

# XV Jornada de prevenció de lesions en el món casteller

Reus, 9 d'abril de 2011  
Facultat de Medicina i  
Ciències de la Salut de la URY  
C/Sant Llorenç, 21



inscripcions a [www.xiquetsdereus.cat/prevencio](http://www.xiquetsdereus.cat/prevencio)

organitzen:



en conveni amb:



INSTITUT MUNICIPAL  
D'ACCIÓ CULTURAL  
Reus

patrocinen:



col·laboren:



## ÍNDEX

TÈCNiques DE MOTIVACIÓ EN EL MÓN CASTELLER .....	3
L'ESTRUCTURA DEL TRES. Millora de la tècnica com a prevenció .....	6
IMMOBILITZACIONS I EMBENATS .....	8
PINYA. Les posicions més exposades: Vents/Daus i agulles .....	10
EL JOC COM A PREPARACIÓ FÍSICA I MENTAL DE LA CANALLA .....	12
LA PREPARACIÓ FÍSICA DEL CASTELLER:Les posicions del tronc superior .....	14
COBERTURA DE LES ASSEGURANCES SANITÀRIES .....	16
ON DINAR .....	17
DISTRIBUCIÓ D'ESPAIS .....	18

## TÈCNiques DE MOTIVACIÓ EN EL MÓN CASTELLER

(Eva Molleja. *Psicòloga del servei ARC. Consell Català de l'Esport*)

“La motivació s'entén com aquell agent fisiològic, emotiu i cognitiu que organitza el comportament individual cap a una finalitat”, dit en poques paraules: és una de les raons de **ser** dels éssers humans. El terme **motivació** s'acompanya de paraules com *necessitat, desig o interès*, referides a manifestacions orgàniques, energètiques, afectives i cognitives. Sovint es confon amb l'estat d'ànim, que no és ni molt menys el mateix, és un **estat emocional**, és a dir, és una emoció variable que depèn de la situació personal com del moment. La manca de motivació genera un estat d'ànim depressiu, apàtic, de manca d'interès per l'activitat, però la depressió i l'apatia són símptomes, no el mal en si.

El diccionari de l'Enciclopèdia Catalana, defineix la paraula “motivació” de la següent manera: MOTIVACIÓ: “Procés que sosté i que dirigeix l'activitat de l'organisme i el comportament dels individus. Allò que condiona i determina la conducta o que inclina o mou la voluntat en un sentit o un altre. La regla bàsica de la motivació és moure les emocions cap a un **nivell d'activació**. Aquestes emocions seran les encarregades d'intensificar l'execució de la tasca a realitzar.

La motivació també la podem definir com un procés multidimensional format per diversos tipus de motius. Aquests motius motivacionals poden determinar l'abast i el grau de participació. El grau de gratificació també és un motiu per a la pràctica, tant si mirem cap al seu passat com en el moment actual. En definitiva, l'individu participa perquè li interessa. L'esport i l'activitat física requereixen una gran inversió d'energia, tant mental com emocional o física.

Els factors motivacionals que determinen les implicacions esportives o lúdiques dels joves són: competència, forma física, afiliació, ambient d'equip, competició i diversió. Per MOTIVAR, hem de donar els *MOTIUS* per fer alguna cosa o adoptar voluntàriament alguna conducta. Donar *MOTIUS*, equival a donar *OBJECTIUS*. Els objectius són els que alimenten la motivació.

**Això vol dir que no hi ha persones DESMOTIVADES, hi ha persones SENSE OBJECTIUS.**

Quan la persona s'ha quedat sense objectius pot ser per 2 possibles motius:

- Els objectius proposats ja han estat assolits.
- Els objectius proposats no són assolibles, i el casteller ho ha descobert.

Així doncs, **què hem de fer** per motivar? Ras i curt: DONAR OBJECTIUS (ASSOLIBLES). Segons Weiss, el jove es motiva molt fent activitat física ja que pot demostrar la seva excel·lència ensenyant el seu cos. Per això es dediquen a l'esport i a la activitat física. El grau d'excel·lència és un factor de la motivació. Una cosa interessant que diu Weiss és que l'home vol demostrar en la competició la seva perfecció, encara que tots sabem que ningú és perfecte.

També servint com a zona d'escapada de les frustracions que ha tingut l'individu en la societat. Aquests tenen l'activitat física com un lloc on poder triunfar, i això és un gran potenciador de la motivació. La necessitat de categoria, la necessitat de reconeixement social i de gratificació dels desitjos individuals, són font de motivació.

Bàsicament existeixen dos tipus de motivació. La més important per nosaltres és la **motivació intrínseca**, doncs l'individu es motiva a partir de la pròpia activitat. L'activitat realitzada té tal potència motivadora que ja és capaç de mantenir un estat d'activació elevat en el subjecte. Sense aquest tipus de motivació és molt difícil aconseguir bons resultats ja que la pèrdua de l'interès i la desconcentració durant l'activitat seran constants.

L'altre tipus de motivació és l'anomenada **motivació extrínseca**, i com a tal prové de fora de l'activitat. Aquest tipus de motivació són els comentaris de la societat, els premis,... Com ja s'ha pogut comprovar sovint, la societat creu que perquè un esportista guanyi molts diners o sigui molt famós, ha d'estar molt motivat, i no sol ser així. L'aportació econòmica i també social el que faran serà reforçar el grau de motivació, però no serà suficient. La pròpia activitat li ha de ser motivant.

## ESTRATEGIES DE MOTIVACIO

### \* **Tècniques a utilitzar pel cap de colla:**

- 1) Feed-back: aquest ha de ser principalment avaluatiu, que proporcioni informació qualitativa sobre l'execució. També pot ser descriptiu de la tasca. Ha de ser positiu y no negatiu (reforçament positiu). Sobretot utilitzar feed-back aprovatius simples ("està bé"), específics i intrínsecs ("agafa implus més tard").
- 2) Donar a entendre a tots els components de la colla sobre la seva importància a l'hora de contribuir a l'èxit del grup.
- 3) Ha de valorar a tots els castellers, tenint en compte les seves característiques físiques y sobretot psicològiques (tant "titulars" com "reserves").
- 4) Transmetre les instruccions tècniques de manera positiva (Teoria de l'entrepà).

- 5) Informar al casteller sobre el que es farà a la sessió, en quin període d'assajos s'està i què espera el cap de colla d'ell.
- 6) Transmetre entusiasme, energia i intensitat als membres de la colla.
- 7) Renyar quan faci falta, però d'una manera constructiva. Ha de posar reptes, desafiaments i ser exigent amb els castellers.

**\*Tècniques a ensenyar al casteller:**

1) *Automotivació*

- 1.a) Autoinstrucció: al casteller a través de consignes d'acció autoproporcionades, es reforcen els nous impulsos i els impulsos existents. Ex: "endavant" , "esforça't", "lluita fins al final" .....
- 1.b) Autoargumentació: es busquen arguments amb els que un mateix intenta tenir confiança en ell mateix. Ex: "estic més preparat que el darrer dia",.....
- 1.c) Autosuggestió: el mateix casteller es dóna càrregues afectives de convenciment. Ex: "em suggereixo que sóc el millor de tots".....

2) *Tècniques cognoscitives específiques*

- 2.a) Tenir present les capacitats positives: Ex: "confio en mi mateix", "tinc una bona resistència " .....
- 2.b) Imaginació de fins concrets de l'assaig: imaginar-se a ell mateix en determinades situacions difícils en quant a fins concrets de l'assaig i l'exhibició. Ex: "vull millorar la meua condició física" , "vull millorar la meua tècnica".....
- 2.c) Col·locar fites intermitges: permet mantenir la motivació a l'assaig i l'exhibició.
- 2.d) Competència amb mi mateix: Ex: "intento superar el meu màxim", "intento arribar als meus límits" .....

***Recomanacions***

- 1) Els castellers hauran de tenir un repertori ampli de diverses tècniques d'automotivació.
- 2) El cap de colla haurà de representar sempre un model positiu (motivant) per als castellers de la seva colla, mitjançant conductes dinàmiques i positives (en moments dolents el cap de colla ha d'animar).
- 3) Bona relació cap de colla-casteller, condició bàsica per al desenvolupament d'una motivació estable dins el llarg període de l'assaig i l'exhibició.
- 4) Important saber utilitzar correctament el Feed-back.
- 5) Motivar també al casteller "quantitativament" (tècnica de l'atleta 100%).
- 6) Recordar: la motivació és tant important en iniciació com en la consolidació.

## **L'ESTRUCTURA DEL TRES. Millora de la tècnica com a prevenció**

(Jordi Segura, Dani Benítez i Xavi Muñoz. *Castellers de Sabadell*)

Un dels objectius dels castells és aconseguir descarregar-los amb solvència, és a dir sense patir en excés.

Un dels castells que per les seves característiques es realitza en més ocasions a les places és l'**estructura de 3**. El fet que es necessiti menys quantitat de pinya o perquè és més senzill poder assajar amb continuïtat amb tres castellers que amb quatre, els "tresos" són l'estructura que més es realitza en castells de 6, 7 i 9 pisos... És per això que hem considerat interessant posar en comú la tècnica per fer el **tres**: primer explicant-ho des de la nostra visió des d'una colla mitjana i després coneixent com ho realitzen altres colles. En aquest taller intentarem que entre tots veiem les diferents opcions que existeixen actualment i quina és la més apropiada per a cada colla.

Hi ha diferents formes de quadrar els castells, d'agafar-se entre el tronc, de col·locació, de pujada al castell, i de manteniment de la quadratura (en el cas del tres de l'arrodoniment) que afecten decisivament a la seva evolució. Abans de res cal quadrar bé el castell i per quadrar bé un tres cal establir uns hàbits tan a l'assaig com a plaça amb certs punts de referència que ens indiquin que la posició que estem adoptant és la correcta. Una mala quadratura a nivell de baixos afecta amplificadament a pisos superiors. Cal tenir en compte el pes que porta el castell: Normalment amb pisos superiors més pesats el castell s'haurà d'agafar més obert, i al revés, amb pisos de tronc ben petits caldrà adaptar-se a aquestes noves mides. D'aquesta manera, en castells de 7 i de 8 podem dir que la mida de quarts i/o quints determina l'obertura i, per tant, la mida del tres.

Malgrat que cada casteller treballa més còmodament d'una manera determinada donem quatre pinzellades de la teoria de la posició dels membres de tronc: El que anomenem posició **CROISSANT**. Aquesta posició no deixa de ser la lògica, és a dir que en un tres cal tenir un bon arrodoniment i per això s'ha d'aconseguir amb l'espatlla lleugerament corbada endavant per aconseguir fer més força als abdominals i evitar que el pes passi en excés a l'esquena on el treball és molt complicat i es podrien produir sobrecàrregues amb més facilitat. Recomanem tenir les cames un pèl flexionades. En definitiva, cal mantenir la mirada per sobre dels colzes, d'aquesta manera, la posició del cap, i per extensió, la de tota l'esquena es mantenen i s'aconsegueix tenir un referent que permet evitar que el casteller marxi massa enrere o massa endavant.

A diferència d'altres castells com el 4, al tres cal que els castellers el treballin una mica més **en solitari**, és a dir, sense la dependència del company. Cal no abusar del treball de braços amb els altres components del tronc. És molt important no recol·locar les mans com es pot fer en altres castells. Estranyament al que habitualment se sol fer no es pot estirar del company quan aquest s'està començant a obrir perquè s'obté el resultat oposat (forces d'acció/reacció), el castell encara s'obre més.

Un dels altres aspectes importants en un castell és pujar de pis i col·locar-s'hi. És un dels moments crítics i que també és recomanable de fer en solitari, amb col·locació del genoll fins que s'estigui habituat a posar-hi el pes correctament, d'altra manera, la mala col·locació dels peus i, és clar dels pesos pot produir ja des del principi del castell un desnivell de les forces que reben els membres inferiors del tronc. Per tant, no cal preocupar-se pel fet de fer un tram més durant la pujada si és per millorar l'equilibri de forces.

A partir de les estructures de 3 (3, torre i pilars) hi cal molta més tècnica en l'execució del castell i, per tant, molt més assaig. És importantíssim conèixer l'evolució del castell un cop l'enxaneta travessa el castell... perquè el repartiment de forces varia i fent-hi moltes proves permet conèixer les mancances del castell i preveure què passarà.

Per últim parlem de les mides dels castells. També cal tenir en compte que cada colla treballa més còmodament en una mida concreta... deixem de banda les colles que fan el 3 de 9 amb folre i que, molt sovint quan fan el 3 de 8 l'agafen més obert de mida de l'habitual, en aquest cas, están treballant d'una manera similar al treball esperat amb la gent del folre, és a dir més obert. No obstant, és més fàcil treballar un tres obert que tancat... ja que si està tancat no es pot fer força. La pregunta que ens tots ens fem és...però, quina és la mida bona? Podem considerar que una mida és bona quan el casteller tant pot estirar al company com empènyer-lo. Si no es pot aplicar cap d'aquests dos aspectes és que passa alguna cosa i la mida no és correcta.

Amb aquest taller no pretenem establir cap normativa ni pla a seguir si no simplement aprendre de l'experiència de tots plegats i obtenir uns resultats que finalment els puguem aplicar a plaça.

## **IMMOBILITZACIONS I EMBENATS**

(Neus Ferrer. *Marrecs de Salt*)

Els traumatismes són, amb gran diferència, les lesions més freqüents en el món casteller.

En moltes ocasions, el millor tractament que podem aplicar quan tenim una contusió forta, un esquinç lligamentós o muscular o tenim la sospita que s'hagi produït una fractura o una luxació serà a banda del fred local, realitzar una correcta immobilització de la part afectada i així poder realitzar la derivació cap a un centre hospitalari sense tanta urgència i amb més comoditat per part del lesionat.

El material del que disposem, tant a plaça com a assaig, és suficient per a realitzar unes immobilitzacions correctes i efectives, necessitant, únicament, demolt poc material de la nostra farmaciola.

Les immobilitzacions més freqüents que realitzarem són:

1- Cabestrell: s'utilitza per subjectar l'espatlla i afavorir la posició de repós del braç.



2- Gill-Christ: embenat que no permet la realització de moviments de l'espatlla.

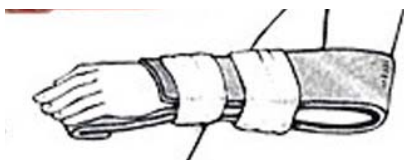




3- Sindactília: s'empra per immobilitzar els dits de la mà o dels peus.



4- Fèrula: es tracta d'utilitzar un objecte dur i pla per tal d'immobilitzar una articulació. S'utilitza més freqüentment a l'extremitat superior, però pot servir per qualsevol altra. L'objectiu d'una immobilització és subjectar una àrea que ha estat afectada per una lesió per tal de disminuir el dolor, evitar possibles complicacions i donar la màxima comoditat al lesionat. Per aixó és important que l'embenat sigui còmode, estigui ben fet i, evidentment, no permeti el moviment d'aquella àrea.



## **PINYA. Les posicions més exposades: Vents/Daus i agulles**

(Francesc Valls Fonayet. *Xiquets de Reus*)

El taller està estructurat en 3 parts: una teòrica, una pràctica i un torn obert de debat.

Abans de començar, però, hem de recordar que no tenim dades científiques sobre lesions que estiguin desagregades en funció de les posicions de pinya. Per tant, hem de confiar en el sentit comú i en l'experiència (no contrastada). Per això no podem parlar de les posicions de més risc dins de la pinya (tot i que probablement o siguin) més enllà del nucli: crosses i baixos)

A la primera part es farà una exposició teòrica sobre els riscos associats a aquestes dues posicions de la pinya. Com que els castells són pràctica, i amb la pràctica és com s'aprèn, partim de la base que tots els assistents coneixem els riscos que comporten aquestes posicions i les mesures que podem prendre per a intentar minimitzar-los. Per això, l'objectiu de la part teòrica s'orienta a refrescar les idees per al posterior debat.

Creiem que cal diferenciar dos moments elementals del risc durant l'execució de tot castell:

- a) Els riscos associats a la construcció del castell.
- b) Els riscos associats a la caiguda del castell.

Durant l'execució del castell entenem que els riscos associats a la posició del vent es concentren a la zona lumbar i a les articulacions superiors (canells-colzes-espatlles). La zona lumbar pateix perquè la feina del vent està descompensada (una mà a cada rengla) i, per tant, la força que s'exerceix a cada rebrincada genera un desequilibri en l'esquena. A més, si no es disposa d'un grapat de gent alta dins la colla, és habitual que a partir del segon o tercer cordó es produeixi una reducció d'alçada considerable, amb la qual cosa les posicions davanteres reben la força a la zona baixa de l'esquena i no a la superior (efecte mirar panxa amunt, per entendre'ns). Pel que fa a les extremitats superiors, el risc més habitual consisteix a forçar en excés les articulacions, especialment quan es perd la posició idònia que s'ha agafat al principi del castell o quan es carrega massa pes sobre elles (pèrdua de posició del segon). En les agulles el risc està associat, sobretot, a l'agenollament dels segons, que comporta haver de treballar amb el casteller a sobre i forçant, per tant, tant les extremitats superiors com, sobretot, l'esquena.

La caiguda del castell suposa un altre moment de risc completament diferenciat. En ambdós casos (agulles i vents) el risc es focalitza al cap i clatell, ja que són les posicions més desprotegides pels propis braços (no es gaudeix del seu efecte atenuant). En general, doncs, aquestes posicions estan venudes: la probabilitat de rebre un cop intens és completament aleatòria i només podem apuntar algunes mesures passives per a frenar el risc de lesió.

Bàsicament van en tres direccions (donem per descomptat que el casteller tindrà el cap acotat):

- a) Reforçar la musculatura del clatell i part superior de l'esquena en tot moment (sobretot en el moment en què s'intueix la caiguda)
- b) Situar el cap en posició de protecció (en el cas dels vents, preveient l'efecte que la caiguda en zones diferents de la de l'impacte: front, el nas, el clatell de la persona del davant...),
- c) Mantenir una posició relativament flexible que atenuï l'impacte de la caiguda (cames lleugerament flexionades).

La part pràctica provarà de mostrar aquests riscos i d'exemplificar les mesures de protecció possibles (les citades al resum i d'altres). Per últim, s'obriran 15 minuts de debat entre els membres de les diferents colles per abordar, sobretot, els riscos i les mesures de protecció associats a les diverses maneres que tenim de fer els castells: tipus de persones que fan d'agulla (més altes, més baixes, primes, grosses), posició dels vents (alts davant, un vent més baix al davant i l'alt al darrere), etc.

## EL JOC COM A PREPARACIÓ FÍSICA I MENTAL DE LA CANALLA

(Jordina Massaguer. *Minyons de Terrassa*)

El joc és una activitat d'aprenentatge bàsica per al desenvolupament infantil, ja que a través d'aquest la criatura coneix i explora el seu entorn. És necessari per la maduració cognitiva, emocional i social. El joc espontani afavoreix la imaginació i el pensament creatiu, i els permet expressar els seus sentiments establint lligams afectius necessaris per créixer amb seguretat i confiança.

El joc també és totalment aplicable a la nostra activitat, ens permet entendre les necessitats del nen casteller i alhora, satisfer-les pel benefici del propi nen i de la colla. Jo he fet un petit desglossament que ens permet treballar alguns dels aspectes per separat com: l'escalfament, els aspectes tècnics i els emocionals/psicològics.

Però cal tenir en compte que sempre que en treballem un també estem treballant l'altre, cos i ment no es poden separar.

**L'escalfament** serveix per predisposar a la canalla a l'activitat següent, ja sigui l'actuació o l'assaig. Ens centrarem, sobretot, en aquells aspectes que son més decisius, com per exemple: el treball del sistema nerviós o la psicologia (concentració, motivació,...). Durant l'escalfament podem repassar elements ja assumits i predisposar-nos als nous aprenentatges. Existeixen 4 fases que componen un escalfament amb múltiples exemples de jocs per treballar-les, com per exemple:

### FASES DE L'ESCALFAMENT JOCS PER TREBALLAR-LA

1. Posada en acció (dinàmic) **Joc de STOP**: tocar i parar però per tal de que no l'atrapin s'ha de col·locar com un aixecador i per salvar-se li ha de passar una enxaneta.
2. Amplitud de moviment (guanyar flexibilitat d'articulacions) **Segueix el que faig**: cal imitar al director que anirà fent rotacions i llançaments verbalitzant la relació amb l'activitat, com "braços amunt per tenir els colzes ben alts a dalt del castell",...
3. Exercicis generals (augment del to muscular) **Carrera en resistència**: per parelles, posició de dosos, un empeny i l'altre fa una mica de resistència en desplaçament.
4. Exercicis específics (millora la coordinació neuromuscular) **Carrera de pilars de 2, o rapidesa d'acció**: l'aixecador s'ha de col·locar i baixar 3 vegades el més ràpid possible.

Els **elements tècnics** són accions com pujar i baixar, col·locar-se, mantenir la posició o la mateixa caiguda. Cada una té la seva tècnica específica que cal ensenyar. Però de vegades el mètode analític fa bloquejar a l'aprenent, variant, podem aconseguir millora. Per exemple amb el joc d'equilibri de **"el precipici"** que consisteix en posar-se un grup de 5 o 6 en un lloc relativament alt i estret (banc suec) i s'han d'anar ordenant segons les consignes sense caure, per exemple: per ordre d'edat, de pes, de número de sabata, etc. mentre fan una carrera amb els altres grups. **"Acrobàcies"**: qualsevol acrobàcia permet prendre consciència del cos en relació amb l'espai, ens ajuda a caure millor i tenir més reflexes per agafar-nos i no caure sols. O **"la carrera de pilars"** on cal que pugin una columna de 3 o 4 el més ràpid possible i determinem consignes com: si no fas 3 passes a cada pis se't sumen 3 segons al temps final (s'adapten a cada nivell).

Amb la **psicologia i emocions** observem el comportament del nen en vers diferents situacions analitzant: la por, els nervis, la confiança, la concentració, el treball en equip, el joc espontani, etc. Aquest tipus de jocs busquen recrear la situació en què el nen es troba a plaça però amb la possibilitat d'assajar les mancances que pugui patir. Ens permetrà conèixer al nen i poder acompanyar-lo en la seva evolució com a casteller. Per exemple: **"Castells amb els ulls tapats"**, **"la teranyina"** on es crea un entrellaçat amb una corda i dos pals i cal que l'equip passi un a un per cada forat i no es pot repetir (uns estaran més alts i d'altres més baixos). **"La rotllana de peus"**, tots asseguts amb els peus junts i un al mig que, com un pal, s'ha d'anar deixant caure i els altres l'han de parar. O **"Nosaltres fem una colla"**: on fomentarem el joc espontani i ells tindran tan sols la premissa de que han de preparar una actuació conjuntament amb l'altre colla (2 grups) i s'hauran d'espavilar a crear càrrecs, assajar, muntar paradeta, etc.

El nen casteller s'ho ha de passar bé fent castells i per això necessita un acompanyament de l'adult per aprendre, entendre i superar qualsevol dificultat que es pugui trobar, i a més, fer-ho amb plaer.

## **LA PREPARACIÓ FÍSICA DEL CASTELLER:**

### **Les posicions del tronc superior**

(Daniel Castillo i Isern. *Adjunt a la Direcció Mèdica i Científica de la CCCC*)

Durant la realització d'un castell, es produeixen una sèrie d'activacions musculars, uns canvis a nivel cardío-vascular i respiratori i una despesa d'energia d'una intensitat i una durada determinades. Es realitza, doncs, una activitat física evident.

Preparar-nos bé físicament és un mecanisme molt eficient per tal depoder realitzar aquesta activitat física de la millor manera possible, millorant la nostra tolerancia a la realització dels esforços requerits i disminuint, de manera considerable, el nostre risc de lesions, sobretot musculars.

A més, quan els cossos dels castellers estan ben preparats, l'esforç que s'ha de realitzar es tolera millor i, per tant, el Castell es pot realitzar de manera més segura. L'activitat física que realitza un casteller és molt diferent segons la posició que ocupa, de manera que, les posicions de més amunt en un Castell són posicions més dinàmiques i amb menys càrrega de pes i les posicions més baixes són posicions més estàtiques i amb més càrrega de pes.

La durada de l'esforç també és diferent segons la posició que s'ocupa. En aquest taller, el primer d'una sèrie on es tractaran les diferents posicions del castell, parlarem de les posicions més altes del tronc, excloent-hi la canalla, que per les seves característiques d'edat i tipus d'esforç, es tractaran de manera separada.

Les posicions del tronc superior (quarts, quintes, sisens, setens) són posicions on la càrrega de pes és limitada (només hi ha el pes del pom de dalt i un o dos pisos de gent poc pesada a sobre) i la Mobilitat és important, donat que han de pujar fins a les posicions més altes del castell, a banda de mantenir l'estabilitat o l'equilibri.

Així, doncs, dividirem la preparació física en:

- Manteniment de l'equilibri estàtic:

- Tonificació de la força muscular
  - Abdominals:
    - Superiors
    - Inferiors

- Obliqües
- Tonificació de la força muscular paravertebral
  - Extensió forçada del tronc
- Exercicis de propiocepció dels peus
  - Manteniment sobre plans inestables
- Tonificació de la musculatura del tren superior:
  - Trícepsbraquial
  - Bícepsbraquial
  - Deltoides
  - Pectoral major

Aquests exercicis no són exclusius d'aquestes posicions, però sí que seran els més importants. Tampoc cal pensar que un/a casteller/a que ocupa una posició al tronc superior no hagi de treballar la musculatura del tren inferior.

També serà important, però no és tant cabdal com la del tren superior. Cal tenir en compte que, quan es treballa la força muscular amb peses, es pot fer de manera diferent. La millor manera de treballar la força muscular sense que es produeixi una hipertròfia de múscul que no aportaria cap benefici per la nostra activitat és treballar amb poc pes, moltes repeticions i molt ràpides.

Una bona pauta és realitzar 3 sèries de 15 repeticions a cada sèrie. És bo que la pausa entre sèries sigui molt curta (uns 30 segons), per tal de mantenir una freqüència cardíaca lleugerament elevada i realitzar, així, un treball aeròbic constant, a més del treball de força muscular.

El treball aeròbic no cal oblidar-lo mai, s'ocupi la posició que s'ocupi, per tal de mantenir un estat de forma càrdio-respiratòria òptim. Així, doncs, fer un exercici d'intensitat moderada, d'un mínim de 30-45 minuts de durada, 3-5 dies per setmana, és important per ajudar-nos a controlar el nostre pes corporal, augmentar la nostra forma física i sentir-nos millor.

## **COBERTURA DE LES ASSEGURANCES SANITÀRIES**

(Guillermo Soler. *Gerent de la CCCC*)

La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya té actualment contractades quatre assegurances que són extensives a les colles membres. Conèixer quines són les cobertures exactes d'aquestes assegurances, així com la manera correcta d'actuar en cas que s'hagin de fer servir, és un dels elements clau pel bon funcionament d'una colla castellera.

Dues de les assegurances protegeixen la colla i els seus membres de les possibles responsabilitats que se'n derivessin d'un accident. Es tracta de l'assegurança de responsabilitat civil i l'assegurança d'administradors i directius (aquesta darrera és l'única que ha de ser contractada específicament per cada colla).

Tot i això, tant en la ponència com en el taller preparats per aquesta Jornada de Prevenció ens centrem bàsicament en les assegurances sanitàries, és a dir, aquelles que protegeixen i beneficien un casteller que hagi patit una lesió en el decurs de l'activitat.

La primera d'aquestes assegurances és la d'assistència sanitària, contractada amb l'Aliança. Com el seu nom indica, garanteix que el casteller accidentat gaudirà d'una correcta atenció mèdica tant d'urgències (si cal) com en els tractaments que siguin necessaris a posteriori, inclosos els processos de rehabilitació. A més, aquesta pòlissa inclou també una prestació de baixa per al casteller lesionat.

Finalment, l'assegurança d'accidents, contractada amb dues companyies, entra en funcionament quan hi ha una incapacitat permanent, és a dir, una seqüela irreversible. En aquest cas es tracta d'una indemnització, el valor econòmic de la qual va lligat a la gravetat d'aquestes seqüeles.

En conjunt, es tracta d'unes cobertures molt per sobre del que són habituals en activitats equiparables (com ara la pràctica federada de l'esport), però que cal conèixer per fer servir correctament.

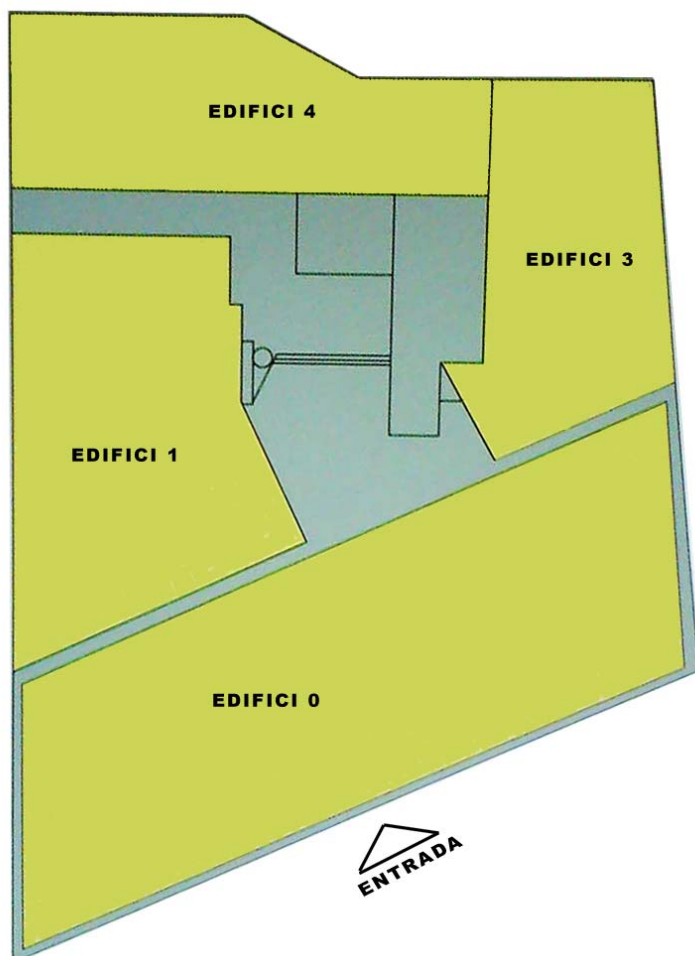


## ON DINAR

### **Restaurants al centre de Reus**

1. **Viena Reus:** Plaça de Prim 4
2. **Casa Coder Restaurant:** Plaça del Mercadal, 16 → 977 340 707
3. **Déu n'hi do!:** Plaça del Mercadal, 16
4. **Dehesa Santa María:** Carrer Carnisseries Velles, 4 → 977 344 845
5. **La Presó Cerveceria:** Carrer de la presó, 7 baixos → 977 340 493
6. **La Ferreteria:** Plaça de la farinera, 10 → 977 340 326
7. **El forn de la farinera, restaurant, pizzas:** Carrer Vallroquetes, 1 → 977 345 869
8. **Little Bangkok, cuina tradicional tailandesa:** Carrer Vallroquetes, 5 → 616 862 713
9. **Local Social dels Xiquets de Reus:** Carrer Rosich, 4 - 8.
10. **Xarel-lo, tapes vins i caves:** Carrer Vallroquetes, 6 → 977 344 929
11. **L'Absis cafè-restaurant:** Carrer La Mar, 30-32 → 977 342 992
12. **Esquitx creperia:** Sant pere Apòstol, 1<sup>a</sup> → 977 341 403
13. **La Tagliatella:** Plaça del Castell, 1 → 977 340 400
14. **Mas de l'avia, llesqueria braseria:** Carrer Fossar vell, 8 → 977 345 062
15. **König:** Carrer Santa Anna, 15 → 977 128 553
16. **Kuoumà, cafeteria cervceria:** Carrer santa Teresa, 4 i 6 → 977 311 960
17. **Mirch Massala Kebab:** raval Santa Anna, 33
18. **Rosa dels Vents (demanar hora):** Carrer peixateries velles → 977 345 437

## DISTRIBUCIÓ D'ESPAIS



### EDIFICI 1

- PLANTA 1: AULES 1101, 1102 I 1103
- PLANTA 2: AULES 1201, 1202 I 1203
- PLANTA 3: 1301

### EDIFICI 2

- AULA MAGNA

### EDIFICI 0

- PLANTA 1: AULA 0101
- PLANTA 0: AULA M&F

- PATI

- ORFEÓ REUSENC (C/SANT LLORENÇ Nº 14)

10:00-10:15	10:15 - 12:00	12:30 - 13:15	13:30-14:15	15:45-16:30	16:45-17:30
Benvinguda i presentació (AULA MAGNA)	Ponències comunes (AULA MANGA)	Castells per sota (PATI)	Castells per sota (PATI)	Castells per sota (PATI)	Taula de conclusions i comiat (AULA MAGNA)
		El 3 (1101)	El 3 (1101)	El 3 (1101)	
		Pinya (1102)	Pinya (1102)	Pinya (1102)	
		Joc canalla (0101)	Joc canalla (0101)	Joc canalla (0101)	
		Motivació (1201)	Motivació (1201)	Motivació (1201)	
		Prep. Física (1202)	Prep. Física (1202)	Prep. Física (1202)	
		Notificacions (1203)	Notificacions (1203)	Notificacions (1203)	
		Embenats (M&F)	Embenats (M&F)	Embenats (M&F)	
		Casc (1301)	Casc (1301)		
	Grallers (ORFEÓ REUSENC)				