

XIX

Jornada de prevenció de lesions en el món casteller

**11 d'abril de 2015,
a "Cal Figarot"**

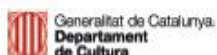
Carrer del General Prim 11,
Vilafranca del Penedès.

Més informació a www.cccc.cat

Organitzen:



Col·laboren:



PROGRAMA CIENTÍFIC

8:45 – 10:00 INSCRIPCIONS I ESMORZAR

10:00 – 10:15 BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DE LA JORNADA

10:15 - 11:15 CARACTERÍSTIQUES ESPECIALS DE LA CANALLA (Silvia Simó. Resident de Pediatria a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona i Responsable Sanitària de Castellers de Sants. Maria Dolors Pallarès. Psicòloga i membre de Tirallongues de Manresa)

11:30 – 12:30 TALLERS 1era RONDA

12:45 – 13:45 TALLERS 2ona RONDA

TALLERS TÈCNICS

- 1. El tronc de les noves estructures: el 7** (Jordi Ribera, Equip tècnic de troncs dels Margeners de Guissona. Xavier Tresens i Paula Patsi, tècnic de troncs i integrant del primer 7 dels Margeners de Guissona)
- 2. La pinya de les noves estructures: el 9** (Aleix Massana i Jordi Bustos, Equip tècnic de Pinyes i Folres de Castellers de Vilafranca)
- 3. Gestió dels comunicats d'accident** (Guille Soler. Gerent CCCC)
- 4. Tècniques del pom de dalt. Les escoles tarragonina, vilafranquina, valenca i terrassenca.** (Cris Martínez, Cap de Canalla de Xiquets de Tarragona; Raul Tudela, Cap de Canalla de Castellers de Vilafranca; Jordi Pallarès, Cap de Canalla de la Colla Joves Xiquets de Valls i Adrià Mas, Cap de Canalla de Minyons de Terrassa)

TALLERS DE SALUT

- 1. El joc com a eina per a la preparació física de la canalla.** (Ignasi Perez. Castellers de Vilafranca i Òscar Rubio. Colla Vella dels Xiquets de Valls)
- 2. Gestió de les emocions de la canalla** (Maria Dolors Pallarès. Psicòloga i membre de Tirallongues de Manresa)
- 3. Alimentació i nutrició en la canalla castellerà** (Oriol Francolí i Sílvia Romeo. Dietistes-Nutricionistes. Castellers de la Vila de Gràcia)
- 4. Junts, anem més lluny. Projecte de treball de l'Equip de Canalla.** (Laura Corralo i Anna Jordana. Equip de Canalla de Castellers de Sabadell. Premi Aleta 2015)

11:30 -14:00 TALLER DE COL·LOCACIÓ CORRECTA DE CASCOS D'ACOTXADOR, ENXANETA I DOSOS (Enric Rovira. Responsable de l'estudi del casc casteller)

14:00 - 15:30 DINAR

15:30 - 17:00 ACTIVITATS DE TARDA

1- REUNIÓ DE RESPONSABLES SANITARIS: IDENTIFICACIÓ I VISIBILITAT DELS MEMBRES DE LES COMISSIONS SANITÀRIES (Dani Castillo. Director Científic i Mèdic de la CCCC)

2- REUNIÓ DE RESPONSABLES DE COLLES UNIVERSITÀRIES (Josep M^a Casanellas. President del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller)

3- CONTROVÈRSIA: ON I COM HEM DE SITUAR A LA CANALLA EN UNA DIADA CASTELLERA? (Antoni Costes. Professor INEFC Lleida. Membre del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller)

4- CINE-FÒRUM: REGENT'S STREET (Guille Soler. Gerent de la CCCC)

17:00 – 17:30 PRESENTACIÓ DELS TREBALLS DE RECERCA GUANYADORS DELS PREMIS

17:30 – 17:45 CONCLUSIONS I COMIAT

Característiques especials de la canalla

Sílvia Simó, Resident de Pediatria, Hospital Sant Joan de Déu i Responsable Sanitària dels Castellans de Sants

M. Dolors Pallarès, Psicòloga Clínica i Responsable Equip de canalla Tirallongues de Manresa (2010-2014)

Estem tots d'acord en que la canalla és diferent als adults i que cada edat comporta diferències a tots nivells, físic, cognitiu, emocional i social. També estem d'acord que als castells necessitem canalla de totes les edats i mides. Hi ha una especificitat infantil de maneres de sentir, pensar i actuar que cal respectar i que és a la vegada intensa i dominant.

El creixement del cos és molt ràpid en la infància, amb múltiples factors que hi intervenen, així com que l'estructura osteo-muscular dels nens és molt més flexible que la dels adults, amb canvi gradual de la proporció de greix per múscul. Algunes lesions òssies poden tenir conseqüències en la talla final del nen.

En el desenvolupament psicomotor es defineixen unes etapes clares fins als 2-3 anys, als 4-5 ja s'han assolit totes les habilitats, a partir d'aquí és INDIVIDUALITZAT...cada nen és un món! També cal destacar que el desenvolupament d'habilitats concretes pot ENTRENAR-SE.

En el desenvolupament psicològic hi ha tres àmbits que interactuen i, que en la infantesa, configuren la base de la nostra intel·ligència i personalitat: cognitiu, social i emocional.

Fixem-nos en l'edat en que comencen a aparèixer pel local:

Dels 2 als 6 anys: els petits van assolint orientació en el temps i l'espai, problemes de lateralitat (dreta-esquerra), moviments encara grollers, coordinació i equilibri en desenvolupament, dificultat per entendre la cronologia, durada i lògica dels fets. Comencen a desenvolupar LA VOLUNTAT, adquireix consciència de si mateix i es construeix el jo autònom. Això el fa sensible a la mirada de l'altre i comporta poder sentir-se avergonyit pel que fa. A través del joc i la fantasia aprèn a cooperar, a ser competitiu i sentir-se orgullós, també pot adquirir pors (a la foscor, ansietat de separació...)

Dels 6 als 12 anys: la canalla presenta bona orientació en el temps i l'espai, ja distingeix dreta-esquerra, moviments més fins, cap el final de l'etapa bon equilibri, correcta cronologia i lògica dels fets, encara hi pot haver problemes de concentració, moviments ja adults. Cada cop desenvolupa un nivell més abstracte de pensament i va emergint una intel·ligència més complexa. Els jocs i els esports són més grupals i amb normes a seguir, es desenvolupa el concepte de COMPETÈNCIA, comencen a comparar-se i es preocupen per les seves capacitats, apareix la culpa davant l'error, millora la capacitat d'expressar emocions i més consciència sobre els seus pensaments i sentiments.

Dels 12 als 16 anys: els adolescents presenten una integració en precisió, rapidesa i força, bona capacitat de concentració i inici de la individualització. Mostren una màxima diferenciació sexual que afecta tant física com psicològicament. Buscant la pròpia identitat enmig d'un garbuix d'emocions que comporten actuacions adultes entre altres encara infantils, importa més l'aprovació dels iguals que complaure als pares. Tot i l'inici turbulent, la tendència és a millorar les relacions i adquirir més habilitats socials i capacitat en resolució de conflictes.

A partir d'aquí anar madurant implica identificar les pròpies emocions, aprendre a regular les reaccions que ens activen i aprendre a expressar-les de forma adient, amb empatia i autocontrol, acceptar-se i acceptar els altres i tenir alta capacitat per resoldre conflictes.

L'àmbit social influeix d'alguna manera en tot el que té a veure amb el seu desenvolupament. Els primers valors que l'influeixen són els aspectes culturals, familiars i de la societat de la qual forma part. Més endavant serà l'escola, la colla, la resta d'activitats en les que participi les que influiran en la seva maduració.

En resum, per madurar amb normalitat a nivell psicològic també ens cal una base biològica sana (família) i un ambient afavoridor i estimulant (colla). Considerar també que l'emoció i la intel·ligència són necessàries i inseparables: la primera motiva i la segona estructura el pensament.

L'entrenament i el condicionament físic millora la força de músculs, tendons i articulacions aportant ESTABILITAT i RESISTÈNCIA FÍSICA i, la millora de l'equilibri emocional, la concentració i la satisfacció aporta ESTABILITAT EMOCIONAL i CONFIANÇA i tot plegat ajuda a prevenir LESIONS i millora el RENDIMENT.

En definitiva, volem nens FELIÇOS i SANS d'una forma global per arribar a tenir castellers "COMPLETS" i tots els membres de la colla tenim aquesta responsabilitat doncs convivim i esdevenim un model per a la canalla tant dins com fora de la colla.

Gestió dels comunicats d'accidents i assegurances

Guillermo Soler. Gerent. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya
gsoler@cccc.cat

La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) té contractades tres pòlisses d'assegurances que cobreixen a totes les colles associades: responsabilitat civil, atenció sanitària i assegurança d'accidents (seqüeles). Conèixer mínimament les característiques d'aquestes pòlisses, així com el sistema per a comunicar els sinistres – especialment pel que fa a l'assegurança d'atenció sanitària, la que es fa servir més habitualment-, resulta fonamental dins la gestió interna de la colla.

En aquest sentit, hi ha uns elements clau que cal tenir ben presents:

- Tota assegurança té límits: tot i que les prestacions de les pòlisses contractades per la CCCC són molt potents, equivalents o per sobre de les que estan establertes com a obligatòries per llei per a les federacions esportives, sempre hi ha situacions que no queden cobertes.
- Les pòlisses d'atenció sanitària i accidents cobreixen el col·lectiu casteller (els membres de les colles) i l'activitat castellera (actuacions i assajos), no altres persones ni activitats.
- En cas d'accident, cal comunicar-ho ràpidament (en el termini màxim de quinze dies), fent servir el procediment correcte (mitjançant l'àrea privada de la colla al web www.cccc.cat) i aportant tota la documentació necessària (com a mínim, el certificat de la colla i l'informe d'urgències).
- Un cop el sinistre ha estat acceptat per la companyia, cal continuar aportant la documentació necessària si s'escau (per exemple les baixes).

En el taller s'explicaran detalladament les cobertures de les pòlisses, així com els procediments per a comunicar i gestionar els sinistres.

El joc com a eina per a la preparació física de la canalla

Oscar Rubio Gomez. Colla Vella Xiquets de Valls. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Ignasi Pérez Galán. Castellars de Vilafranca. Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

OBJECTIUS:

- Mostrar els grans grups musculars i els tipus de contraccions musculars que intervenen en la pràctica castellerà
- Identificar els tipus d'escalfament i preparació física en la canalla
- Conèixer alguns jocs per a escalfament i preparació física de la canalla

El joc des de sempre s'ha presentat com a la millor eina per a que els infants es desenvolupin, experimentin i aprenguin.

En el joc el nen se sent lliure i en ell no només es facilita la seva autoexpressió, sinó també el seu autodescobriment, exploració, experimentació (sensacions, moviments, sentiments, vivències i relacions) fet que l'ajuda a conèixer's més a si mateixos, aprèn a relacionar-se amb tot allò que l'envolta, en definitiva, l'acosta al món adult, ja que a través del joc també aprèn i adopta diferents rols, accepta normes, es comunica,...

Per tant no hauríem d'obviar el seu poder a l'hora d'ensenyar i preparar la nostra canalla, és més, tot el que el nen/a aprèn jugant és molt més significatiu i és interioritzat de millor manera per part d'ells, que no pas si plantegem activitats més analítiques o carents d'aquesta vessant lúdica.

Des d'aquí fem una crida a tots els equips de canalla que planifiquin els seus assajos des d'una vessant lúdica, i tot i que hi ha moltes accions, moviments o actituds que a vegades creiem que no es poden fer de manera "jugada" si som capaços de proposar-les de manera desafiadora, decorades (o enmascarades) en forma de joc la seva efectivitat serà molt major.

Però no caiguem en l'error de jugar per jugar, el nen quan juga no s'adona que està aprenent, i nosaltres com a "tècnics" hem de dotar de sentit aquesta pràctica i a l'hora fer que els nens i nenes siguin conscients del que perseguim ja que si en són partícips l'aprenentatge serà òptim.

I per acabar, des del joc podrem abastar totes les vessants que ens interessa treballar amb les nostres canalles:

- Millora de les qualitats físiques
- Millora de les habilitats motrius (generals i específiques)
- Gestió de les emocions.
- Treballar dinàmiques de grup.
- Treballar els valors

GRUPS MUSCULARS I INTERVENCIÓ EN LA PRÀCTICA CASTELLERA:

El nostre cos té multitud de músculs que intervenen en els diferents moviments i accions motrius. Per a no entrar tant al detall i ser més globals, podem dir que el nostre aparell muscular es pot dividir en diferents grans grups musculars.

- Tronc (dorsals, pectorals, deltoides, abdominals, lumbar...)

- Extremitats superiors (bíceps, tríceps, avantbraços)
- Extremitats inferiors (quàdriceps, isquiotibials, bessons, adductors...)

Tot i que en la majoria d'elements tècnics de la pràctica castellera hi intervé més d'un grup muscular, hem de mirar de mirar quin és el grup predominant.

Mentre fem castells i concretament parlant de la canalla, podem diferenciar dues grans tècniques, la tècnica de pujar (i baixar) i la postura estàtica.

En la tècnica de pujar el grup muscular predominant són les extremitats superiors.

En la postura estàtica, destaquem les funcions de la musculatura del tronc, i sobretot els músculs amb una funció antigravitatòria més important (abdominals i lumbar).

En cada acció motriu, segons el tipus de moviment la musculatura es contrau de diferent manera. S'anomenen tipus de contraccions musculars.

- Isotòniques (Concèntriques o excèntriques)

És quan en la contracció hi ha un allargament i/o escurçament en les fibres musculars. Aquest tipus de contracció seria la que típica en accions de pujar i baixar.

- Isomètriques

És un tipus de contracció sense desplaçament de les fibres (contracció estàtica). Seria la contracció en postures estàtiques i d'aguantar amb pes.

També hi ha altres tipus de contraccions que tenen menys importància en la pràctica castellera.

- Auxotòniques (Combinació de isotòniques i isomètriques)
- Isocinètiques (velocitat constant i tensió igual en tot el moviment)

Tenint en compte tot lo anterior farem una petita mostra de jocs que ens serviran d'exemples a partir dels quals a través de la imaginació i experiència dels responsables de la canalla us ajudin a formar els vostres castellers.

L'ARBRE:

Un nen/a (preferiblement dossos o quints, però pot ser-ho qualsevol) es posa amb les cames separades i semiflexionades i el braços oberts. L'objectiu del joc és que s'enfili per les seves cames li doni un tomb al tronc i fins i tot es pot pujar a les espatlles. Altres possibles modificacions podria ser fer una fila d'arbres i fer que els nens passin de l'un al altre.

L'ONADA:

Tot els nens i nenes estirats a terra panxa enlaire poc separats els uns dels altres. L'objectiu és que un nen/a passi per sota dels seus companys fent la croqueta, mentre que els que estan estirats hauran d'anar-se aixecant gràcies als braços i cames sense tocar al nen/a que passa per sota. Un cop el primer nen/a passa tres companys pot fer-ho el següent. Possibles variants: Fer curses entre dos equips, però l'important és no tocar el q passa per sota (mantenir una abdominal estàtica, flexions de braços).

PUJA-BAIXA:

Organitzem els nens per parelles/trios, esquena contra esquena, agafat per les mans i els peus junts, amb una cama sola,...

TUNNEL

Estirats de costat amb un braç (mà) recolzat a terra i sense que el tronc toqui a terra. Els altres nens han de passar per sota. És pot fer com a cursa de relleus.

EL CUC

Estirats boca avall caminarem amb les mans i els peus que seran l'únic contacte amb el terra. Comencem en forma de "V" invertida, acostant les mans als peus.

Caminem primer només amb les mans fins a quedar gairebé estirats sense que el tronc toqui el terra, després caminar només amb els peus fins a la posició inicial. Anar repetint.

ELS PAQUETS CASTELLERS

Joc que consisteix en el típic joc dels paquets però a l'hora de realitzar els paquets els nens i nenes hauran d'agafar-se segons l'estructura de castell que s'hagi dit.

CASTELLS A L'AIGUA

Poms de dalt que es mouen (oscil·lacions lleus dels quints) i llavors la canalla (dosos, aixecador i enxaneta) han de passar per dalt.

Altres jocs:

Jocs relaxació (respiracions)

Jocs activació - RELLEUS: El carretó / El tro de la reina / Curses de cavalls

Visualització (fer que el nen nena s'imagini algunes situacions i que després pugui i intenti fer els passos pensant el que abans se li ha transmès).

Confiança - Treball en equip - Dinàmiques de grup....

Amb tots aquests jocs proposats podem tenir més recursos, caldrà determinar per a què volem que serveixi cadascun:

- Escalfament (tenir en compte l'objectiu, si volem activar més o menys...)
- Preparació física (diferenciar el volum i la intensitat que volem: entre l'època de la temporada, entre la canalla que ha de fer més o menys proves en aquell l'assaig...)

Gestió de les emocions de la canalla

M. Dolors Pallarès, Psicòloga Clínica i Responsable Equip de canalla Tirallongues de Manresa (2010-2014)

L'emoció regula l'energia de l'acció, per tant, cal entendre l'emoció com a eina per relacionar-se amb el món.

Com a humans, ens cal conèixer des del comportament emocional bàsic que presentem tots i que ens fa semblants (**sentir-pensar-fer**) fins a les diferències personals de cadascú que fan que, des de ben petits, valorem i visquem les situacions d'una forma molt personal i diferenciada de la resta, fins i tot entre germans (el **com** sentim-pensem-fem cadascú).

Un cop som capaços d'acceptar tant les semblances com les diferències en el sentir, pensar i fer de cada individu ens és molt més senzill comprendre i resoldre els conflictes personals i interpersonals. Adonar-nos fins a quin punt, en la mesura de les nostres capacitats, segons l'edat, formem part del problema o de la solució en un conflicte emocional.

S'activa la **POR** davant una situació que l'infant valora com a **perill** i això pot variar molt d'un nen a un altre (a fer-se mal, a fallar, a no controlar la sensació que sent a la panxa...). També el pensament i el fer, poden variar moltíssim d'un nen a un altre, no només depenent de l'edat, sinó del seu temperament i sensibilitat davant la mateixa emoció. De la mateixa manera davant l'**angoixa** abans de pujar un castell, la **ràbia** davant la frustració de no pujar, el **desencís** de no pujar mai...

L'**autoestima** comporta la capacitat d'acceptar-se amb tot el que sentim, pensem i fem i només es pot fomentar des de la **CONFIANÇA**. Quan som infants necessitem sentir que l'adult confia sincerament en el nostre potencial i s'alegra del nostre esforç (no només encert) per aprendre a confiar en nosaltres mateixos i en superar els nostres límits. **La confiança és la base de l'autoestima i la base de la confiança es troba en l'ESCOLTA ACTIVA, SENSE JUDICIS, per part de l'adult que acompanya l'infant**

Tots els adults de la colla i particularment els responsables de canalla han d'estar sempre disposats a **preguntar i escoltar l'infant abans de jutjar i donar per fet** que sabem el que els passa i perquè han fet el que han fet. **Escoltar activament implica posar-se en el lloc del nen de forma empàtica**, sabent en quin moment es troba (físicament, de salut, familiarment, escolarment, en relació amb la resta de la canalla...) per poder valorar la millor intervenció perquè aquest infant o adolescent es senti respectat i no jutjat i vulgui seguir esforçant-se en el que li proposem. Per exemple: un nen de 6 anys que comença a tenir consciència de la por i que comença a pujar de forma més lenta, dubtant... el darrer que el pot ajudar és dir-li que ho ha de fer com fins ara ho feia. Cal parar, donar-nos temps per preguntar-li què passa, què sent que no sentia abans i esbrinar amb ell com podem plantar-hi cara i respectar que li calgui un temps abans de recuperar de nou la seguretat davant les noves sensacions. Això crea un lligam de confiança amb aquest adult que és capaç de posar-se al seu lloc en els moments crítics i fa que el nen o adolescent tinguin més predisposició a confiar-hi i seguir les seves indicacions.

Aquest lligam requereix temps i molta atenció per part de l'adult cap a l'infant i el seu entorn, no oblidem que, com més petits més importants són els pares...així com en l'adolescència els companys. Per tant, l'equip de canalla ha de ser un equip gran per poder atendre el millor possible tota la canalla i com més preparats millor, no tant sols a nivell tècnic ja que un infant trist o cansat no pot respondre físicament de cap manera i si no som capaços d'anticipar-nos podem "cremar" la canalla i perdre-la, i és el darrer que volem com a castellers.

Aprenem a escoltar activament com està i què necessita l'infant i aconseguirem canalla feliç de ser castellera!

Alimentació i nutrició per la canalla castellera

Oriol Francolí i Sílvia Romeo. Dietistes-Nutricionistes. Castellers de la Vila de Gràcia

→ Com en tota activitat física, i òbviament l'activitat castellera n'és una, l'alimentació i juga un paper molt important, doncs en certa mesura els resultats obtinguts, la nostra predisposició a encarar reptes, i la prevenció de lesions poden augmentar o disminuir depenent de si gaudim d'una bona alimentació, o no ho fem.

→ Sovint des de els equips de canalla de cada colla, no podem controlar l'alimentació setmanal dels infants, però si que s'ha de vetllar, i posar les màximes facilitats, per a que els infants encarin els assajos i a actuacions ben alimentats, i sobretot no ho hem d'oblidar; ben hidratats.

→ Hauríem de controlar el què mengem, però també el que no haurien de menjar. En general, les hores prèvies a assaig o actuació, s'ha d'evitar donar begudes amb gas, aliments molt greixosos o fàcilment indigests (all, pebrot, pastisseria industrial, meló, etc.) o àpats molt copiosos.

→ **Recorda! Els assajos i actuacions creen un desgast físic i mental, que cal combatre'l amb una bona alimentació i una bona hidratació**

A l'assaig...

L'alimentació del nen les hores prèvies, durant i després de l'assaig és molt important. Si no els hi donem la dosis necessària de Calci, Magnesi, Proteïnes i altres nutrients, es poden produir lesions amb més facilitat. Tanmateix, si el nen té una bona alimentació el seu rendiment serà superior i podrà pujar amb més energia i amb menys dificultats. Un nen casteller necessita quasi la mateixa energia que un nen que va a l'entrenament del seu equip de Futbol, de Bàsquet o del nen que fa natació o Karate.

- El **dinar** del dia d'assaig és especialment important perquè si aquest és correcte, podrà fer una bona reserva d'aliments per després alhora d'assaig rendir més. Aquest ha de tenir: carbohidrats (pasta, arròs, llegum o patata) + verdures o amanida + proteïna (carn, peix o ou) + aigua.
- L' **hora i mitja prèvia a l'assaig**, el nen ha de berenar (o menjar, depenent de l'hora que sigui l'assaig) allò que li pugui donar energia, a més d'algun aliment que li pugui donar força i potència. Quins aliments ho fan possible? El pa, els cereals per esmorzar, la crema de cacau, els fruits secs, etc. Per exemple: entrepà de pernil i formatge o de gall d'indi i formatge/ Entrepà de crema de cacau/ Llet amb cereals d'esmorzar i dues galetes normals. (El làctic és important per l'aportament de Calci que comentàvem).
- **Durant l'assaig**, Vetllar per la bona hidratació amb aigua natural. A partir de les dues hores el nen ja ha perdut molts electròlits per la transpiració de la pell i per la respiració, per tant, hauríem de procurar donar aigua amb sals i sucre (també, beguda isotònica). Tanmateix, si l'assaig dura més de tres hores, haurem de nodrir-los amb algun aliment sòlid que li doni un mínim d'energia i d'aportament proteic: plàtan amb 5 avellanes o 5 ametlles.
- **Després d'assaig**, Si sopen al local d'assaig hauríem de facilitar un espai destinat al sopar i on hi hagi un adult present durant l'àpat. Aquest àpat haurà d'aporta'ls-hi energia, antioxidants pel desgast que ha patit i proteïna per evitar que perdin massa muscular. Exemple: entrepà vegetal de pollastre o tonyina, amanida d'arròs amb pollastre o ou dur, pasta amb verdures i carn picada. I de postres, fruita!

A l'actuació...

El dia previ i el mateix dia de l'actuació hauríem d'evitar fer canvis en els hàbits alimentaris, doncs sovint un nou producte o hàbit pot comportar cert malestar. D'altra banda, hem de ser conscients que a més del desgast físic, també hi ha un desgast mental important per l'estrès o nervis de les hores prèvies. Tanmateix, És tant important el sopar del dia previ, com els àpats d'abans de l'actuació (esmorzar o dinar si l'actuació és a la tarda).

- El **sopar del dia abans** de l'actuació ha d'aportar entre d'altres nutrients, carbohidrats per tal de fer un bon coixí energètic pel dia següent. Per exemple: carbohidrats (pasta, arròs, llegum o patata) + verdures o amanida + proteïna (carn, peix o ou) + aigua.
- L'**àpat previ** ha de ser rigorós. És igual de important que l'àpat d'abans d'assaig, ja que el nen com hem dit abans, té un fort desgast mental en aquest temps. així, hem de donar carbohidrats+ fruita+ proteïna. Per exemple: entrepà de pernil o gall d'indi amb formatge + un suc de taronja natural/ Entrepà amb crema de cacau o d'ametlles+ suc de taronja natural. Got de llet amb cereals+ 2 galetes sense molta xocolata+ una peça de fruita (plàtan o poma).
- **Durant l'actuació** s'ha de mantenir l'infant ben hidratat. En actuacions llargues cal també un aportament alimentari. Exemple: fruits secs, galetes de cereals, fruita dessecada.
- **Just després** de l'actuació, si ha de passar més mitja hora abans del següent àpat, li donarem a més d'aigua o d'alguna beguda isotònica, una peça de fruita i fruits secs (aquests, van bé pel sistema nerviós, és a dir, després d'una dia de nervis i estrès són bons pel cervell).
- L'**àpat post actuació** també és molt important. El nen ha de reposar els dipòsits d'energia consumits i a més, evitar la pèrdua de massa muscular i la deshidratació. Si aquest és el dinar, haurà de menjar com l'àpat previ però una mica més contundent ja que probablement sigui el dinar o el sopar. Exemples: Paella+ peix+ fruita/ Pasta amb salsa bolonyesa + fruita/ Amanida de llegum amb ou dur o peix + iogurt/ Amanida de pasta amb

pollastre+ fruita. Si per qualsevol cosa no és possible menjar de plat, haurà de menjar un entrepà vegetal amb pollastre+ un iogurt sòlid o líquid / Entrepà de truita de patates + fruita.



JUNTS, ANEM MÉS LLUNY

Temporada 2014

Projecte de treball de l'equip de canalla dels
Castellers de Sabadell

*“Arribar junts és el principi. Mantenir-se junts, és el progrés.
Treballar junts és l’èxit”.*

Henry Ford

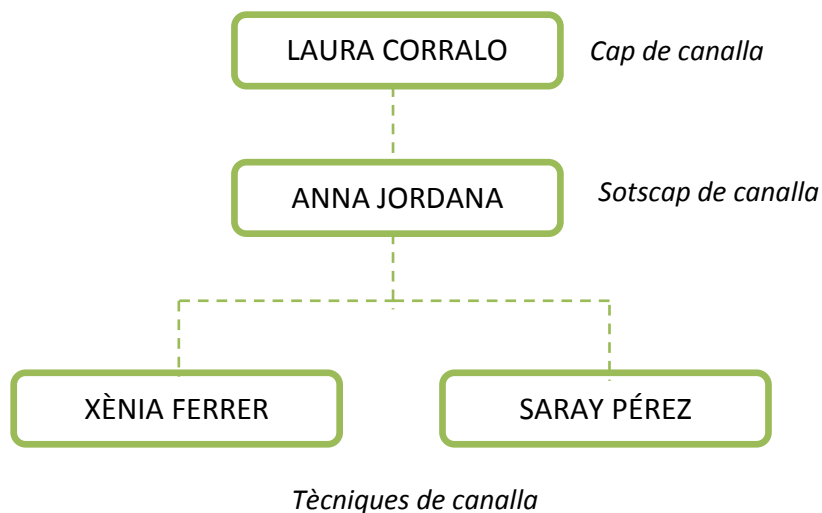
ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ	pàg. 3
2. OBJECTIUS I RESULTATS ESPERATS	pàg. 5
3. DESCRIPCIÓ DE LA METODOLOGIA EMPRADA	pàg. 5
a. La canalla dels Saballuts	pàg. 5
b. Els assaigs de canalla	pàg. 6
c. Els dies d'assaig	pàg. 9
d. Eines didàctiques	pàg. 10
4. RESULTATS I CONCLUSIONS	pàg. 11
5. PRESSUPOST	pàg. 12
6. ALTRES DADES D'INTERÈS	pàg. 13
7. DADES DE CONTACTE	pàg. 14

1. INTRODUCCIÓ

Presentem a continuació el projecte de treball “*Junts, anem més lluny*”, desenvolupat al llarg de la temporada 2014 per part de l’equip de canalla dels Castellers de Sabadell.

L’**organització de l’equip**, la qual s’ha mantingut des del primer dia fins l’últim, ha sigut la següent:



Totes quatre tenim una experiència bastant llarga:

- Laura Corralo: membre dels Castellers de Sabadell des del 2001.
- Anna Jordana: membre dels Castellers de Cerdanyola des del 1998 fins al 2012. Membre dels Castellers de Sabadell des del 2013.
- Xènia Ferrer: membre dels Castellers de Sabadell des del 1997.
- Saray Pérez: membre dels Castellers de Sabadell des del 1996.



L'equip de canalla.

Tot l’equip ha sigut **canalla castellera en el seu moment**, aspecte que vam considerar rellevant a l’hora de formar part de l’equip.

A més, al llarg de la temporada, l’equip de canalla ha comptat amb **nombrosos ajudants** per tal d’estar amb els nens i nenes durant els assaigs, les actuacions i les activitats.

La nostra filosofia de treball ha estat la de formar castellers a partir de dinàmiques d’assaig estructurades, lúdiques i motivadores. Des del primer moment es va considerar indispensable treballar tant l’aspecte tècnic com el psicològic.

Com estudiants d’últim curs dels Graus d’Educació Primària i Psicologia, la cap i la sotscap de canalla, vam acordar realitzar una metodologia de treball interdisciplinar, a partir de dues teories dels àmbits esmentats.

Teoria de l’autodeterminació i la facilitació de la motivació intrínseca, el desenvolupament social i el benestar (Ryan i Deci, 2000).

Aquesta teoria postula que, els individus realitzem una activitat sempre i quan, aquesta, satisfaci les **3 necessitats bàsiques** següents: l'autonomia, la competència i la relació. Un breu resum de com hem treballat la manera de satisfer aquestes necessitats, seria el següent:

- Hem procurat treballar l'**autonomia** del nen i la nena mitjançant la resolució de conflictes i la presa de decisions, doncs aquesta necessitat es satisfà quan un nen o nena pot prendre les seves pròpies o, en aquest cas, quan el tècnic li transmet aquesta sensació.
- Ens hem centrat en treballar la **competència percebuda** de cada nen, és a dir, hem intentat transmetre la idea de que és millor centrar-se en millorar un mateix que no pas comparar-se amb els demés o estar centrat en els resultats (els castells que es realitzen a plaça, per exemple). Tenint en compte les diferències individuals, hem intentat aconseguir que tots els nens i nenes tinguin les mateixes oportunitats de rebre reforçament positiu.
- Per tal de que un nen satisfaci la necessitat de **relació**, cal que es senti connectat i vinculat amb els companys, l'equip i l'entorn en general, així com també valorat i respectat per aquests. La relació és l'aspecte al qual li hem volgut donar més importància, és per això que el nostre projecte està enfocat a la cohesió de grup.

Carron i Dennis (2001) i la cohesió de grup

Segons Carron i Dennis (2001), algunes investigacions realitzades en el terreny de les activitats esportives, afirmen que la **cohesió grupal** és una necessitat per aconseguir resultats idonis d'equip. A més, aquest autors han mostrat la influència de la cohesió grupal sobre l'**eficàcia d'aquest grup**, tot destacant que la cohesió proporciona:

- major aprenentatge
- millora de la comunicació
- augment del sentiment de seguretat
- millora de la productivitat
- major connexió amb el joc

Aquests ítems ens van semblar interessants per tal d'aconseguir-los en el nostre grup de canalla. Segons el nostre parer, aquesta idea dels beneficis de la cohesió grupal és extrapolable al món casteller.

La cohesió dins l'equip tècnic

Des del primer moment ens va semblar fonamental apostar pel treball en equip i la bona convivència d'aquest, sobretot tenint en compte que una part molt important del nostre treball al llarg de la temporada, estava enfocada a cohesionar el grup de canalla.

Mai abans havíem treballat juntes en un projecte, així que, a principis de temporada, vam decidir realitzar una activitat encaminada a generar la cohesió del grup tècnic. Passats uns mesos, ens vam adonar que necessitàvem reforçar la cohesió i vam tornar a realitzar-ne més.

2. OBJECTIUS I RESULTATS ESPERATS

L'objectiu general del nostre projecte ha sigut **augmentar la cohesió del grup**. Per tal d'abordar-lo, s'han treballat objectius més concrets.

Objectius específics

- Dissenyar una rutina d'assaig que permeti que tots els nens i nenes es relacionin entre ells.
- Organitzar activitats lúdiques fora de l'horari d'assaig.
- Establir moments de trobada entre els tècnics i els infants a través de material didàctic.
- Introduir una zona específica de treball psicològic i social a la rutina d'assaig.
- Culturaritzar la canalla sobre el seu punt comú d'interès: el món casteller.
- Promoure la cohesió de l'equip tècnic de canalla.

Resultats esperats

- Reduir els conflictes interns i elitismes del grup de la canalla.
- Aconseguir augmentar el sentiment de pertinença al grup entre els membres de la canalla.
- Produir un sentiment de responsabilitat entre la canalla a l'hora d'integrar nous membres.
- Augmentar la motivació intrínseca per aquesta activitat.
- Incrementar el coneixement que tenen els nens sobre el món casteller.
- Establir més confiança entre els infants.
- Millorar el nivell tècnic general de la canalla.
- Aconseguir un equip tècnic cohesionat basat en la comunicació.

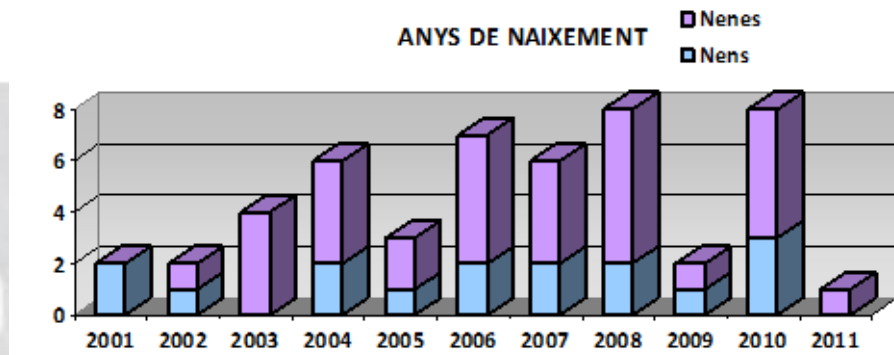
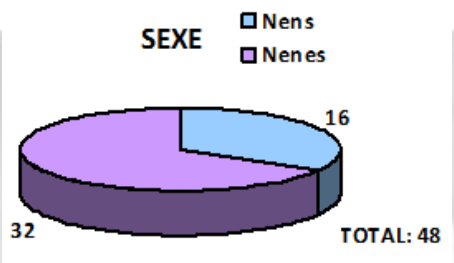
3. DESCRIPCIÓ DE LA METODOLOGIA EMPRADA

Més informació a www.lccc.cat

a) LA CANALLA DELS SABALLUTS

Durant la temporada 2014 el grup de canalla dels Castellers de Sabadell ha estat format per **48 infants**.

A continuació es mostra el sexe i l'edat d'aquests:



Com bé mostren les figures, el grup destaca per la seva heterogeneïtat. Per tal de respectar-la, vam decidir dissenyar una metodologia d'assaig centrada en un **treball individualitzat**.

b) ELS ASSAIGS DE CANALLA

El fet de comptar amb un nombre molt elevat de canalla va suposar que dividíssim els nens en **tres grups**: *blau*, *verd* i *vermell*. Dins d'aquests, la canalla va ser repartida curosament, de manera que hi haguessin nens i nenes en tots els grups, d'edats i posicions diferents. Cada mes i mig, aproximadament, els grups s'han anat modificant. D'aquesta manera tots els membres de la canalla s'han pogut conèixer, han interactuat entre ells i han après a treballar plegats.

A cada grup se li va associar un **tècnic representant**, el qual ha sigut l'encarregat d'analitzar en profunditat les necessitats, les dificultats i l'evolució de cada un dels components del grup, tant a nivell tècnic com psicològic.

Des del primer moment, es van establir uns **objectius per a cada nen**, els quals s'han anat avaluant i modificant al llarg de la temporada. Aquests han sigut sempre **d'assaig**, doncs partint de la teoria de l'autodeterminació, la motivació intrínseca augmenta a l'establir objectius dirigits a la tasca (millorar en relació a la pròpia execució) en comptes d'objectius dirigits al resultat general (els quals van associats a una comparació amb els companys).

Tal com s'ha esmentat anteriorment, es va considerar indispensable treballar l'aspecte **psicològic**, és per això que part de l'organització de l'assaig va ser pensada per tal de treballar la motivació, l'atenció, l'emoció, la cognició i, especialment, com bé reflexa l'objectiu principal del nostre projecte, fomentar la cohesió de grup.

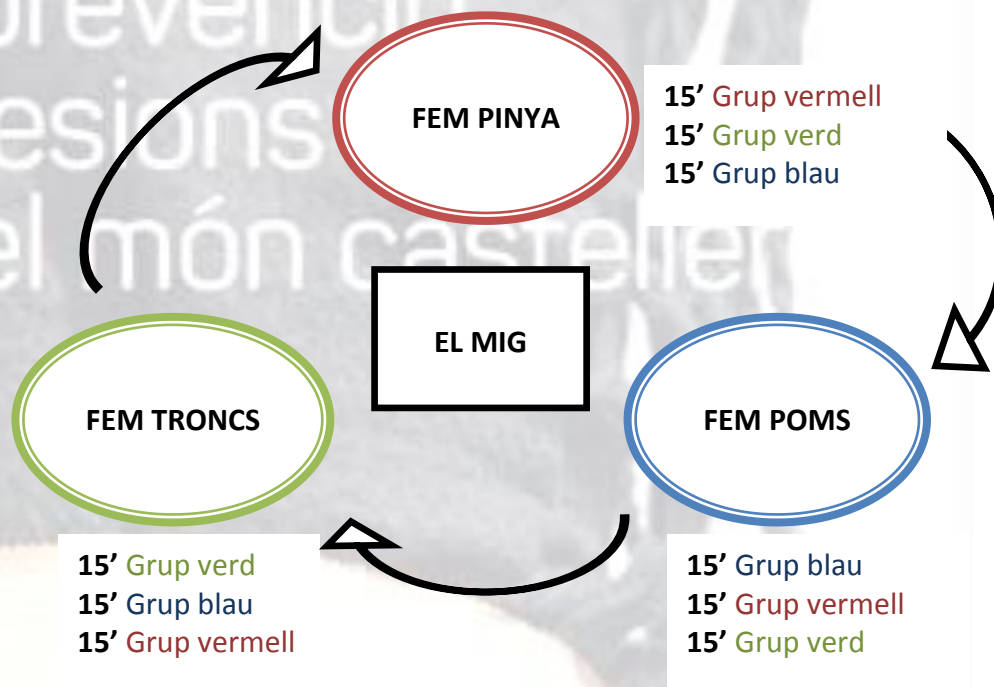
La canalla dels Castellers de Sabadell ha assajat **tres dies per setmana**: dilluns, dimecres i divendres. El temps d'assaig ha sigut de **60 minuts** cada dia, distribuïts de la següent manera:

- Els primers 15 minuts es dediquen a l'**escalfament**:

- La idea d'introduir un escalfament rutinari va sorgir de la necessitat de crear un **punt de trobada** amb tot el grup-canalla. Vam considerar important la creació d'aquesta estona per tal de posar-nos al dia de les novetats sorgides, comentar la darrera actuació i resoldre possibles conflictes. Més tard, des de les 20:05h fins les 20:15h, els nens i nenes han tingut una estona d'esbarjo semi dirigit on s'han alternat jocs cooperatius (l'aranya, la granja boja, el joc de les abraçades i la benvinguda, etc) i estiraments.

- Els 45 minuts restants, els nens s'agrupen amb el seu color (vermell, blau o verd). Cada grup treballa durant 15 minuts en una zona d'assaig diferent: "Fem poms", "Fem troncs" i "Fem pinya". Passada aquesta estona, es fa una **rotació** cap a la següent zona. Passats un altre cop 15 minuts, es realitza l'última rotació cap a la tercera i última zona.

Cada grup compta amb una bandera del seu color, la qual ha de ser traslladada d'una zona a l'altra durant la rotació. D'aquesta manera es facilitava la mobilització de tot el grup, especialment ajudava als més petits a situar on estava el seu color.



- **FEM POMS:**

L'objectiu d'aquesta zona ha sigut treballar la **tècnica de la posició** dels dosos, els acotxadors i les enxanetes mitjançant les estructures dels poms de dalt de tots els castells. També s'ha aprofitat aquest espai per realitzar **pilars d'iniciació**.

- **FEM TRONCS:**

Per treballar en aquesta zona ens ha sigut clau el material de les columnes (actualment dues). És aquí on els tècnics hem ensenyat les passes a realitzar per tal de **pujar i baixar**. En un inici s'ha començat a treballar amb cada nen i nena des d'unes passes estàndards acordades per tot l'equip de canalla. No obstant, a mesura que el nen o nena anava evolucionant, s'ha respectat el seu estil de pujada.

En aquesta zona s'ha treballat coordinadament amb l'**equip de troncs**. Quan un nen o nena evolucionava favorablement i aquest havia de treballar la pujada i la baixada en més pisos d'alçada, el tècnic del grup i el responsable de les columnes per part de l'equip de troncs, es desplaçaven del grup per treballar-ho de manera més individualitzada.

En un principi es va voler augmentar el nombre de columnes per optimitzar més l'espai. Malauradament aquest projecte no s'ha pogut dur a terme enguany.

- **FEM PINYA:**

La idea d'aquesta zona se'ns va acudir a partir de la paradoxa que existeix dins el món de l'esport: els esportistes senten que els factors psicològics són molt importants, doncs expliquen les fluctuacions del seu rendiment. No obstant, inverteixen poc temps en l'entrenament psicològic per tal d'adquirir les habilitats necessàries.

Nosaltres vam voler extrapolar part d'aquesta idea dins els nostres assaigs de canalla, de manera que vam introduir el treball psicològic en el nostre dia a dia. Això ho vam fer partint de la idea que les habilitats psicològiques es poden aprendre, però han de ser practicades i integrades en la rutina.

Per treballar aquestes habilitats (motivació, atenció, cognició...) l'estratègia més utilitzada al llarg de la temporada ha estat la **pràctica imaginada**. A la zona, fèiem diversos exercicis mentals, integrats en activitats lúdiques, que consistien en visualitzar imatges d'ells mateixos fent castells.

El nom d'aquesta zona va sorgir del **significat popular de "fer pinya"**, el qual fa referència a la unió d'un grup per un objectiu comú. Per aquest motiu, les seves activitats han estat dissenyades per treballar la coneixença i la confiança entre els membres, facilitar la integració de les noves incorporacions i prevenir possibles conflictes, així com també augmentar la diversió i la motivació per l'activitat dels castells. Tots aquests aspectes han resultat claus alhora d'establir vincles més forts entre la canalla i així, mica en mica, anar cohesionant cada vegada més el grup.

Una de les activitats que més èxit ha tingut al llarg de la temporada ha estat l'"*Acrosport*", suposem que pel paral·lelisme amb els castells: es formen estructures humanes, hi ha contacte físic i interacció entre els membres. Un dels grans avantatges d'aquesta activitat és que en les seves construccions hi participa tothom a la vegada, a diferència dels poms de d'alt de les estructures límits de la colla.

També realitzem altres jocs com el de "*Tanca un company*". Aquest fomenta la confiança entre les parelles que el realitzen, doncs consisteix en què un dels dos deixa el cos mort i l'altre el manipula obrint-lo i tancant-lo, tot movent les extremitats.

La zona "Fem Pinya" ha suposat una **eina de comunicació** entre els membres de l'equip tècnic de canalla i els nens. Aquí, el tècnic ha ocupat un rol diferent que a les altres zones, convertint-se en un membre participant de l'activitat.

- **EL MIG:**

A part de "Fem poms", "Fem troncs" i "Fem pinya", durant l'assaig de canalla, al mig del local, s'han realitzat **proves paral·leles i específiques**. Aquí es treballen diversos poms amb més experiència, així com les proves que es duren a terme durant l'assaig general i/o les actuacions.

Al mig és on es comencen a introduir aquells nens i nenes que, gràcies a la seva favorable evolució, poden començar a realitzar proves de **major dificultat**, les quals requereixen d'un domini previ d'aquells conceptes apresos i treballats a les zones: fem poms, fem troncs i fem pinya.

Tenint en compte els nivells d'ansietat que pot experimentar un nen casteller i la gran concentració que requereix aquesta activitat, hem anat introduint l'"**Autoparla positiva**" perquè els nens i nenes la poguessin posar en pràctica a l'hora de realitzar els castells. Diversos articles de caire científic postulen que l'autoparla positiva manté el focus atencional en l'activitat present, augmenta la motivació i la confiança, serveix per transmetre instruccions i ajuda a controlar l'ansietat.

Com a eina de comunicació per tal de donar instruccions, s'ha utilitzat l'anomenat "**Sàndwich positiu**". Aquest es basa en donar la instrucció de l'aspecte a millorar, entremig de dos comentaris positius: *comentari positiu + aspecte a millorar + comentari positiu*.

c) ELS DIES D'ASSAIG

Aprofitant que la canalla es reunia tres dies per setmana, vam establir **objectius diferents** per cada un d'ells. Per tant, els assaigs es van organitzar de la següent manera:

ASSAIG DE DILLUNS

Es realitza la **rotació** de l'assaig de canalla donant prioritat als nens més **novells** i als que no solen pujar a les actuacions.

Es realitzen proves amb un objectiu de **futur**. Es treballen els nens en posicions diferents a l'habitual (per exemple, s'aprofita per treballar de dos al nen o nena que durant aquesta temporada està realitzant les proves d'enxaneta).

Dilluns és el dia en què el grup és més nombrós, permetent-nos extreure més profit de la zona "Fem pinya".

ASSAIG DE DIMECRES

Sent dimecres el dia del mig de la setmana escolar, vam considerar oportú convocar un **nombre més reduït de canalla** (aproximadament 15 nens/es). Els objectius d'aquest dia no estaven encaminats cap a un futur, sinó que anaven dirigits a tecnificar i polir els poms dels castells que es treballaven a l'assaig general de la colla.

Així doncs, cap dimecres es va realitzar la rotació (no es va treballar per zones). S'aprofitava aquest dia per aprofundir en el **treball individualitzat** i realitzar **exercicis tècnics més específics**. Aquests es van proposar pel dimecres per treure'n més profit, doncs ha sigut l'únic dia d'assaig on la mitjana de nens estava per sota dels 35.

Algunes d'aquestes activitats han sigut: practicar la pujada, la col·locació i la baixada amb els ulls tapats amb un mocador, fer poms amb dificultats que poden sorgir al llarg d'un castell qualsevol (cauen faixes, el castell sembla que s'enfonsa poc a poc, està molt obert o molt tancat...).

ASSAIG DE DIVENDRES

Com dilluns, l'assaig de canalla de divendres s'ha centrat en realitzar la **rotació** per les 3 zones d'assaig. Les proves específiques del mig, han estat orientades a treballar els poms més experimentats i aquelles proves de futur que encara necessiten molt rodatge. És a dir, es va crear una barreja dels assaigs de dilluns i dimecres.

d) EINES DIDÀCTIQUES

El canallòmetre.

El canallòmetre és el **joc central de la temporada**. Aquest va sorgir de la idea de voler relacionar la feina feta durant els assaigs de canalla amb les activitats que es realitzarien fora d'aquests.

Aquesta eina va ser creada per fomentar la cohesió de grup i la motivació pels assaigs.

El canallòmetre ha funcionat de la següent manera:

Tota la canalla ha hagut de complir una sèrie de requisits per obtenir punts de manera **col·lectiva**.

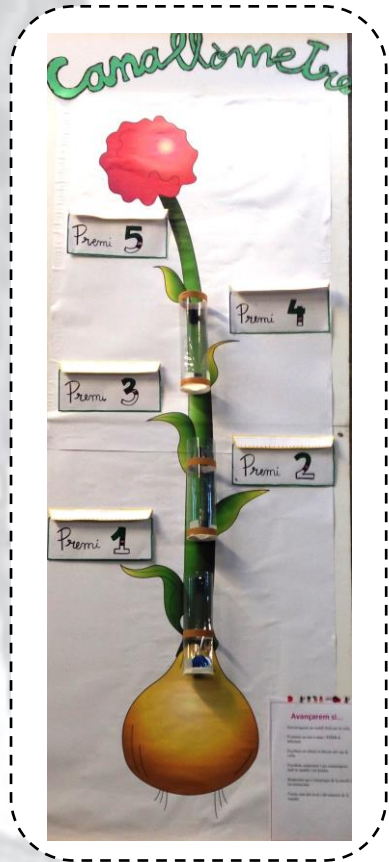
Els requisits han fet referència a:

- *La convivència dins el local*: escoltar al cap de colla quan parla, fer silenci durant la realització de les proves generals, no córrer per dins el local ni per les escales, etc.
- *La feina d'assaig*: felicitar un company quan s'estrena en una prova, descarregar una prova límit per la colla, compartir experiències i donar consells als altres companys, etc.

Cada vegada que tots aquests aspectes han sigut complerts, s'ha guanyat "una bola". Aquesta bola s'ha introduït dins un pot que representa un nivell. Quan el nivell ha estat ple de boles i s'ha arribat a la ratlla límit, s'ha guanyat un premi. Les boles han sigut col·locades dins els nivells davant la colla, i cada vegada per un nen o nena diferent.

El canallòmetre ha funcionat durant tota la temporada, i els **premis desbloquejats** han estat els següents:

1. *Dia a la bassa de Sabadell*: durant tot un dia del mes de juliol, tota la canalla, conjuntament amb els tècnics i molts ajudants, vam anar a passar el dia a la piscina de Sabadell.
2. *Súper-jornada de la canalla*: festa al local amb berenar de germanor (els acotxadors i enxanetes duien dolç, els dosos salat i els tècnics el material), realització d'activitats manuals que, posteriorment, van ser presentades en l'exposició del 20è Aniversari dels Castellers de Sabadell.
3. *Matí de la canalla*: xocolatada, gimcana, taller de castells i concert de Rah-mon Roma a la plaça Marçet de Sabadell. Aquestes activitats van ser obertes a tots els nens i nenes de la ciutat.
4. *Port Aventura*: es preveu realitzar aquesta sortida el 20 de desembre. Aquesta excursió està enfocada a premiar la canalla per tota la feina feta al llarg de la temporada.



La canalla parla.

Per tal de fomentar la **comunicació** dins la canalla (i també entre la canalla i l'equip tècnic), s'ha dut a terme una bústia anomenada "La canalla parla". En aquesta, tots els nens i nenes que volguessin, podien compartir els seus pensaments, opinions, suggerències, consells, queixes o dibuixos. Aquests missatges podien ser anònims o públics, individuals o col·lectius.

En un moment concret de l'assaig, es reunia a tota la canalla per llegir i ensenyar els missatges.



4. RESULTATS I CONCLUSIONS

RESULTATS OBTINGUTS

- La rutina ben marcada ha permès una major **sensació d'autonomia** en el nen. Com bé postula la teoria de l'autodeterminació, l'increment de l'autonomia fa que la motivació intrínseca del nen creix, així com també el seu benestar i el desenvolupament social.
- El fet que durant l'assaig tots els nens i nenes interaccionin constantment entre ells, ha permès que l'**acollida dels nouvinguts** fos més ràpida.
- En un principi vam suposar que un assaig molt estructurat augmentaria la motivació dels més petits (**menors de 5 anys**). Al llarg de la temporada ens hem anat adonant que això no ha estat així, doncs sovint, aquests, decidien acabar l'assaig abans d'hora.
- El fet d'anar introduint contingut sobre el món dels castells dins la formació dels nostres nens, ha fet que veiéssim un **augment del seu interès vers l'activitat**, així com també un increment del **sentiment de pertinença** a la pròpia colla.
- Tot i haver introduït el **treball psicològic** dins la rutina d'assaig, considerem que no hi ha hagut una gran evolució pel que fa a la presa de consciència, per part dels infants, de la importància d'aquest treball. Aquest és un aspecte que **necessita d'un període més llarg** (almenys una o dues temporades més).
- El **material didàctic** introduït aquesta temporada (canallòmetre i bústia) ha resultat tot un èxit. Aquest ens ha permès crear un punt de trobada per tothom. A més, ha augmentat la **motivació** dels nens i nenes per arribar d'hora a l'assaig.
- Aquesta temporada han **disminuït els conflictes** interns dins el grup de canalla, sobretot els relacionats amb els elitismes. Considerem que això ha estat degut al treball realitzat a la zona **Fem Pinya**. Allà es realitzaven exercicis no castellers i tots els nens i nenes destacaven per igual.
- Al llarg de la temporada hi ha hagut una notable **millora tècnica** del grup canalla en general. Això, segons la idea de Carron i Dennis (2001), pot haver sigut resultat de l'augment de la **cohesió grupal** i la influència d'aquesta cohesió en l'**eficàcia** del grup.
- Degut a que la **rutina d'assaig**, hem observat una **major confiança** entre els membres del grup canalla. Considerem que això no hagués estat possible sense la millora tècnica del grup en general.
- Les **activitats** fora de l'horari d'assaig han ajudat a l'augment de la **cohesió del grup**, així com també la **integració** dels nouvinguts. A mesura que avançava la temporada, comptàvem amb **més canalla** durant les sortides.
 - Ens hem trobat amb casos de nens que no assistien a les primeres sortides per falta d'interès en la relació amb els companys. No obstant, a mesura que anava avançant la temporada, s'anaven incorporant a les activitats, així com també augmentava la seva assistència als assaigs.

5. PRESSUPOST

AMBIENTACIÓ DEL LOCAL

Aquest apartat fa referència al material que hem utilitzat per construir el canallòmetre, la bústia i les zones d'assaig. Per fer-ho, hem utilitzat material de papereria i material reciclat de membres de la colla.

MATERIAL PEL CANALLÒMETRE	PREU
Cartró ploma, impressió DIN-A1, pilotes de ping-pong, pots de pilotes de bàdminton, cinta aïllant, sobres, cola d'enganxar, velcro, cartolines.	25 euros

MATERIAL PER LA BÚSTIA	PREU
Capsa de sabates, pintura, bossa d'escombraries, paper.	5 euros

MATERIAL PER LES ZONES	PREU
Paper, impressió plastificada, "blue tack", cilindres de cartró, tela de colors (blau, verd i vermell).	7 euros

SORTIDES I ACTIVITATS

1. DIA A LA BASSA

ENTRADES	62€
PICA-PICA	10€
BEGUDES	15€
BUS	30€
TOTAL:	117€

2. SÚPER JORNADA DE CANALLA

BEGUDES	15€
CRISPETES	10€
MATERIAL: GOTS, PLATS, TOVALLONS, PINTURA.	20€
TOTAL:	45€

3. DIA DE LA CANALLA

XOCOLATADA	20€
GIMCANA	20€
RAH-MON ROMA	400€
TOTAL:	440€

4. PORT AVENTURA (pressupost aproximat per a 40 infants i 9 tècnics)

TRANSPORT	400
ENTRADES JUNIOR (4-10 ANYS)	1209
ENTRADES JUNIOR (11-59 ANYS)	810
RECAPTACIÓ DE LA CANALLA (venda de panellets per la castanyada)	- 420
TOTAL:	1.999€

REGALS DE NADAL

El dia del sopar de la colla, el 13 de desembre, es regalarà a tots els nens i nenes de la colla (tant als d'assaig com als fills de castellers que en algun moment venen al local) una samarreta amb un disseny pensat per la canalla d'aquest any 2014. Un dels perquè de crear una samarreta pròpia dels membres de canalla, és per augmentar el sentiment de pertinença a aquest grup.

70 samarretes i impressió d'aquestes	230€
TOTAL:	230€

6. ALTRES DADES D'INTERÈS

COLÒNIES INTERCASTELLERES

Durant el cap de setmana del 24 i 25 de maig del 2014, vam anar de colònies a Berga, conjuntament amb la canalla dels Nois de la Torre, els Salats de Súria i els amfitrions, els Castellers de Berga.

Al llarg del cap de setmana, vam realitzar moltes activitats que ens van permetre conèixer-nos entre nosaltres, compartir vivències, punts de vista i fer castells plegats.

CÀNTICS DE CANALLA

Seguint en la direcció d'intentar fomentar la cohesió de grup, vam considerar oportú proposar als nostres nens i nenes que renovessin el repertori de càntics de la canalla. Així doncs, al llarg de la temporada, van sorgir diverses cançons i crits de guerra. Alguns d'aquests han sigut passatgers. D'altres sembla ser que perduraran més en el temps¹.

¹ Vegis annex.

VÍDEO DE LA CANALLA

Des de l'equip de canalla vam voler fer una sorpresa als nostres nens i nenes. Des del mes de gener vam estar gravant diversos moments dels assaigs i de les actuacions. Aquest vídeo el vam fer públic el dia de la Súper-jornada de canalla, vigília de l'actuació del Concurs de Castells. La intenció era motivar i encoratjar als nens i nenes per l'actuació del dia següent, així com també fomentar el sentiment de pertinença al grup canalla. El vídeo és el següent i encara es pot trobar a les xarxes socials de la colla:

"Concurs 2014": <http://www.youtube.com/watch?v=wpvy8hV4U8&feature=youtu.be>

TWITTER I CORREU ELECTRÒNIC

Una altra novetat d'enguany ha sigut la creació d'un perfil de Twitter propi: @knallasaballuda. Des d'aquest hem intentat anar informant sobre les activitats, els assaigs, les actuacions, les novetats i, en moltes ocasions, ens ha servit com a punt d'informació per estar connectats amb l'actualitat castellera.

Una altra eina de comunicació introduïda aquesta temporada ha estat el correu: canallasaballuda@gmail.com. Des d'aquí ens hem anat comunicant amb els pares i mares de la canalla.

TREBALLS DE FI DE GRAU

Tant la cap com la sotscap de canalla, estem realitzant actualment el nostre Treball de Fi de Grau. Aquests, estan estretament vinculats als castells i, en especial, a la canalla Saballuda.

- **Treball de Fi de Grau Anna:** L'objectiu principal del projecte és dissenyar, implantar i avaluar un programa d'entrenament psicològic destinat a la canalla de les colles castelleres. El mètode serà introduït a l'assaig de canalla dels Castellers de Sabadell la temporada 2015, estudiant-lo així com un cas únic.
- **Treball de Fi de Grau Laura:** L'objectiu principal del treball és comprovar si enfocar els assaigs, durant dos mesos, amb una unitat didàctica de caràcter constructivista, fa que augmenti la cohesió de grup de la canalla dels Castellers de Sabadell.

7. DADES DE CONTACTE

CORRALO POLO, Laura.

Telèfon: 669 228 798

Correu electrònic: laura.corrало@uvic.cat

JORDANA CASAS, Anna.

Telèfon: 699 010 366

Correu electrònic: anna.jordana.c@gmail.com

QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ DE LA JORNADA

Si us plau, contesteu al qüestionari i entregueu-lo abans de sortir a la Taula d'Inscripcions. Responeu d'aquelles activitats que heu realitzat durant la Jornada.

Les valoracions de 1 al 10 són 1=Molt dolent i 10=Excel·lent.

Moltes gràcies.

- 1- La durada de la Jornada em sembla: Molt curta – Curta – Correcta – Llarga – Molt llarga
- 2- Valora globalment els espais (auditori, aules, pati,...) de l'1 al 10
- 3- Valora la informació entregada de l'1 al 10
- 4- Valora els àpats (esmorzar, dinar,...) de l'1 al 10
- 5- Valora el contingut científic general de la Jornada de l'1 al 10
- 6- Valora l'organització general de la Jornada de l'1 al 10
- 7- Tallers: (valora només els tallers als que has assistit i de l'1 al 10)
 - a. Les noves estructures: el 7
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - b. La pinya de les noves estructures: el 9
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - c. Gestió dels comunicats d'accident
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - d. Tècniques del pom de dalt
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - e. El joc com a eina per a la preparació física de la canalla
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - f. Gestió de les emocions de la canalla
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - g. Alimentació i nutrició de la canalla castellera
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
 - h. Junts, anem més lluny. Projecte de treball de l'Equip de Canalla
 - i. Contingut:
 - ii. Ponents:
- 8- Activitats de tarda (valora només les activitats a les que has assistit i de l'1 al 10)
 - a. Reunió de responsables sanitaris de les colles:
 - b. Reunió de responsables de colles universitàries:
 - c. Controvèrsia: on i com hem de situar a la canalla en una diada?
 - d. Cine-fòrum
- 9- La Jornada t'ha aportat coneixements nous?: Molt – Algun – Normal – Poc – Gens
- 10- Has après coses que et poden ser útils en l'activitat castellera?: Molt – Algun – Normal – Poc – Gens
- 11- Ara que has assistit a la Jornada, t'hi tornaries a inscriure? Si – No
- 12- Valora de l'1 al 10 la Jornada a nivell global
- 13- Fes el comentari que vulguis respecte a coses que milloraries, temes que t'agradaria que es tractessin en futures edicions, etc...