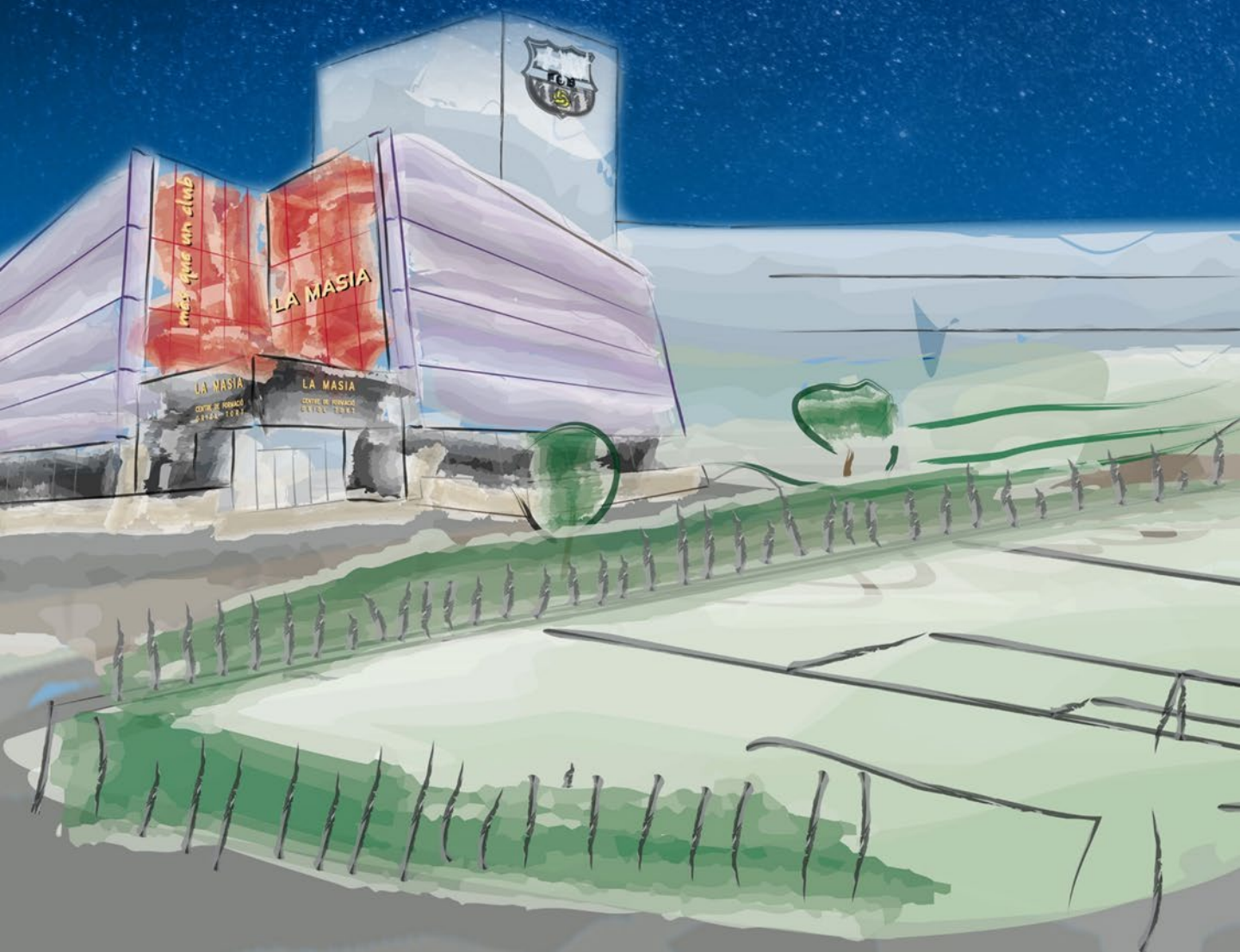
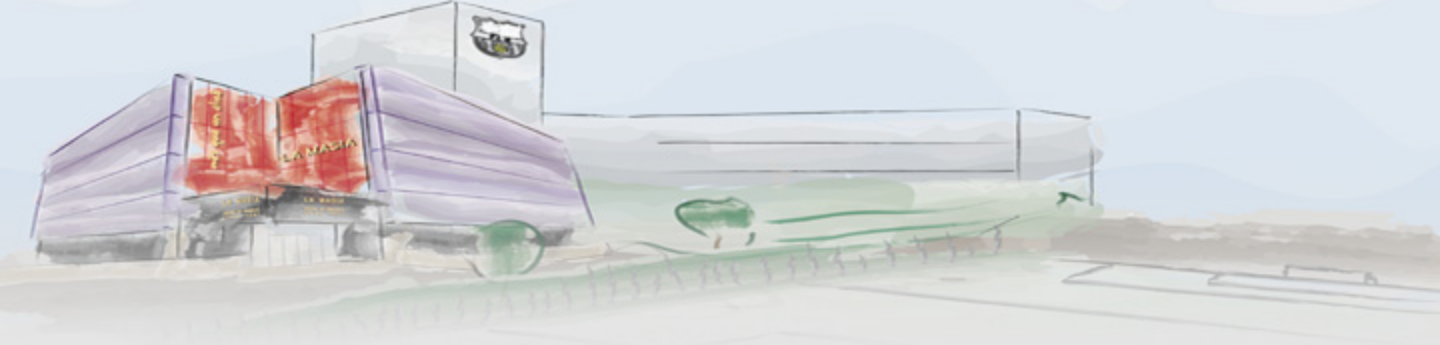


MÉS ENLLÀ DE L'ESPORT





Konrad, Oscar Mingueza, Ilaix Moriba, Brancou Badio, Ibou Badji, Michael Caicedo, Juan Palomino, Óscar de la Faya, Gemma Font, Emma Ramírez i Arnau Martínez són, aquesta temporada 2020/21, la prova evident que els somnis, amb treball, respecte, esforç, ambició i humilitat, es fan realitat.

Ells, com Ansu Fati, Sergi Martínez, Mamadou Dioucou, Bernat Povill, Jana Fernández o Bruna Vilamala, anteriorment, ja han debutat amb els seus respectius primers equips del FC Barcelona.

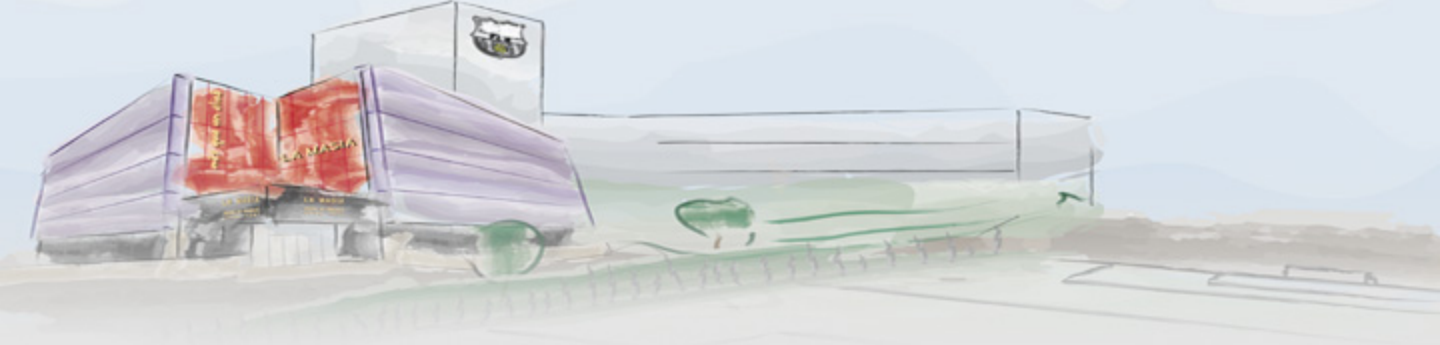
I, més enllà de fer-ho amb la gran qualitat esportiva que tots atresoren, ho han fet amb una actitud Barça, una manera de comportar-se i una manera d'actuar tant dins com a fora del camp, que permet identificar-los amb el segell de La Masia. I tots, tècnics, famílies, tutors i educadors, ens hem de sentir molt orgullosos.

La Masia no és només futbol, bàsquet, handbol, hoquei patins o futbol sala. La Masia és una escola de vida. Un centre de formació que millora el talent esportiu i que fa créixer als esportistes a nivell humà per convertir-se en grans persones.

Tots ells tenen molt en comú. Tots han arribat als seus primers equips gràcies a la seva trajectòria esportiva, és cert, però també ho és el demostrar una actitud en arribar als vestidors del primer equip que ha estat altament valorada tants pels seus entrenadors com pels seus companys i afició. No és fàcil, per exemple, debutar al primer equip, amb 17 anys, compartint posició amb un mite de la secció d'hoquei patins com és Aitor Egurrola. El porter Arnau Martínez ho està fent amb èxit. Perquè ha sabut esforçar-se dia a dia i tenir l'ambició necessària per guanyar-se una oportunitat entre els millors.

El seu èxit és l'èxit de la Masia. És l'èxit del Barça. La seva consolidació als respectius primers equips dels nostres esports professionals és la demostració evident que la formació, tant acadèmica com humana i esportiva, que reben a La Masia no només els fa millors esportistes, sinó que els està formant com a grans persones. I aquest és el **segell de LA MASIA**.





Konrad, Oscar Mingueza, Ilaix Moriba, Brancou Badio, Ibou Badji, Michael Caicedo, Juan Palomino, Óscar de la Faya, Gemma Font, Emma Ramírez y Arnau Martínez son, esta temporada 2020/21, la prueba evidente de que los sueños, con trabajo, respeto, esfuerzo, ambición y humildad, se hacen realidad.

Ellos, como Ansu Fati, Sergi Martínez, Mamadou Dicou, Bernat Povill, Jana Fernández o Bruna Vilamala, anteriormente, ya han debutado con sus respectivos primeros equipos del FC Barcelona.

Y, más allá de hacerlo con la gran calidad deportiva que todos atesoran, lo han hecho con una actitud Barça, una manera de comportarse y una manera de actuar tanto dentro como fuera del campo, que permite identificarlos con un sello de La Masia. Y todos, técnicos, familias, tutores y educadores, nos hemos de sentir muy orgullosos.

La Masia no es sólo fútbol, baloncesto, balonmano, hockey patines o fútbol sala. La Masia es una escuela de vida. Un centro de formación que mejora el talento deportivo y que hace crecer a los deportistas a nivel humano para convertirse en grandes personas.

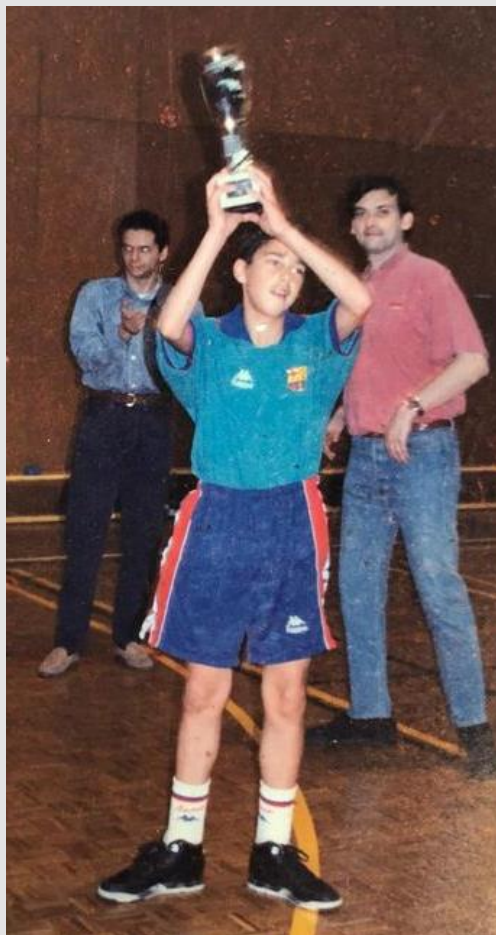
Todos ellos tienen mucho en común. Todos han llegado a sus primeros equipos gracias a su trayectoria deportiva, es cierto, pero también lo es el demostrar una actitud al llegar al vestuario del primer equipo que ha estado altamente valorada tanto por sus entrenadores como por sus compañeros y afición. No es fácil, por ejemplo, debutar en el primer equipo, con 17 años, compartiendo posición con un mito de la sección de hockey patines como es Aitor Egurrola. El portero Arnau Martínez lo está haciendo con éxito. Porque ha sabido esforzarse día a día y tener la ambición necesaria para ganarse una oportunidad entre los mejores.

*Su éxito es el éxito de La Masia. Es el éxito del Barça. Su consolidación en los respectivos primeros equipos de nuestros deportes profesionales es la demostración evidente que la formación, tanto académica como humana y deportiva que reciben en La Masia no sólo les hace mejores deportistas, si no que los está formando como grandes personas. Y este es el **sello de LA MASIA**.*

made in
La Masia

JUAN CARLOS NAVARRO

Secretari tècnic del bàsquet formatiu



Quin consell se li pot donar a un jugador del bàsquet formatiu que te el somni d'arribar al primer equip?

Jo els diria que s'ho passin genial. Que no mirin massa lluny i que vagin dia a dia, setmana a setmana. Ells mateixos que facin les valoracions del que vagin millorant, perquè son uns privilegiats per ser aquí. Que aprofitin tots els serveis que ofereix La Masia, totes les instal·lacions, tots els entrenadors, tot el que tenen al seu abast per anar millorant. Després el bàsquet posarà a cadascú al seu lloc. Però de moment, que es vagin formant, que no deixin d'estudiar que és molt important per després tenir millor capacitat per llegir dins la pista. En definitiva, que vagin aprenent i fent les seves valoracions, quan vagin passant els mesos, quines coses han millorat, quines poden millorar i sobretot que siguin bons companys

¿Qué consejo se le puede dar a un jugador del baloncesto formativo que tiene el sueño de llegar al primer equipo?

Yo les diría que se lo pasen genial. Que no miren muy lejos y que vayan día a día, semana a semana. Ellos mismos que hagan las valoraciones de lo que van mejorando, porque son unos privilegiados de estar aquí. Que aprovechen todos los servicios que ofrece La Masia, todas las instalaciones, todos los entrenadores, todo lo que tienen a su alcance, para ir mejorando. Después, el baloncesto pondrá cada uno en su sitio. Pero de momento, que se vayan formando, que no dejen estudiar que es muy importante para después tener mejor capacidad para leer dentro de la pista. En definitiva, que vayan aprendiendo y haciendo sus valoraciones, cuando vayan pasando los meses, qué cosas han mejorado, qué cosas pueden mejorar y, sobre todo, que sean buenos compañeros.



LA MASIA

més enllà de l'esport

Com valors el bàsquet formatiu aquesta temporada? Han debutat jugadors en el primer equip com Badji, Brancou, Caicedo... Altres, poc a poc van traient el cap a cada partit i jugant minuts de qualitat com Sergi, s'ha guanyat la Next Generation...

Estem molt contents. Estem fent una feina molt bona. Estem intentant canviar algunes coses. La comunicació amb el primer equip cada dia és millor i els nois de la base van veient que els jugadors del Barça B i del Junior, treuen el cap al primer equip que és el nostre objectiu principal, que puguin ajudar en algun moment al primer equip i visquin l'experiència i estiguin preparats. L'any passat es va guanyar la Minicopa que feia temps que no es guanyava. El Junior aquest any s'ha ficat a la Final Four de Colonia, el Barça B ha estat a la final de Copa, i va primer a la lliga. Els resultats no són l'objectiu principal, però si podem combinar el tema de formar amb competir és perfecte. Estem molt contents també per la consagració de Sergi Martínez, que ha estat tota la seva vida aquí a Can Barça, des de molt petit i s'ha anat fent el seu lloc. Això, pels nois, és molt important. Que els esportistes de la base vagin veient que es pot arribar al primer equip sent de la casa i, a més, pugui ser important al primer equip amb la dificultat que comporta.

¿Cómo valoras esta temporada el baloncesto formativo? Han debutado jugadores en el primer equipo como Badji, Brancou, Caicedo... otros, poco a poco, van sacando la cabeza en cada partido y jugando minutos de calidad como Sergi, se ha ganado la Next Generation...

Estamos muy contentos. Estamos haciendo un trabajo muy bueno. Estamos intentado cambiar algunas cosas. La comunicación con el primer equipo cada día es mejor y los chavales de la base van viendo que los jugadores del Barça B y del Junior, asoman la cabeza en el primer equipo que es nuestro objetivo principal, que puedan ayudar en algún momento al primer equipo y vivan esa experiencia y estén preparados para ello. El año pasado se ganó la Minicopa que hacía tiempo que no se ganaba. El Junior este año se ha metido en la final four de Colonia, el Barça B ha estado en el final de Copa, y va primero en la Liga. Los resultados no es el objetivo primordial, pero si podemos combinar el tema de formar con competir es perfecto. Estamos muy contentos también por la consagración de Sergi Martinez, que ha pasado toda su vida aquí en Can Barça, desde muy pequeñito y se ha ido haciendo su sitio. Eso, para los chicos, es muy importante. Que los jugadores de la base vayan viendo que se puede llegar al primer equipo siendo de la casa y, además, pueda ser importante en el primer equipo con lo difícil que es esto.



Què aporta La Masia a tots els nois de la Base? Com d'important és l'aprenentatge i poder combinar estudis i esport?

La Masia juga un paper importantíssim per tots els nois. És important que es segueixin formant de cara al futur. Tenen molts recursos al seu abast. Per posar un exemple, tenen a nivell tutorial i psicològic un seguiment tots ells. Hi ha una comunicació directa amb les famílies, que és imprescindible, perquè no hem d'oblidar que estem parlant de nois menors d'edat. Els coordinadors estem molt contents de la relació amb La Masia, perquè a més de jugar a bàsquet, els esportistes s'han de formar també fora de la pista.

¿Qué aporta La Masia a todos los chicos de la Base? ¿Cómo de importante es el aprendizaje y poder combinar estudios y deporte?

La Masia juega un papel importantísimo para todos los chicos. Es importante que se sigan formando de cara al futuro. Tienen muchos recursos a su alcance. Por poner un ejemplo, tienen a nivel tutorial y psicológico un seguimiento todos los chicos. Hay una comunicación directa con las familias, que es imprescindible, porque no hay que olvidar que estamos hablando de chicos menores de edad. Los coordinadores estamos muy contentos de la relación con La Masia, porque aparte de jugar a básquet, los jugadores se tienen que formar, también, fuera de la pista.

SERVEI DE TUTORIA



El servei d'acompanyament està format per tres grans àrees: Àrea psicològica clínica, Àrea psicològica de l'esport i l'Àrea tutorial. La Masia ofereix un Servei d'Atenció Integral a l'Esportista que no només focalitza l'atenció en l'àmbit esportiu, sinó en tots aquells àmbits personals i de l'entorn. S'ha d'estudiar i contemplar la persona íntegrament, per tal de donar suport i assegurar amb les majors garanties possibles, el benestar i l'equilibri emocional de l'esportista, dotant de recursos, eines i tècniques que els ajudin en el seu dia a dia i també per a construir el seu futur en totes les àrees de la seva vida (personal, familiar, social, acadèmica i esportiva).

El servicio de acompañamiento está formado por tres grandes áreas: Área psicológica clínica, Área psicológica del deporte y Área tutorial.

La Masia ofrece un Servicio de Atención Integral al deportista que no sólo focaliza la atención en el ámbito deportivo, si no en todos aquellos ámbitos personales y del entorno.

Se tiene que estudiar y contemplar a la persona íntegramente, para dar soporte y asegurar con las mejores garantías posibles, el bienestar y el equilibrio emocional del deportista, dotando de recursos, herramientas y técnicas que los ayuden en su día a día y también para construir su futuro en todas las áreas de su vida (personal, familiar, social, académica y deportiva)



Quan un esportista arriba a La Masia s'inicia el servei d'acompanyament mitjançant una entrevista amb l'esportista, la seva família, el tutor/a i el psicòleg/a.

En aquesta trobada s'expliquen quins són els objectius, tant de tutorització com d'acompanyament psicològic i esportiu, per afavorir la vinculació entre la família i els professionals de La Masia, i realitzar una valoració inicial del jugador que inclou aspectes relacionals, acadèmics, hàbits d'autonomia, familiars, d'adaptació al club, dades clíniques i de personalitat, per tal de començar a treballar un pla d'acció individualitzat i particular segons els objectius de l'esportista.

Quando un deportista llega a La Masia se inicia el servicio de acompañamiento mediante una entrevista con el deportista, su familia, el tutor/a y el psicólogo/a.

En este encuentro se explican cuales son los objetivos, tanto de tutorización como de acompañamiento psicológico y deportivo, para favorecer la vinculación entre la familia y los profesionales de La Masia y realizar una valoración inicial del jugador que incluye aspectos relacionales, académicos, hábitos de autonomía, familiares, de adaptación al club, datos clínicos y de personalidad, para comenzar a trabajar un plan de acción individualizado y particular según los objetivos del deportista



La funció principal de l'àrea tutorial és donar suport als esportistes, així com també estar al costat de la família per ajudar-los en qualsevol aspecte que pugui sorgir durant la seva estada al Club i per poder acompanyar-los en el seu creixement dins i fora del camp. Per aquest motiu el tutor es coordina amb l'entorn familiar i els diferents professionals de La Masia que formen part de la vida del jugador.

A l'inici de cada temporada s'assigna un tutor a cada esportista, que a la vegada també és el tutor de tot l'equip, així no només tindrà la visió individual sinó que també la grupal de tot l'equip.

Es realitzen tutories individualitzades i grupals amb la finalitat de fer un seguiment acurat del jugador/a i del grup.



La función principal del Área tutorial es proporcionar soporte a los deportistas, así como también estar al lado de la familia para ayudarlos en cualquier aspecto que pueda surgir durante su estancia en el Club y para poder acompañarlos en su crecimiento dentro y fuera del campo. Por este motivo el tutor se coordina con el entorno familiar y los diferentes profesionales de La Masia que forman parte de la vida del jugador.

Al inicio de cada temporada se asigna un tutor a cada deportista, que a la vez también es el tutor de todo el equipo, así no solo tendrá la visión individual sino también la grupal de todo el equipo.

Se realizan tutorías individualizadas y grupales con la finalidad de hacer un seguimiento exhaustivo del jugador/a y del grupo.

Al llarg de la temporada sorgeixen necessitats concretes en el qual l'esportista o la seva família requereix d'un suport més específic (lesió, situació familiar, dol, etc.) d'ajuda psicològica, el qual es pot sol·licitar a través de la seva tutora, qui coordinarà i propiciarà el seguiment psicològic amb la professional que va conèixer a la primera reunió.

Els psicòlegs de l'esport treballen de la mà dels entrenadors, dotant-los d'eines i tècniques perquè puguin gestionar el vestidor dins i fora del camp.

Un dels objectius es treballar les principals variables psicològiques que intervenen en l'àmbit esportiu per afavorir el benestar i el rendiment dels equips: La motivació, l'activació, la concentració, la cohesió de grup, la comunicació, el lideratge, l'autoconfiança, la gestió emocional d'un vestuari, la resolució de conflictes...



A lo largo de la temporada surgen necesidades concretas en las que el deportista o su familia requieren de un soporte más específico (lesión, situación familiar, duelo, etc.) de ayuda psicológica, el cual se puede solicitar a través de su tutora, quien coordinará y propiciará el seguimiento psicológico con la profesional que lo conoció en la primera reunión

Los psicólogos del deporte trabajan de la mano de los entrenadores, dotándolos de herramientas y técnicas para que puedan gestionar el vestuario dentro y fuera del campo.

Uno de los objetivos es trabajar las principales variables psicológicas que intervienen en el ámbito deportivo para favorecer el bienestar y el rendimiento de los equipos: La motivación, la activación, la concentración, la cohesión de grupo, la comunicación, el liderazgo, la autoconfianza, la gestión emocional de un vestuario, la resolución de conflictos ...



TÈCNIQUES D'ESTUDI

Des de La Masia creiem que els esportistes del FC Barcelona, independentment del seu talent, han de realitzar la doble carrera (esportiva i acadèmica), sobretot en les categories de formació.

L'accés a l'esport professional és molt restringit i, inclús en el cas d'arribar, la carrera segueix essent molt curta. Per tant, els esportistes s'han de preparar acadèmicament també per garantir el seu futur més enllà de l'esport

Pel fet de dur a terme la doble carrera, els esportistes disposen d'un temps molt limitat per cada una de les tasques i cal que l'aprofitin molt bé.

A tal efecte, es fan molt útils i necessàries les tècniques d'estudi, que permeten optimitzar i organitzar convenientment el temps dedicat a l'estudi.

Desde La Masia creemos que los deportistas del FC Barcelona, independientemente de su talento, tienen que realizar la doble carrera (deportiva y académica), sobre todo en las categorías de formación.

El acceso al deporte profesional es muy restringido y, incluso, en el caso de llegar, la carrera sigue siendo muy corta. Por tanto, los deportistas se tienen que preparar académicamente también para garantizar su futuro más allá del deporte.

Por el hecho de llevar a cabo la doble carrera, los deportistas disponen de un tiempo muy limitado para cada una de las tareas y hace falta las aprovechen muy bien.

A tal efecto, son muy útiles y necesarias las técnicas de estudio que permiten optimizar y organizar convenientemente el tiempo dedicado al estudio.



La Masia imparteix un curs de tècniques de estudi en 5 sessions per els esportistes que cursen els seus estudis a La Masia. En breu estaran també disponibles per a la resta d'esportistes.

1. GESTIÓ DEL TEMPS

- Què són els hàbits d'estudi?
- Com estudio i què puc millorar? La voluntat i l'autoestima
- Les tècniques d'estudi, què són i per a què poden ser eficaces.
- Planificació del temps d'estudi

2. EL SUBRATLLAT I L'ESQUEMA

- Subratllat
- Esquemes i mapes conceptuals
- Regles mnemotècniques

3. RESUM I FITXES D'ESTUDI

- El resum
- Les fitxes d'estudi

4. PLA D'ESTUDI

- Pautes per l'estudi d'un tema (prelectura, anotacions, lectura d'estudi i repàs, subratllat, resum del contingut, esquema gràfic per memoritzar visualment etc...)
- Adaptació de la metodologia d'estudi al tipus d'examen
- Repàs i revisió

5. EL SUPORT AUDIOVISUAL

- **Escrits** (resums, lectura de continguts, subratllar la informació...).
- **Visuals** (mapa conceptual, esquema de contingut...).
- **Audiovisuals** (vídeos).

La Masia imparte un curso de técnicas de estudio en 5 sesiones para los deportistas que cursan sus estudios en La Masia. En breve estarán también disponibles para el resto de deportistas.

1. GESTIÓN DEL TIEMPO

- *¿Qué son los hábitos de estudio?*
- *¿Cómo estudio y qué puedo mejorar? La voluntad y la autoestima*
- *Las técnicas de estudio, que son y para que pueden ser eficaces*
- *Planificación del tiempo de estudio*

2. EL SUBRAYADO Y EL ESQUEMA

- *Subrayado*
- *Esquemas y mapas conceptuales*
- *Reglas mnemotécnicas*

3. RESUMEN Y FICHAS

- *El resumen*
- *Las fichas de estudio*

4. PLAN DE ESTUDIO

- *Pautas para el estudio de un tema (prelectura, anotaciones, lectura de estudio y repaso, subrayado, resumen del contenido, esquema gráfico para memorizar visualmente, etc...)*
- *Adaptación de la metodología de estudio al tipo de examen*
- *Repaso y revisión*

5. EL SOPORTE AUDIOVISUAL

- **Escritos** (resúmenes, lectura de contenidos, subrayar la información...).
- **Visuales** (mapa conceptual, esquema de contenido...).
- **Audiovisuales** (vídeos)



LA IMPORTÀNCIA DEL DESCANS



El rendiment d'un jugador/a va més enllà de l'entrenament esportiu. No hem d'oblidar que hi ha moltes més hores al dia on no s'entrena que hores en les que sí s'entrena, i per tant, aquest temps ha d'estar ocupat per un comportament exigent que tingui una transferència positiva sobre el terreny personal i esportiu.

Un d'aquests pilars bàsics per aconseguir passar de ser un bon esportista a ser un dels millors, o fins i tot, que pugui ser la diferència entre aconseguir o no l'objectiu plantejat, és el descans.

El rendimiento de un jugador/a va más allá del entrenamiento deportivo. No hemos de olvidar que hay muchas más horas al día donde no se entrena que horas en la que sí se entrena, y por tanto, este tiempo ha de estar ocupado por un comportamiento exigente que tenga una transferencia positiva sobre el terreno personal y deportivo.

Uno de estos pilares básicos para conseguir pasar de ser un buen deportista a ser uno de los mejores, o que incluso, que pueda ser la diferencia entre conseguir o no el objetivo planteado, es el descanso.

Un bon descans i una bona educació del son és vital per al bon funcionament del cos i està relacionat en tenir una bona salut.

En el cas dels esportistes, és vital el descans per a la recuperació muscular. Una bona qualitat del son repercutirà de manera molt positiva en la capacitat intel·lectual i el rendiment físic del jugador/a. I cal saber que, un mal descans pot provocar trastorns endocrins, metabòlics, psicològics i immunitaris, així com augmentar el risc de malalties cardiovasculars, a més de tenir en compte que a nivell esportiu podria suposar una pèrdua de velocitat i resistència, reducció de la concentració i precisió i també més lentitud en la presa de decisions. Els trastorns del son poden incrementar el risc de lesió, i endarrerir la recuperació.

Un buen descanso y una buena educación del sueño es vital para el buen funcionamiento del cuerpo y está relacionado con tener una buena salud.

En el caso de los deportistas, es vital el descanso para la recuperación muscular. Una buena calidad del sueño repercutirá de manera muy positiva en la capacidad intelectual y el rendimiento físico del jugador. Y hay que saber que, un mal descanso puede provocar trastornos endocrinos, metabólicos, psicológicos y inmunitarios, así como aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares además de tener en cuenta que a nivel deportivo podría suponer una pérdida de velocidad y resistencia, reducción de la concentración y precisión y también más lentitud en la toma de decisiones. Los trastornos del sueño pueden incrementar el riesgo de lesión y retardar la recuperación.





QUÈ PASSA MENTRES DORMIM?

- Els músculs i òrgans interns es recuperen de l'esforç
- El teu cervell ordena, classifica i memoritza tot el que has après mentre estaves despert
- Et recuperes abans de les lesions
- Les teves neurones treuen les escombraries
- La teva atenció, capacitat de resoldre problemes i nivell d'alerta es redueixen durant la nit
- El teu sistema immunitari es rearma
- Alliberes l'hormona del creixement i la testosterona
- Produïm les hormones que regulen la gana

¿QUÉ PASA MIENTRAS DORMIMOS?

- Los músculos y órganos internos se recuperan del esfuerzo
- Tu cerebro ordena, clasifica y memoriza todo aquello que has aprendido mientras estabas despierto
- Te recuperas antes de las lesiones
- Tus neuronas sacan 'la basura'
- Tu atención, capacidad de resolver problemas y el nivel de alerta se reducen durante la noche
- Tu sistema inmunitario se rearma
- Liberas la hormona del crecimiento y la testosterona
- Producimos hormonas que regulan el hambre

L'11 TITULAR PER MILLORAR EL NOSTRE SON



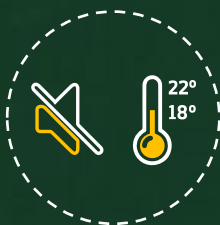
Tenir una bona gestió del temps que faciliti organitzar les activitats del nostre dia.



Mantenir horaris regulars de menjar i d'anar al llit.



Evitar migdiades llargues: No més de 20-30 minuts.



Habitació fresca (18°-22°), i silenciosa.



No consumir begudes energètiques ni excitants.



Sopar lleuger i 2 hores abans d'anar-nos a dormir.



Dutxes temperades abans de dormir per regular la temperatura corporal.



Hidratar-se de manera òptima però no excessiva abans d'anar a dormir.



Deixar els problemes fora del llit.



Tenir cura de la postura de dormir.



No fer servir pantalles 30 minuts abans d'anar a dormir.

EL 11 TITULAR PARA MEJORAR NUESTRO SUEÑO



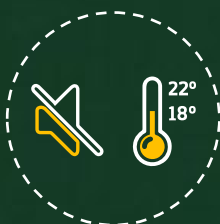
Tener una buena gestión del tiempo que facilite organizar las actividades de nuestro día.



Mantener horarios regulares de comidas y de ir a la cama.



Evitar siestas largas: No más de 20-30 minutos.



Habitación fresca (18°-22°), y silenciosa



No consumir bebidas energéticas ni excitantes.



Cenar ligero y 2 horas antes de irnos a dormir.



Duchas templadas antes de dormir para regular la temperatura corporal.



Hidratarse de manera óptima pero no excesiva antes de ir a dormir



Dejar los problemas fuera de la cama.



Vigilar la postura al dormir.



No usar pantallas 30 minutos antes de ir a dormir.

SOMNIS COMPLERTS

Esportistes de La Masia que han debutat amb el 1r equip aquesta temporada fins la publicació d'aquest butlletí (1/07/2020 a 1/02/2021)

Deportistas de La Masia que han debutado con el 1er equipo esta temporada hasta la publicación de este boletín (1/07/2020 a 1/02/2021)



Brancou Badio

Bàsquet – 21 anys

20 Setembre 2021

FC Barcelona 89
San Pablo Burgos 86



Juan Palomino

Handbol – 19 anys

13 Novembre 2020

Puente Genil 20
FC Barcelona 29



Marti Gabarró

Hoquei – 19 anys

3 Octubre 2020

Lloret 2
FC Barcelona 10



Konrad de la Fuente

Futbol – 19 anys

24 Novembre 2020

Dinamo de Kiew 0
FC Barcelona 4



Oscar Mingueza (21a)

Futbol – 21 anys

24 Novembre 2020

Dinamo de Kiew 0
FC Barcelona 4



Oscar de la Faya

Futbol Sala – 20 anys

12 Desembre 2020

Betis 0
FC Barcelona 7



SOMNIS COMPLERTS



Arнау Martínez

Hoquei Patins – 17 anys

13 Desembre 2020

Taradell 1

FC Barcelona 7



Ibou Badji

Bàsquet – 17 anys

20 Desembre 2020

FC Barcelona 88

Joventut de Badalona 74



Michael Caicedo

Bàsquet – 17 anys

9 Gener 2021

Baxi Manresa 76

FC Barcelona 99



Gemma Font

Futbol Femení – 21 anys

20 Gener 2021

FC Barcelona 7

Rayo Vallecano 0



Emma Ramirez

Futbol Femení – 18 anys

20 Gener 2021

FC Barcelona 7

Rayo Vallecano 0



Ilaix Moriba

Futbol – 18 anys

21 Gener 2021

Cornellà 0

FC Barcelona 2



LA MASIA

més enllà de l'esport

made in
La Masia

BERNAT POVILL

Jugador del Primer Equip de Futbol Sala



Com d'important ha estat la Masia per al teu creixement?

La Masia m'ha ajudat a afrontar els problemes amb responsabilitat i d'aquesta manera madurar. També m'ha ajudat molt a poder compaginar l'esport amb l'estudi. I créixer com a persona amb els valors del club..

¿Cómo de importante ha sido La Masia para tu crecimiento?

La Masia me ha ayudado a afrontar los problemas con responsabilidad y de esta forma madurar. También me ha ayudado mucho a poder compaginar deporte con estudios. Y a crecer como persona con los valores del club...

Com t'ajuda la Masia en el teu dia a dia?

En un dels temes que m'ha ajudat La Masia és estar més a prop d'allà on entreno. Fet que m'ha facilitat moltes coses i m'ha donat temps per poder estudiar i descansar les hores necessàries. Viure en primera persona la filosofia Barça era un somni des de petit.

¿Cómo te ayuda La Masia en tu día a día?

Uno de los temas en los que me ha ayudado La Masia es a estar más cerca de donde entreno. Hecho que me ha facilitado muchas cosas y me ha dado tiempo para poder estudiar y descansar las horas necesarias. Vivir en primera persona la filosofía Barça era un sueño desde pequeño.



LA MASIA

més enllà de l'esport

Quin és el teu millor record a La Masia?

Per mi el meu millor record a La Masia ha estat conèixer a molts companys que s'han convertit en grans amics. Al final som joves amb una mateixa situació que ens recolzem i ens fem costat en els moments bons i en els dolents.

¿Cuál es tu mejor recuerdo de La Masia?

Para mi el mejor recuerdo en La Masia ha sido poder conocer a muchos compañeros que se han convertido en grandes amigos. Al final somos jóvenes con una misma situación que nos apoyamos y ayudamos en los momentos buenos y en los malos.

Què vas sentir quan vas debutar amb el primer equip?

Era un somni difícil d'aconseguir i s'estava fent realitat després de molt esforç, treball i sacrifici. Estic molt agraït al club per l'oportunitat que m'ha ofert i la confiança que han dipositat en mi. Sempre donaré el màxim per no despertar-me d'aquest somni.

¿Qué sentiste cuando debutaste con el primer equipo?

Era un sueño difícil de conseguir y se estaba haciendo realidad después de mucho esfuerzo, trabajo y sacrificio. Estoy muy agradecido al club por la oportunidad que me ha ofrecido y la confianza que siempre han dispuesto en mi. Siempre daré el máximo para no despertar de este sueño.



LA MASIA, EN XIFRES

Esports / Deportes

- 279 Futbol
- 90 Futbol Femení
- 85 Bàsquet
- 100 Handbol
- 63 Futbol Sala
- 50 Hoquei Patins

 **667**
esportistes

Origen

- 549 Catalunya
- 53 Resta Espanya
- 15 Europa
- 24 Amèrica
- 25 Àfrica
- 1 Àsia

Àrea Tutorial

Principals aspectes treballats amb l'esportista
Principales aspectos trabajados con el deportista



Entrenament Invisible

Temes treballats aquest any
Temas trabajados este año

- 10 Gestió Emocional
- 3 Gestió del temps
- 4 Hàbits Saludables
- 7 Nutrició
- 7 Suport Acadèmic
- 3 Xarxes Socials

Àrea Acadèmica

Estudis impartits al / Estudios impartidos en
Centre de Formació Oriol Tort

estudis	alumnes
Batxillerat	53
ESO Online	2
Idiomes	44
Reforç Escolar	26

Residència

 **85**
esportistes

Origen

- 33 Catalunya
- 36 Resta Espanya
- 6 Europa
- 5 Amèrica
- 5 Àfrica

Esports / Deportes

- 44 Futbol
- 16 Bàsquet
- 10 Handbol
- 6 Futbol Sala
- 9 Hoquei



made in
La Masia

ILAI MORIBA

Jugador del Barça B Futbol



Com t'ha ajudat La Masia en el teu creixement?

La Masia m'ha fet madurar i créixer moltíssim com a persona.

Has de madurar si o sí. Tot i que t'ajuden i et guien molt, hi ha moltes coses que depenen de tu, del teu rigor, constància, treball, ja des de molt petit

¿Cómo te ha ayudado La Masia en tu crecimiento?

La Masia me ha hecho madurar y crecer muchísimo como persona. Tienes que madurar sí o sí. Aunque te ayudan y te guían un montón, hay muchas cosas que dependen de ti, de tu rigor, constancia, trabajo, ya desde muy pequeño.



LA MASIA

més enllà de l'esport

¿Què vas sentir al debutar amb el primer equip?

Buff... Va ser un somni!, em van dir que jugaria el dia abans i no vaig poder dormir en tota la nit! Vaig sentir de tot quan vaig jugar. S'havia acomplert el somni per que tants anys he treballat. Una lluita de molts anys per poder disputar els 80 minuts. Per aquells 80 minuts ha valgut la pena treballar tant.



Quins són els teus objectius aquesta temporada com jugador del Barça B?

El meu objectiu és ascendir de categoria amb el Barça B i intentar, a més a Segona A si es pot. Vàrem estar a punt l'any passat i ens volem treure aquesta espina. Som un equip molt jove, però tenim moltes ganes. I volem demostrar que, a vegades, l'edat tan sols és un número.

¿Qué sentiste al debutar con el primer equipo?

¡Buff...fue un sueño! ¡Me dijeron que jugaría el día anterior y no pude dormir en toda la noche! Sentí de todo cuando jugué. Se había cumplido el sueño por el que tantos años he trabajado. Una lucha de muchos años por disputar esos 80 minutos. Por esos 80 minutos valió la pena haber trabajado tanto.



¿Cuáles son tus objetivos esta temporada siendo jugador del Barça B?

Mi objetivo es ascender de categoría con el Barça B e intentar, además, subir a Segunda A si se puede. Estuvimos a punto el año pasado y nos queremos sacar esa espina. Somos un equipo muy joven, pero tenemos muchas ganas. Y queremos demostrar que, a veces, la edad sólo es un número.

Quin consell donaries als nois de La Masia que volen arribar al Barça B i poder debutar algun dia amb el primer equip?

Encara soc jove i m'han de donar molts consells, però sí que els diria que han de tenir el cap molt fred i saber en tot moment el que estan fent i confiar-hi. No deixar-se portar pels comentaris de la gent, o d'algun company que està més amunt que tu. Has d'estar content on estàs jugant, sentir-te un privilegiat cada dia i si veus companys que estan progressant més que tu, has de donar-los suport. Per tant, ser un bon company i no tenir enveges.

Alegrar-te del èxit d'un company et farà sentir millor persona i a la vegada millor esportista, i l'equip es beneficiarà. Has de confiar en el que fas i ser un bon company

¿Qué consejo darías a los chicos de La Masia que quieren llegar al Barça B y poder debutar algún día con el primer equipo?

Aún soy joven y me tienen que dar muchos consejos, pero sí que les diría que tienen que tener la cabeza muy fría y saber en todo lo momento lo que están haciendo y confiar en ello. No dejarse llevar por los comentarios de la gente, o de algún compañero que está más arriba que tú. Hay que estar contento de donde estás jugando, sentirse un privilegiado cada día y si ves compañeros que están progresando más que tú, hay que apoyarles. Por lo tanto, ser buen compañero y no tener envidias. Alegrarte del éxito de un compañero, te hará ser mejor persona y a la vez, mejor jugador, y el equipo se beneficiará. Hay que confiar en lo que haces y ser buen compañero.



PARTICIPACIÓ

Per a tots nosaltres, tant si sou esportistes o familiars dels mateixos, la vostra opinió es molt important.

Per això, dos cops l'any us enviarem una enquesta per saber la valoració que feu dels diferents serveis que ofereix La Masia.

Abans de Nadal vàrem engegar la primera.

Us animem a que, si encara no ho heu fet, l'empleneu ara. L'únic que haureu de fer es anar responent les preguntes i valorant aquells aspectes en base a la vostra experiència.

Així mateix, us convidem a enviar-nos els vostres comentaris o suggeriments sobre diferents temes que us agradaria tractar a aquest butlletí a la mateixa adreça de correu electrònic.

TOTS SOM LA MASIA
TODOS SOMOS LA MASIA

* Obligatorio

2.1.1- RESIDÈNCIA

3. Valora les adequacions/reformes fetes a la Residència (menjadors, aules, espais comuns,...)

Valora las adecuaciones/reformas hechas en la Residencia (comedores, aulas, espacios comunes,...) *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Malament / Mal Molt bé / Muy bien

4. Valora el servei de neteja de l'habitació

Valora el servicio de limpieza de la habitación *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Malament / Mal Molt bé / Muy bien

5. Valora el servei de bugaderia

Valora el servicio de lavandería *

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Malament / Mal Molt bé / Muy bien



Para todos nosotros, tanto si sois deportistas o familiares de los mismos, vuestra opinión es muy importante.

Por ello, dos veces al año se enviará una encuesta para saber la valoración que hacéis de los diferentes servicios que ofrece La Masia.

Antes de Navidad iniciamos la primera.

Os animamos a que, si todavía no lo habéis hecho, la rellenéis ahora. Lo único que debéis hacer es ir respondiendo a las preguntas y valorando aquellos aspectos en base a vuestra experiencia.

Asimismo, os invitamos a enviarnos vuestros comentarios o sugerencias sobre diferentes temas que os gustaría tratar en este boletín en la misma dirección de correo electrónico.

