

## Presentació

Des de l'any 1994, les Jornades de Prevenció de Lesions en el Món Casteller han estat un **punt de trobada** dels membres de les colles castelleres per tal d'intercanviar experiències sobre la preparació física i la tècnica castellera, sobre la forma més eficient d'aplicar mesures de seguretat i sobre com portar a terme protocols d'atenció mèdica.

Aquesta dissetena jornada vol contribuir a aquest objectiu amb un programa de ponències, tallers de temes de salut, tallers tècnics i amb un format nou, les trobades de responsables d'equips mèdics i d'equips de canalla.

Coincidint amb aquesta jornada, la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya convoca el primer **concurs** de pòsters científics i divulgatius sobre la salut, la prevenció i la seguretat en els castells. L'objecte d'aquest concurs és oferir a les colles castelleres o a persones individuals la possibilitat de donar a conèixer activitats, treballs o estudis en marxa o ja acabats en relació a aquests temes.

Les bases del concurs es poden consultar a [www.cccc.cat](http://www.cccc.cat)

Hem preparat aquesta jornada pensant en treure el màxim profit d'aquesta nova oportunitat que tindrem de trobar-nos i reflexionar sobre temes de salut als castells.

Us convidem a **PARTICIPAR-HI** activament!

Volem dedicar aquesta jornada a la memòria de **Jaume Castelló**, casteller de Bordegassos de Vilanova, membre de Foment de la Ciència i la Salut en el Món Casteller i organitzador de l'anterior jornada.

Inscripcions [www.collajove.cat](http://www.collajove.cat)  
Últim dia per a les inscripcions: 3 d'abril

- La inscripció és gratuïta i inclou l'esmorzar i el material.
- Les places dels tallers són limitades i s'adjudicaran per ordre d'inscripció.
- Inscripcions limitades a 300 assistents.
- El dinar es farà al menjador self-service del Campus Catalunya. Preu: 10 euros. (Cal fer la reserva en el moment de la inscripció)

## Organitzadors:



## Col·laboradors:



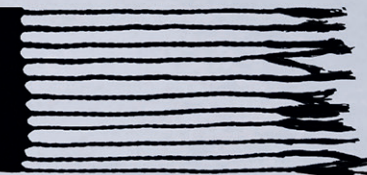
# XVII JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER



TARRAGONA  
6 D'ABRIL DE 2013

UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI  
CAMPUS CATALUNYA  
AV. DE CATALUNYA 35

Disseny gràfic:  
[www.printandwebstudio.com](http://www.printandwebstudio.com)



## PROGRAMA

09.00h. Inscripcions i recollida de documentació

09.30h. Inauguració

10.00h. Presentació del Manual de bones pràctiques castelleres.

*Daniel Castillo. Direcció Mèdica i Científica*

*Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya*

10.20h. Cal fer revisions medicoesportives als castellers?

*Manel González. Unitat de Medicina de l'Esport*

*Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla*

11.00h. Esmorzar

12.00h. Tallers tècnics i de salut. Primera ronda

13.00h. Tallers tècnics i de salut. Segona ronda

14.00h. Dinar.

15.30h. Activitats de tarda.

16.30h. Presentació de l'informe final de l'estudi psicològic de la canalla castellera.

*Daniel Castillo. Direcció Mèdica i Científica*

*Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya*

17.15h. Les colles universitàries. Particularitats en la preparació física i la prevenció.

*Alexandre González*

*Pataquers de la Universitat Rovira i Virgili*

*Jaume Galofré. Arreplegats de la Zona Universitària*

17.45h. Lliurament de premis als millors pòsters presentats a la Jornada.

18.00h. Cloenda.

## TALLERS TÈCNICS I DE SALUT

### \* TALLERS EN DUES RONDES

de 12.00h. a 13.00h. i de 13.00h. a 14.00h.

**FOLRES:** La bona tècnica permet fer castells amb més facilitat, més segurs i amb menys esforç. Posada en comú dels conceptes tècnics bàsics de l'estructura del folre. *Equip tècnic de pinyes i foltres de la Colla Jove Xiquets de Valls.*

**L'ESTRUCTURA DEL CINCO:** La bona tècnica permet fer castells amb més facilitat, més segurs i amb menys esforç. Posada en comú dels conceptes tècnics bàsics de l'estructura del cinc. *Carles Ribas. Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

### PREPARACIÓ FÍSICA DEL POM DE DALT:

Objectius de la preparació física, pautes d'elaboració d'exercicis específics, planificació al llarg de la temporada. *Pol Puvill. Entrenador personal especialista en biomecànica. Minyons de Terrassa.*

### GESTIÓ DELS COMUNICATS D'ACCIDENTS I ASSEGURANCES:

Nous procediments de notificació de lesions, protocols on line de comunicació d'accidents a l'asseguradora, cobertures contractades. *Guillermo Soler. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya.*

### ABORDATGE DE L'ANSIETAT ANTICIPATÒRIA.

**TÈCNiques PER REDUIR L'ANSIETAT:** Després d'una caiguda pot aparèixer un augment de l'ansietat cada vegada que es torna a pujar a un castell. Tècniques d'intervenció per ajudar a reduir l'ansietat i els pensaments negatius.

*Maria José Serrano. Psicòloga. Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

### KINESIOLOGIA APLICADA ALS CASTELLERS DEL TRONC I A LA CANALLA:

Test muscular de valoració i equilibratge dels músculs; postures de defensa, de força, d'anticipació, d'inseguretat i d'equilibri; estabilitat muscular, emocional, energètica i neurològica. *Marta Montolio i Llorenç Arroyo. Fisioterapeutes. Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

**GENT GRAN I CASTELLS:** Canvis fisiològics i aspectes mèdics a tenir en compte. Aprofitar l'experiència. Mantenir-se actiu i positiu. Trobar el lloc dins la colla. *Josep Rovira. Metge de família. Castellers de Berga.*

**PREVENCIÓ DELS EFECTES DE LA PRÀCTICA CASTELLERA EN LA MUSCULATURA DEL SÓL PÈLVIC DE LES DONES:** Exercicis i postures enfocades a dones castelleres per reforçar aquests músculs i prevenir possibles problemes derivats d'aquesta activitat. *Anna López. Llevadora. Alba Pallisé. Llevadora. Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

### \* TALLER DE COL·LOCACIÓ CORRECTA DE CASCS D'ACOTXADOR, ANXANETA I DOSOS de 12.00h. a 14.00h.

A cada assaig i a cada actuació s'ha de revisar que el casc està ben posat i subjecte. Cada temporada totes les colles castelleres haurien d'acreditar aquesta pràctica en aquest taller pràctic. *Enric Rovira, Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

### \* TALLER DE GRALLERS I TABALERS

de 10.15h. a 14.00h.

La patologia musculoesquelètica és freqüent en els músics. Tècniques per mantenir la postura, adoptar un to muscular compensat i evitar el bloqueig de la respiració. *Cristina Gómez. Fisioterapeuta. Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art. Terrassa.*

## ACTIVITATS DE TARDA

### REUNIÓ DE RESPONSABLES D'EQUIPS MÈDICS:

Posició a l'organigrama de la colla, relació amb els equips tècnics, organització de l'atenció a plaça, organització d'activitats de prevenció i d'educació sanitària. *Moderadors: Daniel Castillo. Direcció Mèdica i Científica. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya i Toni Guerra. Colla Jove Xiquets de Tarragona.*

### REUNIÓ DE RESPONSABLES D'EQUIPS DE CANALLA:

Horaris d'assaig, organització de l'assaig, exercicis d'escalfament i de relaxació abans de les actuacions, colònies i altres activitats. *Moderador: Josep Fargas. Tirallongues de Manresa.*

### DETECCIÓ DE TRASTORNS ALIMENTARIS:

Hàbits saludables i mites alimentaris. La prevenció i la detecció precoç dels trastorns de la conducta alimentària. *Cristina Carretero. Psicòloga. Associació Catalana contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB).*

**PRESENTACIÓ DE PÒSTERS:** Cada pòster disposarà de 10 minuts per fer una presentació. A continuació, els assistents podran fer preguntes. El jurat dels premis també valorarà la qualitat de la presentació.