

# LA PREPARACIÓ FÍSICA DEL CASTELLER

## les posicions del tronc superior

Daniel Castillo i Isern  
REUS, 9 d'abril de 2011



# ELS CASTELLS COM A ACTIVITAT FÍSICA

- 🎯 Activitat física: qualsevol acció que provoqui un moviment del cos i que com a resultat es derivi una despesa energètica.



# ELS CASTELLS COM A ACTIVITAT FÍSICA

- Particularitats del castells:
  - Edats molt diverses (5-90 anys)
  - Constitucions físiques diferents
  - Posicions diferents (esforços diferents)



# ELS CASTELLS COM A ACTIVITAT FÍSICA



- Un castell de 8 pisos descarregat:
- Durada: 2:30 minuts
- Pes (segon): 270 kgs.
- Freqüències cardíaques: 180-200 batecs/minut
- Tensions arterials: 230/110



# ELS CASTELLS COM A ACTIVITAT FISICA

- ⦿ L'esforç realitzat és diferent segons la posició que s'ocupa al castell, en quant a càrrega com a durada de l'esforç.
- ⦿ La preparació, doncs, també ha de ser diferent segons la posició que s'ocupa.



# ELS CASTELLS COM A ACTIVITAT FÍSICA



- Divisió en:
  - Castellers de pinya
  - Castellers de tronc inferior
  - Castellers de tronc superior
  - Canalla

# PREPARACIÓ FÍSICA

🎬 Enciclopèdia Catalana:

🎬 [s. XIV; del ll. praeparatio, -ōnis, íd.]

🎬 f 1 1 Acció de preparar o preparar-se

🎬 2 l'efecte.

🎬 2 Coneixements teòrics o pràctics que hom té sobre una matèria.

🎬 3 ESPORT Entrenament.



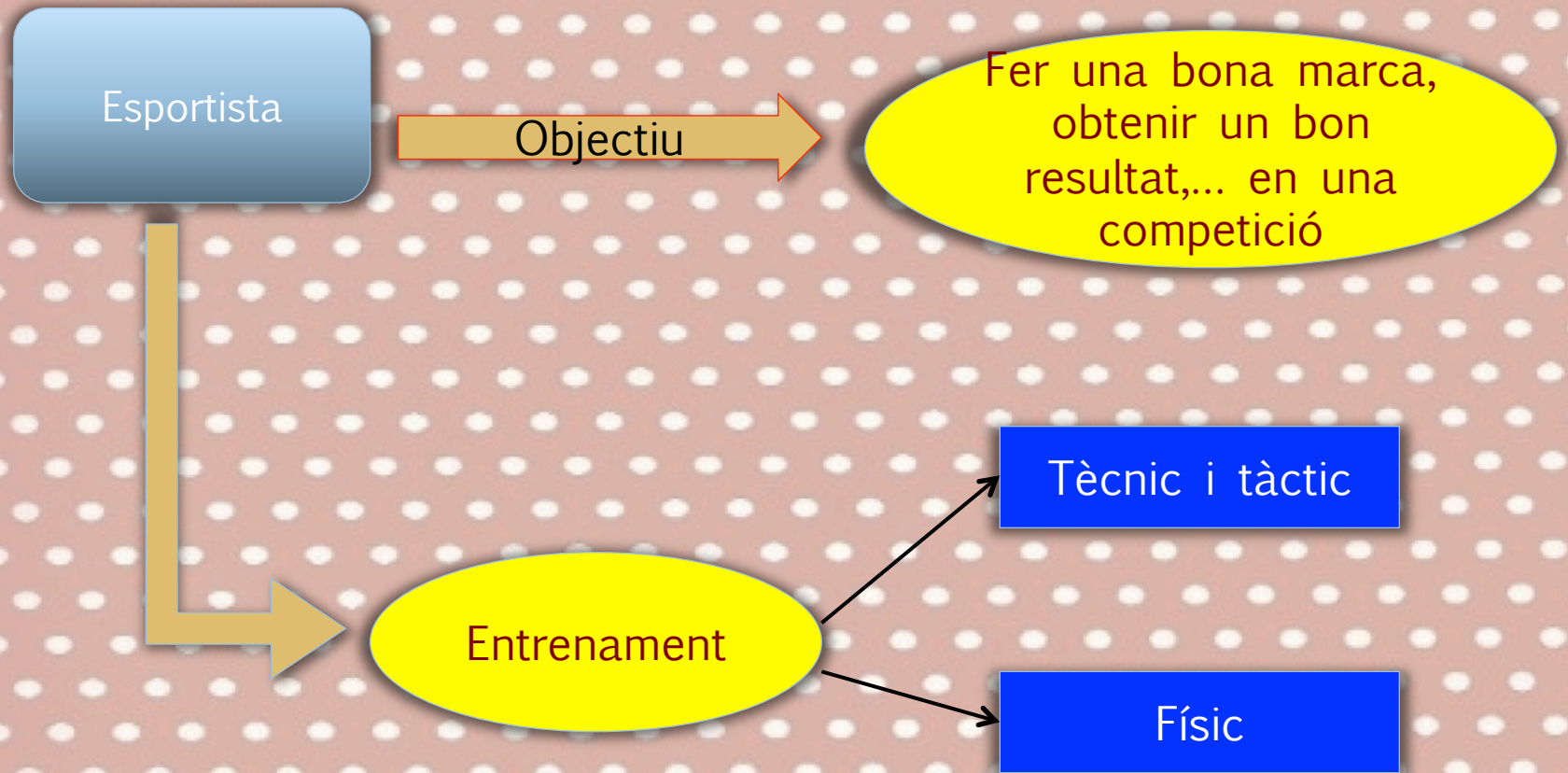
# PREPARACIÓ FÍSICA

- ⚽ 2 ESPORT Conjunt de pràctiques físiques, psíquiques i dietètiques destinades a proporcionar a l'atleta una preparació per a poder efectuar una prova en les millors condicions de rendiment.

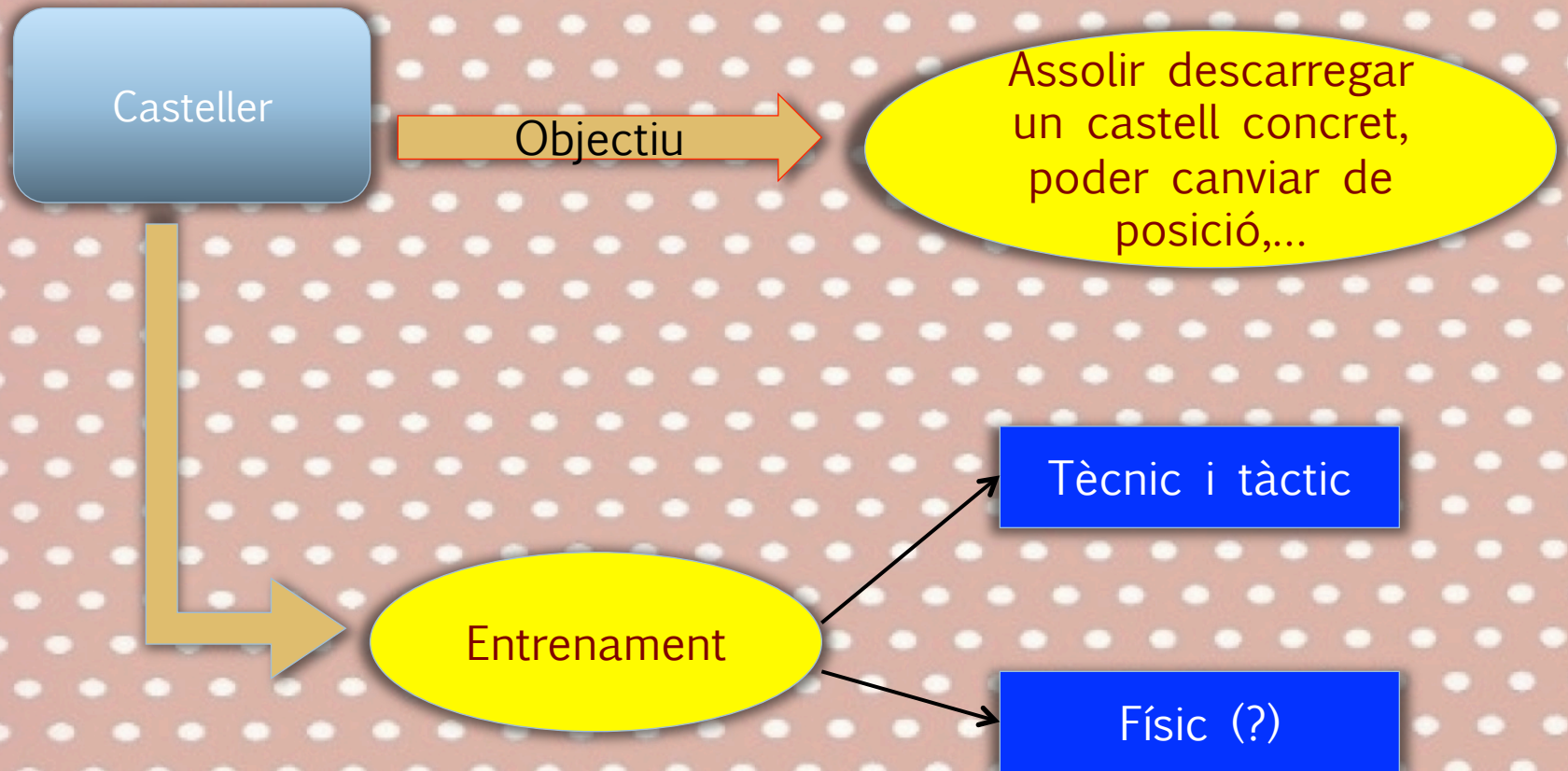




# PREPARACIÓ FÍSICA EN EL MÓN CASTELLER



# PREPARACIÓ FÍSICA EN EL MÓN CASTELLER

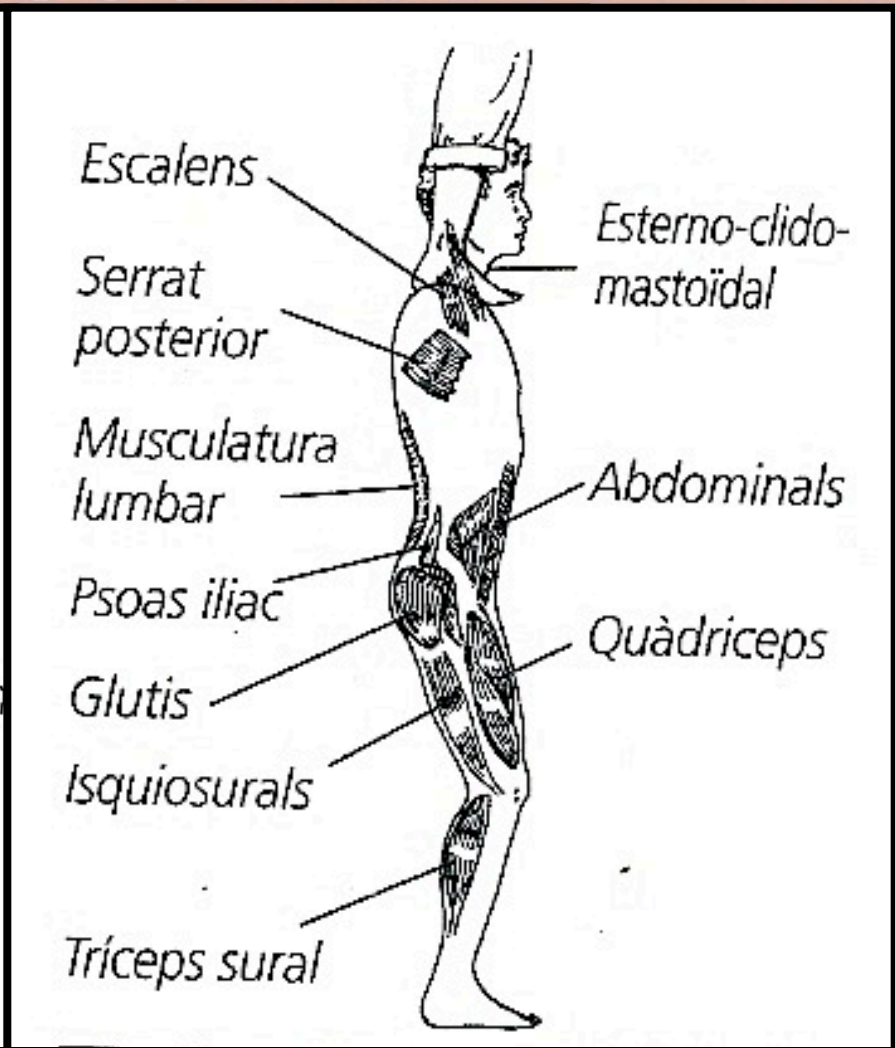
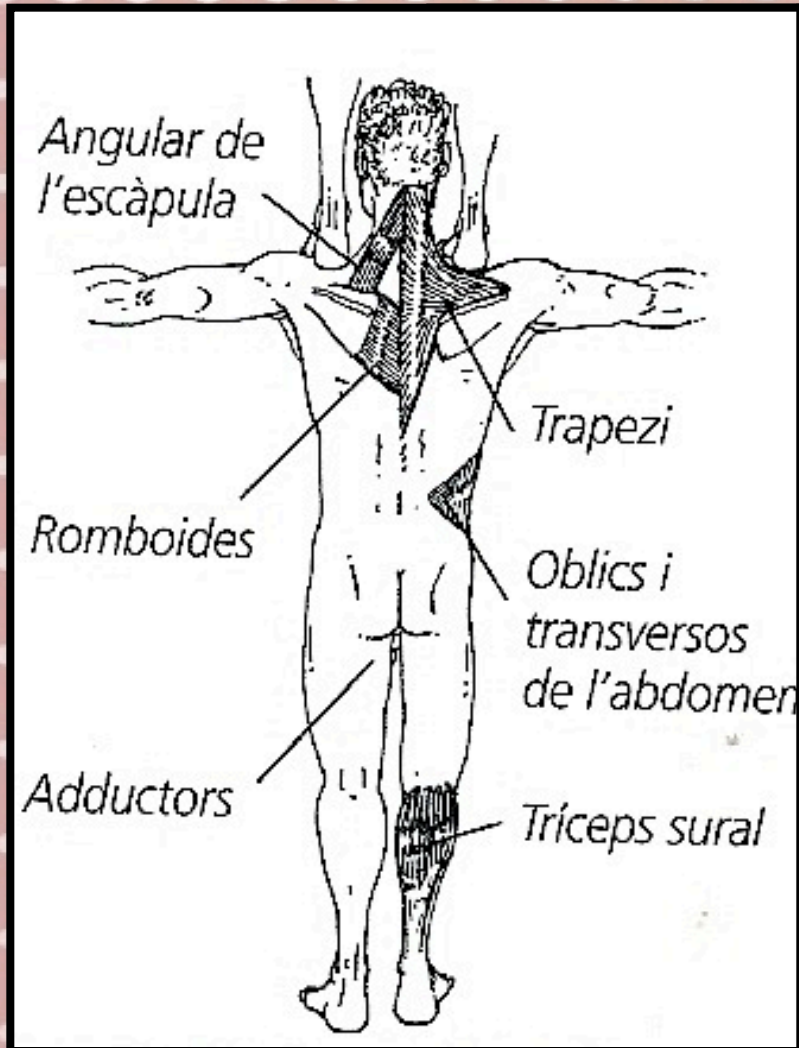


# Casteller de tronc superior

- Persona jove: 14-25 anys
- Alçada: 1'40 a 1'50 metres
- Pes: 35-45 kilograms



# Músculs activats



# Preparació física



- Condicionament físic aeròbic
- Condicionament muscular
- Flexibilitat

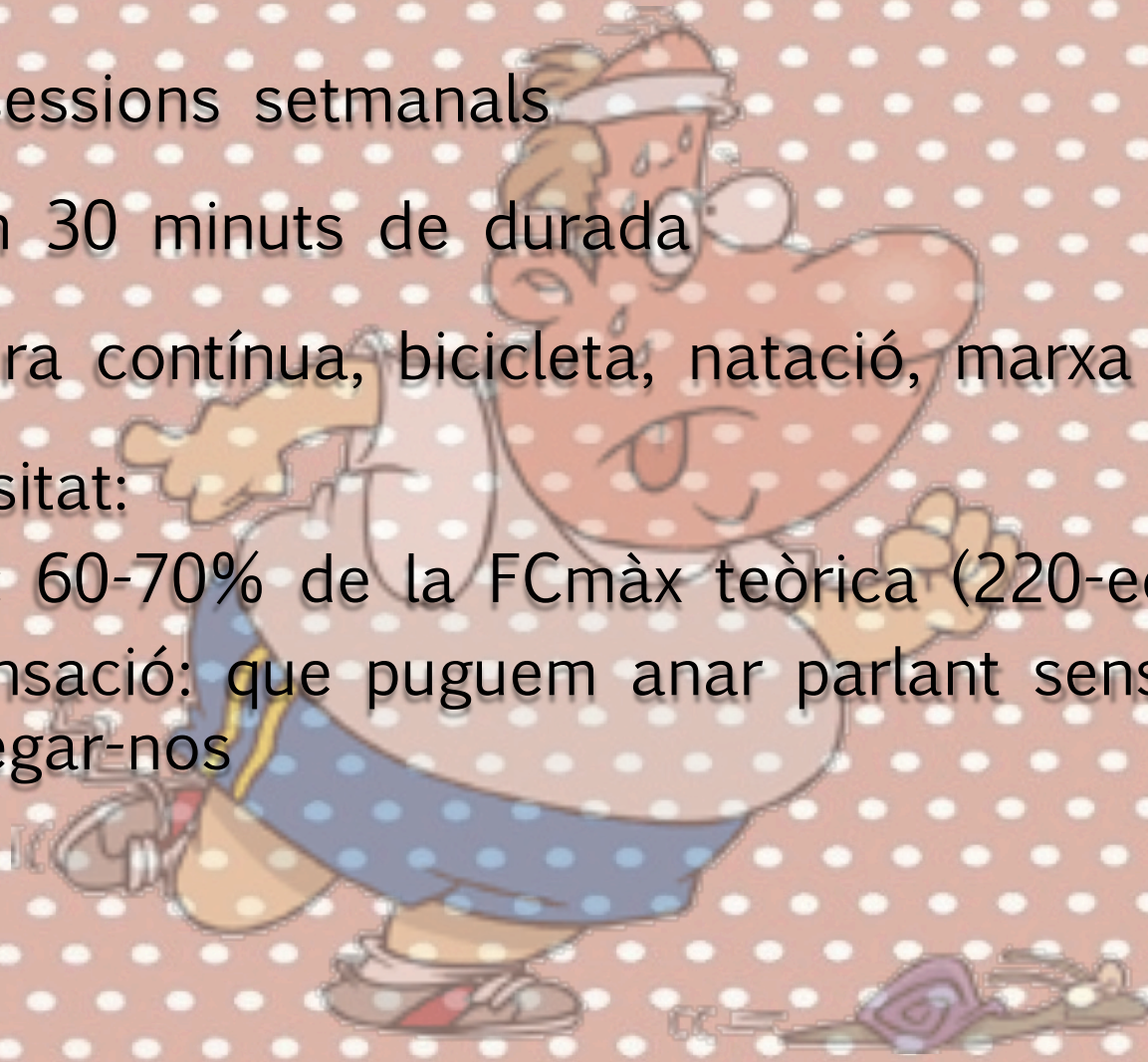
# Treball aeròbic

- Treball físic d'intensitat baixa-moderada, llarga durada i alta freqüència
- Els músculs treballen contínuament amb oxigen suficient
- Objectius de treball aeròbic:
  - Control del pes
  - Disminuir la FC de repòs
  - Controlar l'augment de FCmàxima
  - Millorar la recuperació cardíaca post-esforç
  - Millorar la tolerància a l'exercici físic



# Treball aeròbic

- 3-5 sessions setmanals
- Mínim 30 minuts de durada
- Carrera contínua, bicicleta, natació, marxa ràpida.
- Intensitat:
  - FC: 60-70% de la FCmàx teòrica (220-edat)
  - Sensació: que puguem anar parlant sense ofegar-nos



# Força muscular

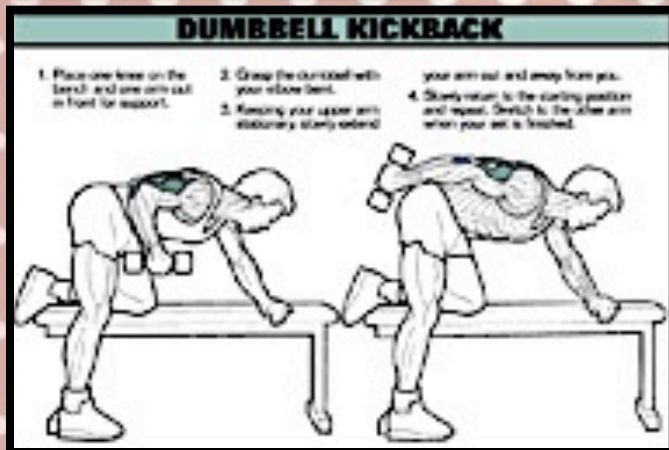
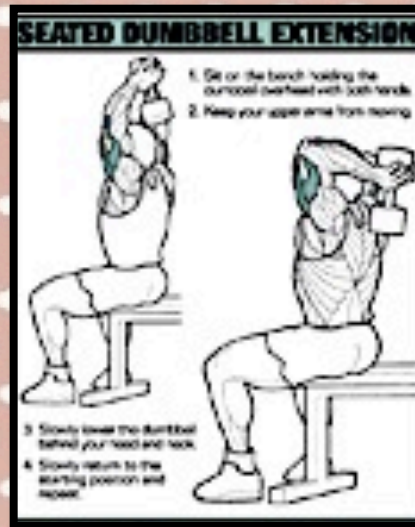
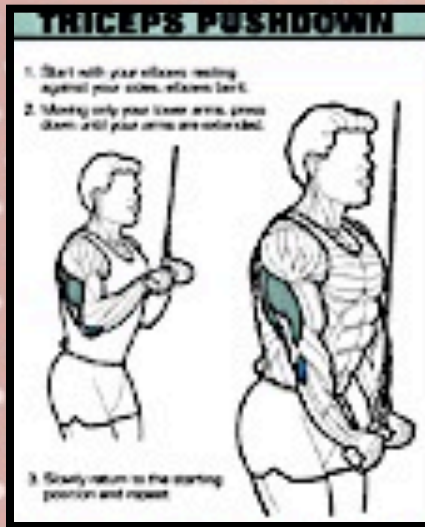
- Cal que es treballin tots els grans grups musculars
- No hipertròfia muscular
- **MAI TREBALL AMB PESES ELS MENORS DE 16 ANYS**
- Poc pes, moltes repeticions i ràpides, amb poc descans entre sèries
- 3 sèries de 15 repeticions amb 30 segons de descans entre sèries





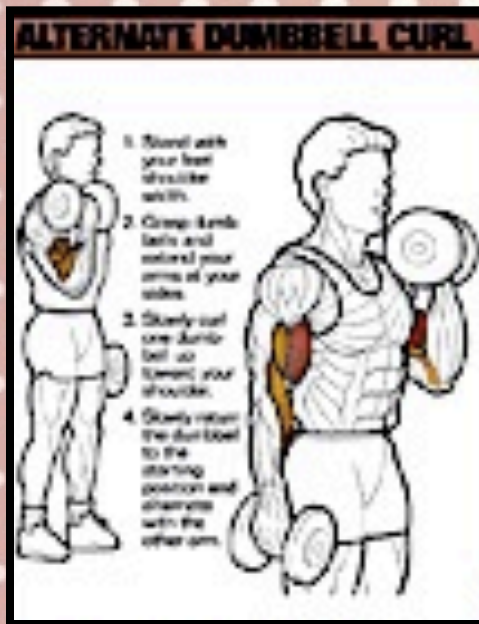
# Força muscular

## Tríceps braquial



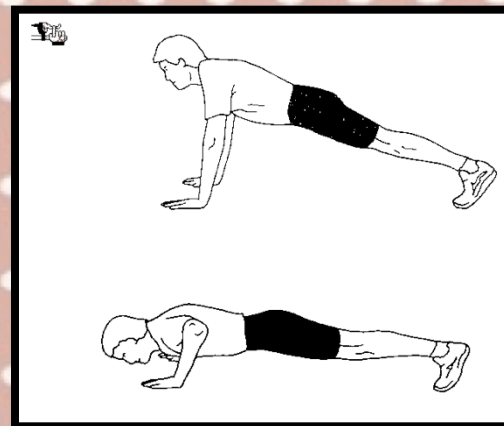
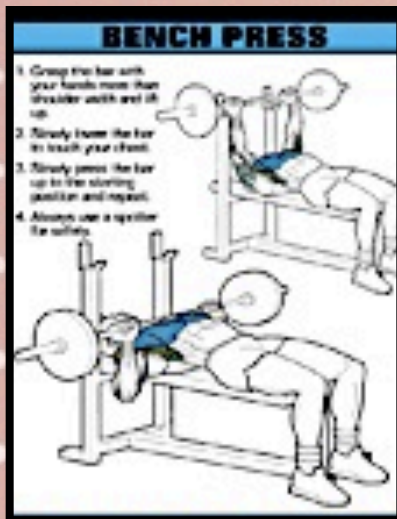
# Força muscular

## 🎯 Bíceps braquial



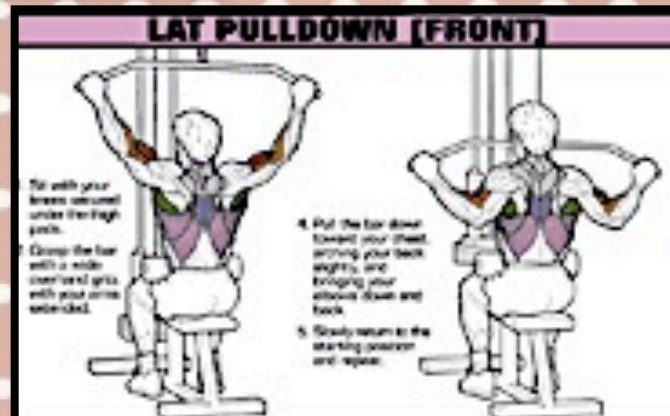
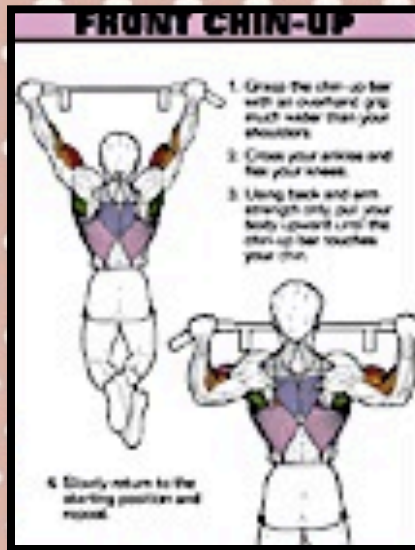
# Força muscular

## 🎯 Pectoral major



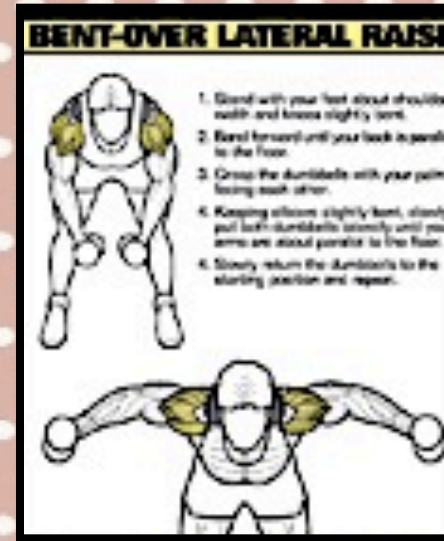
# Força muscular

## 🎯 Dorsal ample



# Força muscular

## 🎯 Espatlla



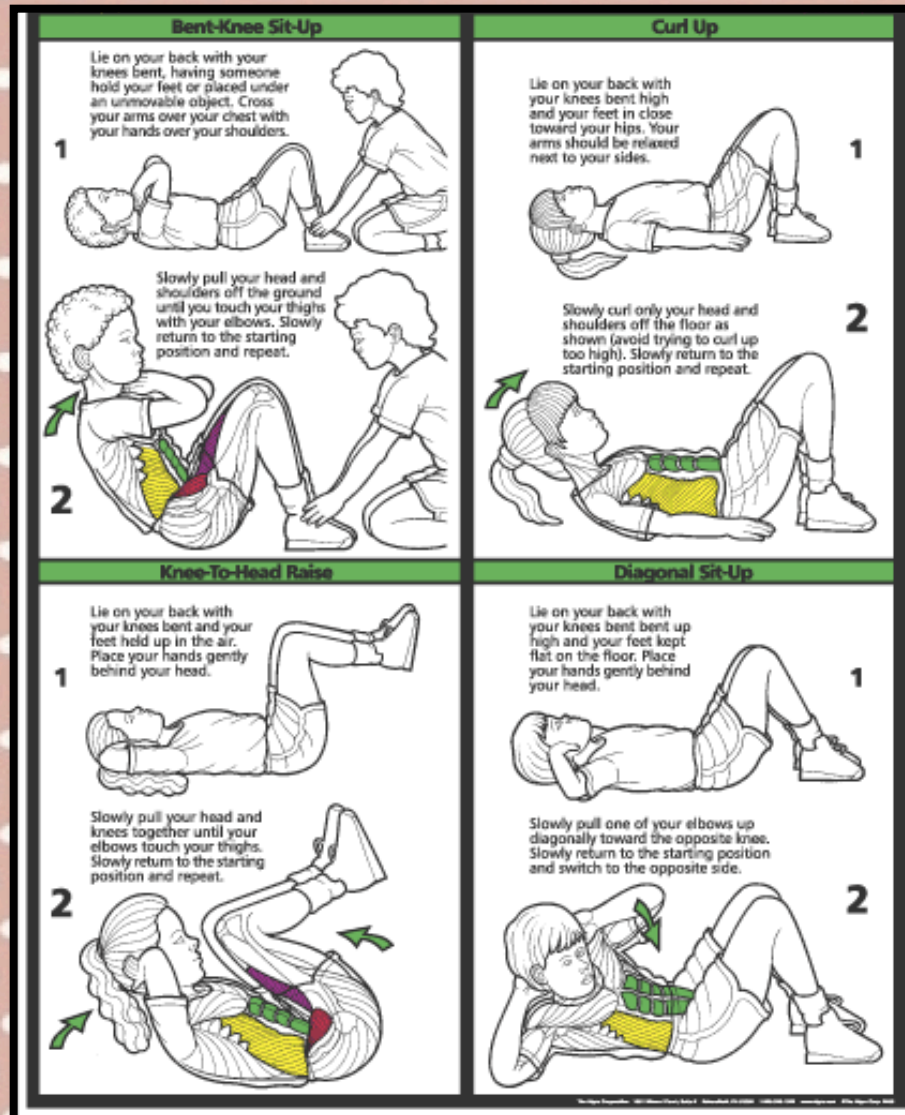
# Força muscular

## Extremitat inferior



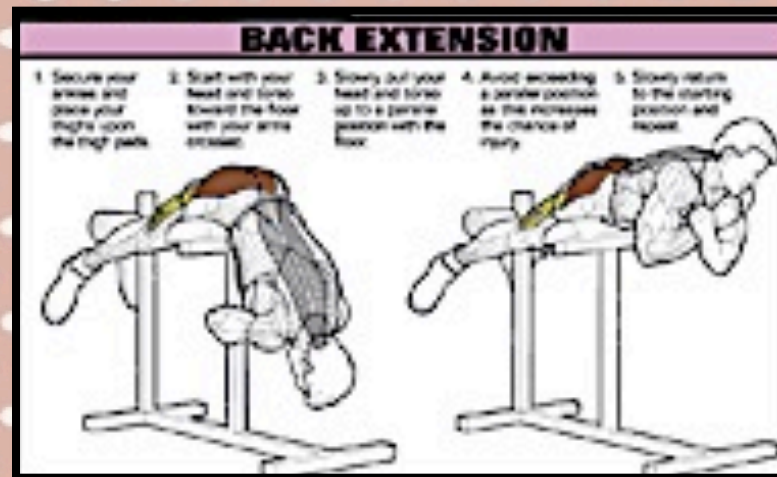
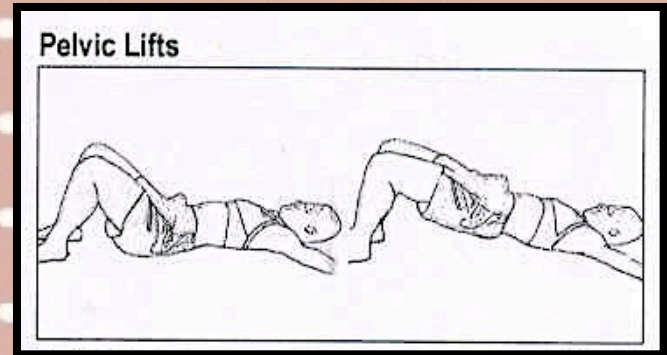
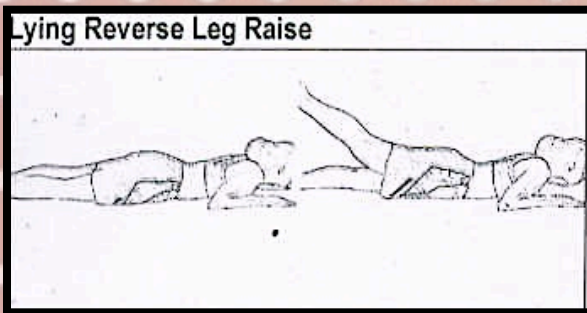
# Força muscular

## Abdominals



# Força muscular

## 🎯 Lumbars





# Flexibilitat

- 🎯 Cal fer estiraments abans i després de realitzar exercici físic.
- 🎯 S'arriba al punt d'inici de dolor i es manté la posició durant 30 segons, sense realitzar repeticions.



# Flexibilitat

**1 NECK STRETCH**

In a seated position, slowly tilt your head to one side until you feel a good stretch in your neck muscles. Hold for 10-20 seconds. Then tilt your head in the opposite direction.



**MUSCLES STRETCHED**

- UPPER NECK / NECK
- NECK / NECK

**2 CHEST AND SHOULDER STRETCH**

In a sitting position, cross your hands behind your back with your fingers interlaced. Slowly lift your arms up and away from your body until you feel a good stretch in your chest, shoulder and arms. Hold for 10-20 seconds.




**MUSCLES STRETCHED**

- CHEST / CHEST
- SHOULDER / SHOULDER
- UPPER ARM / UPPER ARM
- FOREARM / FOREARM

**4 ARM AND BACK STRETCH**

In a relaxed seated or standing position, stretch your fingers above your head with your palms facing up. Push your arms and hands upward until you feel a good stretch in your arms, back and shoulders. Hold for 10-20 seconds.



**MUSCLES STRETCHED**

- BACK / BACK
- UPPER ARM / UPPER ARM
- SHOULDER / SHOULDER
- LOWER ARM / LOWER ARM
- FOREARM / FOREARM
- WRIST / WRIST

**10 CALF STRETCH**

Stand with your feet about shoulder width apart and your hands on your hips. Lift your arms extended and hands resting on a wall. Step forward with your left foot and keep the heel of your back foot firmly against the floor. Slowly raise your heel forward until you feel a good stretch in your calf muscles. Hold for 10-20 seconds. Switch legs and repeat.



**MUSCLES STRETCHED**

- CALF / CALF

**3 INNER THIGH STRETCH**

Sit on the floor with your knees bent and the sides of your feet together. Gently press your knees toward the floor with your elbows until you feel a good but comfortable stretch in your inner thigh. Hold for 10-20 seconds.



**MUSCLES STRETCHED**

- INNER THIGH / INNER THIGH

**5 HAMSTRING STRETCH**

Sit with your right leg extended and your left leg bent with the sole of your left foot against your right thigh. Keeping your back straight, bend at the hip and gently reach out for your toes. Breathe and only until you feel a comfortable stretch in the back of the thigh. Hold for 10-20 seconds. Switch legs and repeat.



**MUSCLES STRETCHED**

- HAMSTRING / HAMSTRING
- LOWER BACK / LOWER BACK
- GLUTEUS / GLUTEUS
- CALF / CALF

**6 THIGH STRETCH**

Lie on your side with your legs extended, knees slightly bent, and one under your shoulder for support. Bend your top knee and grasp the top of your foot. Slowly pull your heel in toward your buttocks until you feel a good stretch in your thigh muscles. Hold for 10-20 seconds. Then roll over, switch legs and repeat.



**MUSCLES STRETCHED**

- THIGH / THIGH
- LOWER BACK / LOWER BACK

**3 LOWER BACK STRETCH**

Lying on your back, pull your knees into your chest and grasp the back of your thigh. Slowly pull your head up toward your knees until you feel a good stretch in your lower back and neck. Hold for 10-20 seconds.



**MUSCLES STRETCHED**

- LOWER BACK / LOWER BACK
- BACK / BACK
- BUTTOCKS / BUTTOCKS

# Moltíssimes gràcies



JOAN CALSAPEU-LAYRET

