimentació variada, i això inclou menjar aliments que potser no agraden. El mateix succeeix en el pla acadèmic: pot ser que hi hagi temes que resultin més avorrits o costosos, però cal dedicar-se a tots ells per dominar-los tant com es pugui.
- ▶ Tenir predisposició a aprendre dels altres: com més s'escolti i se segueixin les indicacions dels tutors/es i dels i les professors/es, més possibilitats de seguir millorant es tenen.



L'ambició és creativa. És la voluntat de no voler repetir mecànicament el que s'ha fet en el passat i explorar altres maneres de fer i de sentir. Consisteix a provar quelcom nou, assumint l'experiència del passat i també el grau de risc que suposa tota acció nova. Per això, l'esperit de superació és un íntim aliat de l'ambició. Ser ambiciós és no voler viure còmodament instal·lat en el que s'ha assolit. És cercar millorar, innovar, canviar, generar alguna realitat nova que ningú no ha estat capaç de fer, sobretot amb un mateix.

Promovem una pedagogia de l'ambició que es concreta a acompanyar els esportistes perquè identifiquin les seves capacitats i s'esforcin per arribar fins allà on aquestes capacitats puguin dur-los i continuar optimitzant les seves virtuts. I procurem que siguin ambiciosos no només en l'àmbit esportiu, sinó també en la resta d'esferes de la seva vida: que, en els seus estudis i les se-

ves relacions personals, desitgin anar tan enllà com puguin i s'esforcin perquè sigui així.

2.4. El treball en equip

Un dels valors que emfatitzem més és el treball en equip, tant en el terreny de joc com en la resta d'esferes de la vida. 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). Així, sovint, treballar en equip permet que assolim un resultat millor que si haguéssim treballat sols. Treballar en equip és, doncs, una pràctica que millora els meus resultats, però també els dels altres. És, per tant, un gest alhora *humil* —sol no ho puc tot— i *generós* —em dono als altres—.

L'ajuda mútua no és una anomalia que trenca les rígides exigències de la lluita per la vida, sinó

un fet evident d'evolució. La biologia en dona mostres per tot arreu. Val la pena considerar-ho i no oblidar-ho, ja que aquesta és una lliçó molt poderosa per a la vida humana.

Cada element forma part del tot i ha de desenvolupar la seva funció particular en conjunció amb els altres elements del conjunt. Aquesta totalitat és una harmonia orgànica, viva, que es modula i s'adapta als contextos.

Un dels obstacles fonamentals del treball en equip i la cooperació és l'excés d'individualisme que pateixen alguns elements del conjunt, però també la manca de confiança en els altres membres i la manca d'habilitats socials.

El treball en equip també sol veure's amenaçat per la competitivitat. És evident que la competitivitat forma part del sistema en el qual vivim. Molts professionals, entre ells els esportistes, competeixen per ser més excel·lents, per millorar en eficiència i en eficàcia. Però això no vol dir hipotecar o penalitzar la vida del grup. La recerca insolidària i aïllada de l'èxit personal

farà brillar momentàniament algú, però, a la fi, si la tendència es multiplica, s'enfonsarà l'equip. I sense equip no hi ha èxit. En canvi, si entre els membres d'un equip hi ha un esperit de cooperació i de bona entesa, seran més competitius en el conjunt de la societat. El bon esportista ha de ser capaç de mostrar que el tot té més potència que la suma de les parts, que junts es va més lluny que separats, però, per això, cal trobar mecanismes per premiar i per reconèixer les actituds de cooperació, de vinculació i de trobada. A LA MASIA creem el clima per transmetre aquesta convicció.

D'altra banda, també promovem el treball en equip per tots els beneficis que té, independentment del resultat que s'assoleixi. Treballar amb els altres, cooperar, jugar junts és plaent i permet establir vincles de qualitat. Una vida amb els altres és més plena que una vida aïllada.

En definitiva, des de LA MASIA incentivem el treball en equip perquè considerem que és una de les pràctiques de la vida més útils i, alhora, que més plena fan l'existència.



Actituds i accions en les quals es manifesta el treball en equip:

Dins del terreny de joc:

- ▶ Actuar de tal manera que es prioritzin els objectius de l'equip als personals; per exemple, tenint en compte que els punts importants són els de l'equip, no els propis.
- ▶ Estar atents a les necessitats dels altres i, quan s'identifiquen, ajudar-los. Per exemple, durant un partit, estar atents per identificar el lloc i el moment en què al company li caldrà que hi hagi algú per rebre una pilota i realitzar una bona jugada o, abans d'un partit, agafar la roba d'entrenament d'un company d'equip que arriba tard.
- ▶ Parlar en primera persona del plural dels resultats obtinguts com a equip, vinculant, així, l'èxit personal a l'èxit col·lectiu. Reconèixer la part del treball que han fet els companys i companyes i agrair-los-la.
- ▶ Animar i recolzar els companys i companyes perquè s'esforcin a perseguir els objectius comuns.
- ▶ Quan s'està lesionat, animar els/les companys/es des de la grada o la banqueta.

Fora del terreny de joc:

- ▶ Quan hi ha companys/es malalts o lesionats, animar-los i ajudar-los.
- ▶ A casa i a LA MASIA, col·laborar en les tasques domèstiques —com parar taula, fer-se el llit, llençar les deixalles per reciclar al seu lloc o endreçar l'espai on s'ha realitzat un àpat— perquè tota la comunitat funcioni millor.
- ▶ A classe, adoptar una actitud que faciliti al professor/a avançar en el temari i, als companys/es, anar-lo assimilant, evitant, doncs, actituds disruptives, com interrompre la classe per cridar l'atenció o distreure els companys i companyes. En els treballs en grup, cooperar: responsabilitzar-se de la part del treball que pertoca i col·laborar amb els i les companys/es perquè encaixi amb la resta del treball.
- ▶ En l'àmbit acadèmic, però fora de classe, ajudar-se amb els companys/es a l'hora d'estudiar i compartir els apunts amb el company que no ha pogut assistir a classe.

2.5. El respecte

El respecte és un dels valors principals i el requisit de la resta de valors. Si explorem etimològicament la paraula respecte ens adonem que prové del terme llatí *respicere*, que vol dir mirar enrere per seguir contemplant quelcom que ens sembla digne d'admiració. Així, el respecte es pot definir com una actitud reverent de l'esperit humà davant de les coses que té al seu davant, davant del seu propi cos i també davant de les persones que l'envolten. Una manera de mirar i copsar l'entorn que parteix de la certesa que a fora d'un hi ha coses i persones valuoses.

El respecte és un dels pilars fonamentals de la vida democràtica i de la capacitat de viure en societat. Afecta, per tant, l'individu, i té alhora una dimensió social o col·lectiva. En moltes ocasions, respectar implica deixar que l'altre sigui. Així, el respecte indica una certa distància respecte l'altre. Marca una llunyania que ens incapacita per acostar-nos massa inoportunament a l'altre. Quan sentim respecte envers una persona o un tema, ens en distanciem i això ens permet acostar-nos-hi amb cura. El respecte vers l'altra persona és una manera de mostrar-li que té valor, que hi ha quelcom de valuós en la seva existència i que no estic legitimat per inserir-m'hi, per transgredir el seu espai íntim.



Actituds i accions en els quals es manifesta el respecte:

Dins del terreny de joc:

- ▶ Escoltar amb calma i atenció els i les entrenadors/es i àrbitres.
- ▶ Adreçar-se als altres amb amabilitat, sense insults ni agressions verbals ni físiques, evitant expressions i gestos bruscs o desagradables.
- ▶ Seguir les normes establertes pel bon funcionament de l'activitat esportiva. Això implica seguir les regles del joc que s'estigui practicant, però també, per exemple, ser puntual, ser curós amb el mobiliari i deixar endreçat el vestidor després d'un partit.
- ▶ Adreçar-se a tots els companys/es i professionals pel seu nom.
- ▶ No fer la vista grossa quan es produeix una situació irrespectuosa cap a d'altres persones; intervenir-hi adequadament.

Fora del terreny de joc:

- ▶ Escoltar amb calma i atenció les opinions dels altres. Adreçar-se als altres amb delicadesa, independentment de l'opinió personal que se'n tingui, evitant ferir-los, humiliar-los o ridiculitzar-los.
- ▶ Ser atent i educat amb els altres. Per exemple, en pujar en un taxi, se saluda el taxista i, en baixar-ne, se li diu "Gràcies". Per la mateixa raó, se saluda en arribar a la ciutat esportiva o en un establiment. De la mateixa manera, quan s'està de torneig, després de dinar els i les jugadors/es van a saludar el personal del menjador i li donen les gràcies.
- ▶ Mirar als ulls de les persones amb qui s'està parlant, no al telèfon mòbil o cap a una altra banda.
- ▶ Seguir les normes establertes pel bon funcionament de la vida en comú. Per exemple, quan s'és a classe, s'aixeca la mà per sol·licitar intervenir.
- ▶ Als espais compartits, si es vol escoltar música o visualitzar un vídeo amb so, primer es demana als companys i companyes si els està bé.
- ▶ Endreçar i recollir l'espai utilitzat després de cada ús.
- ▶ Respectar el descans dels companys i companyes i els horaris de descans establerts.
- ▶ Tractar amb cura l'entorn i el material compartit.
- ▶ Minimitzar el dany que els imprevistos causen en els altres. Per exemple, en cas que s'arribi tard a una tutoria, cal procurar avisar a la persona tutor/a.

En un marc de pluralitat creixent, on les formes de fer i de sentir són i seran diverses, es fa essencial una pedagogia del respecte. En l'àmbit relacional, però també en el comunitari: cal respectar els codis assumits, els espais compartits i els compromisos adquirits.

Més enllà d'aquest respecte quotidià, que és essencial per viure la vida harmònicament amb els altres, cal reconèixer una altra forma de respecte que és el que ens desvetllen certes persones. Hi ha persones que ens imposen respecte, és a dir, que es fan respectar d'una manera diferent. Per exemple, un líder o algú que, arran de les seves proeses, gaudeix

d'una gran reputació. Qui respecta la grandesa de l'altre no s'hi oposa, ni busca maneres per rebaixar la grandesa de l'altre, sinó que la reconeix. Inclús la pot arribar a prendre com a model a seguir.

El respecte no s'obté a través de la coacció o de la força, sinó tot el contrari. El respecte, o bé l'autoritat moral, es reconeix a través de l'exemple i de l'acció coherent, però mai no es pot imposar a l'altre. Quan s'imposa, no és respecte autèntic i, encara que aparentment l'altre sembla que respecti, no respecta en el fons del seu cor.



3. Conclusió

A LA MASIA formem persones més enllà de l'esport. Per això oferim una carrera dual que fa possible la compaginació d'una formació completa i exigent en el pla esportiu i en el pla acadèmic. Per això, també, efectuem un entrenament invisi- ble: l'adquisició i la consolidació d'hàbits ali- mentaris, de descans i de gestió emocional per garantir la salut física i mental dels esportistes.

Però encara anem més enllà: aquesta carre- ra dual ens brinda una multiplicitat d'ocasions educatives, tant dins com fora del terreny de joc, que aprofitem per transmetre als joves espor- tistes els valors fonamentals del FC Barcelona —esforç, humilitat, ambició, treball en equip i respecte— perquè estem convençuts que faran la seva vida més plena, més rica i més compro- mesa, sigui quin sigui el camí que segueixin.

Aquesta guia us ha explicat els cinc valors del FC Barcelona i algunes de les conductes que els exemplifiquen. El més important a l'hora de tre- ballar els valors amb els vostres fills i filles és el vostre propi exemple, doncs és a través del mo- delatge diari on els nois i noies interioritzen els valors. Més enllà d'aquest aspecte obvi, ara, per acabar, us convidem a prendre-us un moment de reflexió i a preguntar-vos com reforceu vo- saltres aquests valors en els vostres fills i filles.

- Quan el vostre fill o filla ha obtingut uns resultats acadèmics mitjans però sabeu que s'ha esforçat molt, què feu?
- Què li dieu al vostre fill o filla quan us expressa que hi ha coses que li costen o no vol fer?
- Quan el vostre fill o filla ha estat expulsat de classe o d'un partit per mala actitud, què és el primer que penseu en fer o dir-li?
- Quan el vostre fill o filla assumeix una errada, com reforceu la seva conducta?
- Com acompanyeu el vostre fill o filla en l'establiment i assoliment dels seus objectius (acadèmics, personals i esportius)?
- Com reforceu quan observeu que el vostre fill o filla ajuda un company o companya (escola, amics i esport)?
- Coneix el vostre fill o filla els límits que mai ha de creuar en la relació amb els altres?
- Hi ha una conducta ideal que espereu del vostre fill o filla? La hi heu explicat? Com l'ajudeu a arribar a aquest estàndard?



Maig 2022

Guia realitzada per:



FC BARCELONA
La Masia



UNIVERSITAT
RAMON LLULL
Càtedra **ETHOS**

Amb la col·laboració de:



**FUNDACIÓ
BARÇA**