

17a Jornada de prevenció de lesions en el món casteller

PROGRAMA

- 9.00** Inscripcions i recollida de documentació
- 10.00** Inauguració
- 10.30** **Presentació del *Manual de bones pràctiques castelleres***
Daniel Castillo. Direcció Mèdica i Científica. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya
- 10.50** **Cal fer revisions medicoesportives als castellers?**
Manel González. Unitat de Medicina de l'Esport. Xarxa Sanitària i Social de Santa Tecla
- 11.30** Esmorzar
- 12.00** Tallers tècnics i de salut. Primera ronda
- 13.00** Tallers tècnics i de salut. Segona ronda
- 14.00** Dinar
- 15.30** Activitats de tarda
- 16.30** **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
- 17.15** **Les colles universitàries. Particularitats en la preparació física i la prevenció**
Pataquers de la Universitat Rovira i Virgili
Andrea Martín. Arreplegats de la Universitat Politècnica de Catalunya
- 17.45** Lliurament de premis
- 18.00** Cloenda

Tallers tècnics i de salut

Tallers en dues rondes: De 12.00 a 13.00 i de 13.00 a 14.00

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

Colla Joves Xiquets de Valls

L'estructura del cinc

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 i Gorka Bertran. 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

Ponent per determinar

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. Es presentaran tècniques d'intervenció per ajudar a reduir l'ansietat i els pensaments negatius que l'acompanyen.

Maria José Serrano. 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. Colla Jove Xiquets de Tarragona

Prevenició dels efectes de la pràctica castellera en la musculatura del sòl pèlvic de les dones

Determinades activitats físiques produeixen un impacte negatiu sobre la musculatura del sòl pèlvic. Es practicaran exercicis i postures enfocades a dones castelleres per reforçar aquests músculs i prevenir possibles problemes derivats d'aquesta activitat.

Jordina Massaguer. Minyons de Terrassa

Laura Ventolà. Xerrics d'Olot

Alba Pellisé. Colla Jove Xiquets de Tarragona

La gent més gran als castells

Ponent per determinar

Taller de col·locació correcta de cascs d'acotxadador, anxaneta i dosos De 12.00 a 14.00 (20 minuts per colla)

Està demostrat que els cascs eviten traumatismes craneoencefàlics. Per garantir això, a cada assaig i a cada actuació s'ha de revisar que els nens porten el casc ben posat i subjectat. Això només es pot aprendre fent-ho. Atesos els canvis que cada temporada hi ha als equips de canalla, totes les colles castelleres haurien d'acreditar aquesta pràctica en aquest taller.

Enric Rovira. Responsable estudi del casc casteller.

Taller de grallers i tabalers De 10.15 a 14.00

La patologia musculoesquelètica és freqüent en els músics. Al taller es treballaran tècniques per mantenir la postura, adoptar un to muscular compensat i evitar el bloqueig de la respiració.

Sílvia Fàbregas. 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

Moderador: Daniel Castillo. Direcció Mèdica i Científica. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya
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

Detecció de trastorns de l'alimentació (anorexia), com descartar falsos problemes.

Ponent per determinar

Presentació de cartells

Cada cartell disposarà de 10 minuts per fer una presentació. A continuació, els assistents podran fer preguntes. La qualitat de la presentació també serà valorada pel jurat

Organització



Jove
TARRAGONA
Associació d'amics CJXT



*foment de la
ciència i la
salut
en el món
casteller*



Patrocinadors, col·laboradors



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura



Lloc de la Jornada

Campus Avinguda Catalunya, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona

BASES REGULADORES DEL CONCURS DE PÒSTERS CIENTÍFICS I DIVULGATIUS “COORDINADORA DE COLLES CASTELLERES DE CATALUNYA”(CCCC)

Objecte del concurs i persones destinatàries

L'objecte del concurs és oferir la possibilitat a les colles castelleres o a persones individuals, físiques o jurídiques, de donar a conèixer activitats, treballs o estudis que hagin realitzat o estiguin realitzant en l'actualitat, en el marc de la Jornada de Prevenció de Lesions en el Món Casteller que se celebra anualment, en relació a la temàtica científica o divulgativa sobre la salut, la prevenció i la seguretat en els castells.

Format i presentació dels pòsters

Els pòsters es presentaran a l'inici de la Jornada de Prevenció de Lesions en el Món Casteller, durant la recollida de documentació, de manera que estiguin penjats en el moment de la inauguració de la Jornada i caldrà entregar-los a la Organització de la Jornada.

Els concursants presentaran el pòster imprès de mides no inferiors a 80 cm d'alt per 70 cm d'amplada sobre el tema objecte del concurs amb imatges i text, així com en format digital (pdf, ppt, jpg). El pòster haurà de tenir un títol i hi hauran de constar els autors i la data.

Premis

Es concediran un total de 3 premis dotats amb:

- 300 € al millor pòster entre tots els presentats
- 2 premis de 100€ cadascun als pòsters finalistes

Valoració

Es valoraran especialment els aspectes científics, didàctics i estètics de la presentació. Tindran una valoració especial aquells treballs presentats conjuntament per diferents colles o entitats.

Només es consideraran aquells pòsters que estiguin penjats i es defensin oralment durant la celebració de la Jornada de Prevenció de Lesions en el Món Casteller.

Veredictes

El veredictes es farà públic durant l'acte de clausura de la Jornada.

El veredictes del jurat serà inapel·lable, podent-ne declarar deserts els premis.

Jurat

El Jurat estarà format per un nombre mínim de tres membres dels següents: el President de la CCCC, el Director Científic i Mèdic/a de la CCCC, un membre del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller, el Gerent de la CCCC i un representant de la colla amfitriona de la Jornada.

Propietat intel·lectual

La concessió del premi comporta la cessió gratuïta a la CCCC, dels drets d'explotació del/s pòster/s premiat/s, concretament els de reproducció, distribució i comunicació pública.

La presentació del pòster suposa la plena acceptació d'aquestes bases.