

Body & Mind Basketball Lab

Mentalitat

Emocions

Consciència Corporal



Entrenador@, per què vols venir?

Perquè estàs genuïnament interessat/da en millorar, compartir i aprendre bàsquet

Saps que dominar el treball tècnic et permet ser millor i tenir moltes més i millors oportunitats de feina

Vols millorar el teu valor com entrenador individual, entrenador de campus, tecnificador...

Vols oferir-te amb més confiança i garanties com entrenador individual

Vols ajudar els teus jugador@s a millorar, establint així vincles més potents i agraïts.

Jugador@, per què vols venir?

La teva relació amb la tècnica és el que marca el teu nivell de confiança amb el teu joc

El teu cos és molt més capaç i poderós del que ets ara conscient, i vols descobrir i aplicar tot aquest potencial

Gaudir, aprendre i competir. Saps que si fóssis més hàbil en les finalitzacions, el tir, el bot... Series més feliç jugant i entrenant

No et conformes amb el que penses que saps fer, i en vols més

El teu futur serà molt millor si aprens a aprendre més ràpid i, pertant, pots aprendre més coses

Per eliminar limitacions del teu joc, com per exemple la mà no-dominant, els tirs sobre bot, el rang de tir...

PER A QUÈ?

Millorar **velocitat i qualitat** de l'aprenentatge de la tècnica. Portar a un altre nivell el vincle entrenador-jugador gràcies al **codi comunicatiu** i a construir una **mentalitat diferencial**. **Sortir de la pista, canviar el xip, i tornar millor.**

COM?

A través d'eines de coaching, com preguntes, perspectives i molta escolta, combinades amb eines d'expressió corporal i moviment, on treballarem molta **comprensió del propi cos**, i despertarem la **consciència** per poder localitzar bé quines parts del cos ens han d'ajudar a **millorar els moviments tècnics específics**.

QUÈ ÉS?

Curs Intensiu, per treballar la consciència corporal, la gestió de les emocions i la construcció d'una mentalitat pràctica que impulsin l'aprenentatge en els entrenaments i el rendiment en la competició. **Grup reduït de 12 jugadors/es i 12 entrenadors/es.**

BLOC I. Referència Interna

Què conec del meu cos? Fins on conec el meu cos? Quines són les meves barreres/dificultats en aprenentatge i en competició. Quines creences tinc sobre mostrar-me / equivocar-me / aprendre / demostrar (posar-me a prova)

BLOC II. Aprofundir en el cos

Sobre el meu moviment... Des-robotització i possibilitats. Des d'on? Cap a on? Fins on? Fins quan? Gravetat i pesos. Equilibris. Relació amb l'espai (amplitud, velocitat, expressió, continuïtat). Empatia corporal entrenador@-jugador@

BLOC III. Comunicació i Expressió

Identificar i gestionar emocions. Codi comunicatiu. Relació entre el cos i les claus per crear i executar tots els fonaments tècnics. La connexió entre tècnica i tàctica (intenció-execució)

BLOC IV. Integració i Impuls

Pautes d'entrenament i autoentrenament. Hàbits de mentalitat. Claus per ser entrenador@ i jugador@ diferencial.

*La vida es massa curta com per ser modestos
amb els nostres talents.
(Robin Sharma)*

CREADOR I FACILITADOR DEL LABORATORI

Sóc el **Xavi Garcia**, en aquest moments represento un perfil únic combinant i fusionant l'experiència de 37 anys al bàsquet formatiu i professional, amb la dels darrers 15 anys treballant amb persones a través del coaching i la creació artística-corporal.

Des de 2009 he innovat amb formacions, campus i tallers per entrenador@s i jugador@s. Sempre buscant la connexió entre tot l'aprenentatge sobre la persona i la part basquetbolística. M'apassiona el lideratge d'equips, i la relació 1-1, aprofitant el bàsquet com a eina de creixement. La tècnica i la mentalitat. La gestió de les emocions en el procés d'aprenentatge. Com reconduir les emocions a través de la mentalitat i la corporalitat. Com entendre'ns millor a nosaltres mateixos i als altres. Sempre el focus en el rendiment.

Vols quelcom diferent DE VERITAT? Vine!



Si no és ara... Quan?

LOGÍSTICA

Setmana Santa:

Carrega piles, prepara un final de temporada únic. Acabar bé et donarà molta satisfacció i més possibilitats per la temporada propera.

Dijous 29 tarda, divendres 29 tot el dia i dissabte 30 matí (març)

Lloc: ALAS Barcelona (*)

Preu: 190€ (abans del 4 de febrer, 150€)

Durada del taller: 16 hores.

Places: 24

(*) ALAS Barcelona (Passatge Masoliver,25 Metro Llacuna)

Dinar del dia sencer es pot fer allà mateix si el portes preparat.

“La vida es massa curta com per ser modestos amb els nostres talents.”

Robin Sharma



Com definim el treball individual?

**FONAMENTS TÈCNICS +
CONEIXEMENT CORPORAL +
CONEIXEMENT TÀCTIC +
CAPACITAT MENTAL-EMOCIONAL-COMUNICATIVA**

CORPORALITAT i EMOCIONALITAT

An anatomical illustration of a human torso, showing the skeletal structure, muscles, and internal organs. The illustration is rendered in a vibrant, multi-colored style, with muscles in shades of purple, blue, green, and yellow, and bones in white and light blue. The background is dark, making the colorful anatomy stand out.

Equilibri

Pesos

Localització

Activació vs Tensió

Bilateralitat

Vergonya

Ràbia

Frustració

Pressa/Ànsia

Calma/Pausa

CONEIXEMENT CORPORAL – BÀSICS

Codi Comunicatiu

Relació amb el cos: EQUILIBRI, FLUIDESA, RELAXACIÓ, LOCALITZACIÓ

Relació amb la pilota: agafar, integrar, crear

Relació amb la cistella: distàncies, angles, mans.

FONAMENTS TÈCNICS

Codi Comunicatiu

Bot: desbloqueig, freqüència, desacoplament bot/cos, amplitud

Passada: temps, tensió, punteria (creativitat)

Tir: equilibri, continuïtat, toc final

Finalitzacions: amplitud, verticalitat, continuïtat

CONEIXEMENT TÀCTIC

Codi Comunicatiu

Intenció / Iniciativa: què vull fer/ aconseguir /evitar?

Lectura: quina resposta em dóna la defensa? On està l'avantatge?

Castigar: Acció resultat de la lectura

Execució tècnica: aquí apareix la necessitat d'aprenentatge, i sobretot la localització de l'aprenentatge.

CONEIXEMENT MENTAL-EMOCIONAL

Codi Comunicatiu

AUTOEXIGÈNCIA

- Escolta
- Focus en l'acció present
- Hàbit de donar màxims
- Extra

EMOCIONS BÀSIQUES. Les podem APROFITAR, totes són útils!

- **Alegria** ens porta a la **celebració**, a compartir
- **Por** ens porta a la **preparació**, a entrenar més i millor, sobretot millor= amb més consciència.
- **Tristesa** ens facilita la **reflexió**. Pensar sobre el que estem fent, i com podem fer-ho millor. Després això ens permet comprometre's amb un mateix.
- **Ràbia** ens porta a l'**acció**. Un sprint màxim, un extra de rebot, una línia de passe, ajuda...