

El món

# casteller:

esport i salut



Alumne/a: **Montserrat Jané Murillo**

Tutor/a del treball de recerca: **Agustí Paz**

Data de presentació: **27/03/2016**

## Institut Serra de Miramar



### TREBALL DE RECERCA

*Títol:* El món casteller: esport i salut

*Autor/a:* Montserrat Jané Murillo

*Tutor/a:* Agustí Paz

“Força, Equilibri, Valor i Seny”  
*(Lema de la colla dels Xiquets de Valls per Josep Anselm Clavé)*

## AGRAÏMENTS

Quan vaig començar el treball de recerca, vaig voler aprofundir en una incertesa que tenia sobre el món casteller.

Al llarg d'aquest treball, els amics, companys de classe i altres persones han esdevingut una ajuda important. Així doncs, totes aquestes persones han fet possible que tingui “els peus a terra”, aconseguint superar tots els obstacles.

En primer lloc, vull agrair a Agustí Paz, tutor del present treball de recerca, per la seva implicació i dedicació en el meu treball, pels coneixements que m'ha transmès, per trobar solucions als meus problemes. També, per la seva paciència per adaptar-se en el meu ritme de treball.

També, vull agrair a totes les persones que han participat en respondre les enquestes i qüestionaris. Així doncs, gràcies a l'Elvira Dalmau Gutasens, professional de la fisioteràpia i l'osteòpata. Gràcies a l'Aina Arqué, dietista i nutricionista i especialitzada en activitat física i salut. A Joan Manel Rubio, entrenador personal.

A Eduard Moreno Soto, persona responsable d'enviar les enquestes i qüestionaris als correus electrònics dels professionals del Pavello Xavi Tondo del Fornàs.

A l'academia Online, principalment a la Glòria. Gràcies per tota l'ajuda i l'orientació que m'has proporcionat en relació al treball en general.

A més, vull donar gràcies a Eugenio Gil, un company de classe, per tot el recolzament que m'ha donat al llarg del treball de recerca, per la nostra amistat i, per tots els ànims que m'ha transmès.

A la meva família, per brindar-me aquests moments de recolzament que m'heu transmès. Així mateix, gràcies per acompanyar-me en aquest camí.

Finalment, a Rosa Maria Boada, Pedagoga, per donar-me ànims i pel seu recolzament en l'últim tram del treball de recerca.

## RESUM DEL TREBALL DE RECERCA

“Tot català és una mica casteller” (Revista de reflexió i diàleg, 2012). Amb aquesta frase vull començar a resumir el meu treball perquè és una de les raons pel que ha sorgit la recerca.

En aquest estudi s’ha elaborat una part teòrica que tracta temes com els castells (en termes generals), l’alimentació i els riscos dels castells (lesions, sobrecàrregues..).

A la part pràctica del treball s’han passat enquestes i qüestionaris a diferents professionals de la comarca de l’Alt Camp i, a més, a diversos castellers de la Colla Vella i Jove dels Xiquets de Valls. Els resultats obtinguts en l’estudi es mostren que l’alimentació i la preparació física són essencials per a què una colla castellera aconseguixi uns resultats exitosos

**Paraules clau:** *Castells, torres humanes, alimentació, preparació física, treball de recerca.*

## ÍNDIX

0. INTRODUCCIÓ .....	9
0.1. Justificació del treball .....	10
0.2. Objectius del treball .....	12
0.3. Estructura del treball .....	13
1. PART TEÒRICA.....	14
1.1. Història dels castellers .....	14
1.2. Colles castelleres .....	16
1.3. Classificacions .....	20
1.3.1. Classificació temporada 2015 .....	20
1.4. La dona en les colles castelleres .....	21
1.5. Elements dels castells .....	22
1.6. Preparació física dels castellers.....	30
1.7. Els riscos dels castells: lesions i sobrecàrregues.....	30
1.8. Hàbits saludables (en termes generals).....	31
2. TREBALL DE CAMP .....	33
2.1. Instruments empleats.....	33
2.2. Resultats.....	33
2.2.1. Resultats de l'enquesta dels castellers .....	33
2.2.2. Resultats de l'entrevista a una dietista.....	39
2.2.3. Resultats de l'entrevista a un entrenador personal .....	40
2.2.4. Resultats de l'entrevista a una osteòpata.....	42
2.3. Anàlisis i interpretació dels resultats.....	45
3. TEMPORALITACIÓ DEL TREBALL.....	48
4. CONCLUSIONS .....	50
5. FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ .....	52
6. REFERÈNCIES BILIOGRÀFIQUES.....	53

6.1. Justificació de la bibliografia .....	53
6.2. Llistat de referències bibliogràfiques.....	53
7. ANNEXOS.....	58
7.1. Enquesta a castellers.....	58
7.2. Entrevista a una dietista.....	59
7.3. Entrevista a un entrenador personal.....	60
7.4. Entrevista a una professional d'osteòpata .....	61
7.5. Respostes de l'enquesta a un casteller .....	63
7.6. Respostes de l'entrevista a la dietista.....	108
7.7. Respostes de l'entrevista de l'entrenador personal .....	109
7.8. Respostes de l'osteòpata.....	111
7.9. Descripció detallada de programes emprats: Microsoft Office Excel .....	114

## Índex de figures

Figura 1. Origen dels castells.....	14
Figura 2. Torre humana.....	15
Figura 3. Logotip de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC).....	16
Figura 4. Logotips de les diferents Colles Universitàries.....	18
Figura 5. Logotips de les colles castelleres en formació.....	19
Figura 6. Imatge de dones castelleres.....	22
Figura 7. Parts d'un castell.....	23
Figura 8. Pisos d'un castell.....	24
Figura 9. Components de la pinya.....	25
Figura 10. Esquema de baix, crosses, agulla i home del darrere.....	25
Figura 11. Exemple de pilar.....	26
Figura 12. Exemple de dos, torre.....	26
Figura 13. Exemple de tres.....	27
Figura 14. Exemple de quatre.....	27

Figura 15. Exemple de cinc.....	27
Figura 16. Exemple de set.....	27
Figura 17. Exemple de nou.....	28
Figura 18. Exemple de tres amb l'agulla, tres amb el pilar.....	28
Figura 19. Exemple de quatre amb l'agulla, quatre amb el pilar.....	28
Figura 20. Exemple de cinc amb l'agulla, cinc amb el pilar.....	28
Figura 21. Piràmide dels aliments.....	32
Figura 22. Resposta a la pregunta: segueixes una alimentació específica?.....	35
Figura 23. Resposta a la pregunta: segueixes una alimentació específica?.....	35
Figura 24. Resposta a la pregunta: creus que una alimentació adequada pot millorar els resultats del joc?.....	36
Figura 25. Resposta a la pregunta: creus que una alimentació adequada pot millorar els resultats del joc?.....	36
Figura 26. Resposta a la pregunta: Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?.....	37
Figura 27. Resposta a la pregunta: Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?.....	37
Figura 28. Resposta a la pregunta: Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?.....	38
Figura 29. Resposta a la pregunta: Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?.....	38

## Índex de taules

Taula 1. Classificació temporada 2015.....	21
Taula 2. Llegenda.....	21
Taula 3. Llegenda.....	25
Taula 4. Temporalització de les accions per l'elaboració i el desenvolupament del treball de recerca.....	49



## 0. INTRODUCCIÓ

Al llarg de la història de la humanitat, els castells s'han considerat un important component en la cultura catalana.

La gran enciclopèdia catalana (2015) defineix un castell com una “construcció de diversos pisos formada per persones (casteller) que s'enfilen les unes damunt les espatlles de les altres amb l'objectiu de coronar-la al ritme del so de la gralla”.

Per altra banda, Vikipèdia (2015) indica que un castell “és una torre humana de diversos pisos d'altura”.

Per la UNESCO (2010) els castells “són torres humanes erigides generalment amb motiu de la celebració de festivitats anuals en ciutats i pobles de Catalunya per grups aficionats d'aquesta costum”.

Així doncs, es podria definir els castells com una estructura humana. El conjunt de persones que participen en la construcció d'un castell s'anomena “casteller” i aquests participen en colles castelleres. Les colles castelleres estan formades per persones de diferent edat, per diferents condicions socials i culturals. És per aquesta raó que totes les colles són úniques ja que hi ha l'existència de grans diferències entre cada una d'elles. Les colles castelleres existents a Catalunya formen part de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC). Totes elles tenen un tret característic en comú: que totes et donen una benvinguda i cadascun dels participants de la colla tenen encomanada una feina a fer, sempre respectant i agraint la feina dels companys de colla. Dit d'unes altres paraules, construir un castell és qüestió d'una bona organització i que cada membre de la colla posi el “seu gra de terra” ja que s'obté un bon resultat gràcies el conjunt de totes les responsabilitats de cada persona.

No podem oblidar, doncs, que els castells suposen part de la cultura del nostre país, essent un component important en les nostres tradicions. Així doncs, ara és el moment de dur a terme un estudi relacionat amb el món casteller en el que pretén aportar un “gra de coneixement” per convertir els castells, en una tradició encara més potent.

## 0.1. Justificació del treball

El present treball titulat, “El món casteller: esport i salut” és fruit de dos motivacions de caràcter personal. La primera d’elles es planteja com una oportunitat d’actualitzar els meus coneixements sobre el món casteller. Des de sempre, he estat interessada en aquest món, però mai havia aprofundit en aquest tema. La segona, per la seva part, neix gràcies a les influències rebudes pel meu entorn proper: família, amics... És a dir, el fet de viure en una terra castellera, on hi ha una gran rivalitat entre dues colles (Colla Jove Xiquets de Valls vs Colla Vella dels Xiquets de Valls) i, a més, el fet que els castells estiguin considerats patrimoni de la humanitat, han estat els desencadenants principals per a què em decidís a realitzar un treball de recerca en aquest àmbit.

A l’anterior, es suma el fet de que els castells s’inclou dins de l’àmbit social i cultural d’un país. En un article publicat per la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuais (2010) afirma que la UNESCO va fer públic que “els castells [...] s’han elevat a la categoria de patrimoni cultural immaterial de la humanitat”. Així doncs, aquesta última raó em va acabar de convèncer d’orientar el meu treball de recerca cap al món casteller.

Una vegada vaig confirmar el tema principal al meu tutor de treball de recerca, vaig començar a endinsar-me en aquest àmbit. Primer de tot, vaig realitzar una profunda revisió bibliogràfica sobre el món casteller i, va ser en aquest primer moment, quan em vaig adonar que un dels aspectes claus dels castellers és la seva salut. Arrel d’això, vaig decidir orientar el treball de recerca cap a l’alimentació, la preparació física i les seves conseqüències (lesions, sobrecàrregues...) que poden patir els castellers.

Així doncs, pel que fa a la justificació de concretar el treball de recerca en l’àmbit de la salut dels castellers, aquesta ha vingut motivada per diverses raons. Així, i com a punt de partida, es constata, segons la Generalitat de Catalunya (2011) que “mantenir una bona alimentació és fonamental perquè el nostre sistema nerviós funcioni de forma adequada i ens permeti gaudir d’una bona salut emocional”. A més a més, seguir una alimentació adequada ens proporciona una “pauta nutricional, rica i saludable” (Fundación Dieta Mediterrània, 2015). Arrel d’això, em va sorgir la curiositat de si el fet de

mantenir una dieta saludable també és important per les persones que formen part de colles castelleres.

Alguna cosa semblant em va passar en quant a la preparació física. Sóc plenament conscient de que dur a terme exercici de forma constant és essencial per al bon funcionament de l'aparell locomotor. Així mateix, el Decret legislatiu del 31 de juliol del 2000 afirma que "l'esport s'ha convertit cada dia més en un fenomen social universal i actualment és per a la nostra societat un instrument d'equilibri, de relació i d'integració de l'home en el món que l'envolta. L'esport forma o ha de formar part de l'activitat de l'home des de l'escola fins a la tercera edat i és un element educatiu tant per als esportistes d'elit com per als que se'n serveixen simplement com a instrument d'equilibri psicofísic de la persona". Per altra banda, tal i com indica La Xarxa, comunicació local (2014), "Fer castells requereix una preparació física especial i específica: a més, aquesta modalitat inclou la prevenció de diverses lesions específiques". Arrel d'això, em va sorgir la curiositat de quina era la preparació física més adequada per ells, -ja que fer castells suposa un esforç extra pel cos-, i, per conseqüent, quines eren les possibles lesions, dolors musculars... que abunden més en els castellers.

A tot això, cal tenir present els estudis ja existents sobre els castells. Alguns estudis estan relacionats amb els aspectes psicològics i socials dels castells, altres estan més relacionats amb les càrregues físiques i psíquiques, altres investigacions es centren en estudiar l'efecte de l'equip de mans en l'estabilitat i les càrregues suportades pels castells, etc. (Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya, 2011). Així mateix, existeixen varis estudis sobre sinistralitat dels castells, per exemple del de Fabregat i Sanjuan (Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya, 2011). A més a més d'això, també existeixen estudis sobre sistemes de seguretat, per disminuir o evitar futures lesions. Per exemple, s'estan realitzant estudis sobre com protegir la columna cervical en alguns punts de la pinya (Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya, 2011).

Així doncs, es pot concloure que s'han dut a terme una gran varietat d'estudis sobre els castellers. No obstant, considero que el present estudi és de gran rellevància ja que, cap estudi dels esmentats anteriorment, es vol conèixer la salut dels castellers i, més concretament comprovar si la

preparació física i el fet de mantenir una dieta Mediterrània són components essencials en el joc. En definitiva, aquest estudi tracta de conèixer la salut dels castellers, un nou camí cap a l'aprenentatge del món casteller.

## 0.2. Objectius del treball

L'objectiu general del present treball de recerca és conèixer la salut dels castellers.

Per aconseguir aquest objectiu general, és necessari aconseguir els següents objectius específics:

- **OBJECTIU ESPECÍFIC 1.** Estudiar la base teòrica dels castellers: la seva història, colles castellers existents, les dones a les colles castelleres, etc.
- **OBJECTIU ESPECÍFIC 2.** Conèixer i analitzar l'opinió de diferents professionals i de castellers que participen en la Colla Vella i Jove dels Xiquets de Valls.

En relació en aquests objectius s'aborden les següents hipòtesis de treball:

- *HIPÒTESI 1.* Els castellers que segueixen unes pautes determinades en quant a la preparació física aconseguen millors resultats en la realització d'un castell.
- *HIPÒTESIS 2.* Els castellers que segueixen una alimentació equilibrada aconseguen millors resultats en la realització d'un castell.
- *HIPÒTESIS 3.* Els castellers sofreixen conseqüències en quan a lesions, contractures, dolors...
- *HIPÒTESIS 4.* Els castellers de la colla vella obtenen una millor puntuació gràcies a la preparació física i a l'alimentació vers la colla jove.

### **0.3. Estructura del treball**

L'estructura del present treball es divideix en tres grans blocs: el primers d'ells conforma la part teòrica del treball que es troba la fonamentació teòrica de la qual es sustenta la part pràctica de l'estudi, aquesta última conformant el segon bloc. L'últim bloc, està destinat a exposar les conclusions d'aquest estudi i del treball.

En primer lloc, s'ha desenvolupat una breu fonamentació teòrica desenvolupant el món casteller. Seguidament, s'ofereix una panoràmica dels materials i del mètode incloent, entre d'altres aspectes, els instruments de recollida de dades, essencials per a extreure unes conclusions sòlides i ben elaborades.

En l'últim apartat d'aquest treball s'ha dedicat a exposar les conclusions derivades del desenvolupament d'aquest estudi d'investigació prenent com a referència els objectius i les hipòtesis plantejades inicialment (Veure apartat 0.2. Objectius del treball).

Per tot això, s'espera que amb aquest treball de recerca es contribueixi a establir alguns dels aspectes relacionats amb el món casteller i, principalment, evolucionar el coneixement en aquest àmbit.

# 1. PART TEÒRICA

## 1.1. Història dels castellers

L'origen dels castells es remunta a principis del segle XIX a Valls i al Camp de Tarragona i, des de tota la història de la humanitat, els castells ha estat una temàtica molt apassionant per la majoria dels ciutadans del país. La gran majoria de persones que ha vist alguna vegada castells s'animen a participar en alguna colla castellera, i si no és així, es comprometen a recolzar la colla des de fora. És per aquesta raó, que trobo interessant fer un exhaustiu anàlisi dels castells començant per la història del ball valencià (el segle XVII) fins a l'origen dels castells.

La història dels castells es remunta a Algemesí, una localitat valenciana situada a la comarca de la Ribera Alta (Médicblogs, 2009). En aquesta localitat es practicava les muixerangues valencianes: una tradició completament diferent a la moixiganga catalana. La paraula *moixiganga* prové de la paraula *moachina*, d'origen àrab, igual que el concepte *anxaneta*, també d'origen àrab, i significa *cim del castell*.

En l'origen dels castells s'han identificat quatre components: el primer i el més important és el gimnàstic; el segon, el burlesc; seguidament, el religiós, i per últim, el coreogràfic.

L'anàlisi tècnica i la història ens aporta arguments suficients per considerar l'antecedent dels castells a través del ball valencià.

Des de fa molt de temps, els balls valencians incloïen diverses construccions humanes apreses de la muixeranga del País Valencià, entre els quals hi havia les conegudes torretes, pilars, castells, guionets (vanos), desplegadas, figueretes, passeigs de gegantets i, també la marieta, la sènia o l'aranya.



Figura 1. Origen dels castells.

Font: Extret de google imatges.

Però pel que fa a la part de vestuari i la part coreogràfica dels balls valencians, corresponen als balls propis de la Catalunya Nova, de manera que no es creu que tinguin procedència del País Valencià.

Durant el segle XVIII el ball de valencians es va anar estenent per tot el Camp de Tarragona gràcies al gran nombre d'actuacions que van fer els valencians, fent així que cada poble adaptés el ball a les costums sense cap tipus de normativa (evolució divergent).

A l'any 1801, el ball de valencians d'Alcover va actuar a Valls. Poc després, el ball de valencians va tornar a actuar a la localitat de Valls en el qual va succeir un fet històric: la divisió de dos colles. La rivalitat que hi havia entre ambdues colles feia possible que cada vegada s'arribessin a fer construccions més altes i difícils. Un dia, es va prendre la decisió d'abandonar les torres (amb un nombre decreixent de persones per pis) per a centrar-se amb els anomenats castellers (amb un nombre de tres persones per pis); comportant, així, l'existència de dues colles castelleres: La Colla Vella i la Colla Jove dels Xiquets de Valls.

La fama que tingueren els Xiquets de Valls els permeté que fessin diverses actuacions en les festes populars de diferents pobles. Aquestes actuacions van permetre millorar la seva tècnica i la seva forma física, aconseguint, així que cada vegada realitzessin castells de major dificultat. Totes aquestes actuacions sempre anaven acompanyades de l'ajut del públic, que en aquella època se situava a la part de la pinya.

Finalment, totes les colles castelleres que van aparèixer posteriorment, van seguir el model dels Xiquets de Valls, ja que eren considerats les dues colles amb més coneixements tècnics castellers envers a la resta de les colles. És per aquest motiu que totes les colles castelleres fan els mateixos castells, amb la mateixa música, amb el mateix uniforme, etc. (Bofarull Solé, 2007).



*Figura 2. Torre humana.*

*Font: Extret de google imatges.*

A principis del segle XXI, els castellers han aconseguit ser reconeguts mundialment per haver estat acceptats com a patrimoni universal de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (o també coneguda amb les sigles UNESCO). Actualment, el nivell dels castells està essent un període molt positiu degut el gran nombre de colles existents a Catalunya. A més a més, s'han aconseguit descarregar castells imaginables com ara la torre de vuit neta (la bèstia indomable) o el tres de deu amb folre i manilles.

La millora de les construccions, juntament amb la seva estabilitat, equilibri i realització, continua millorant. Així doncs, tal i com es pot comprovar any rere any, les colles castellers cada vegada fan castells més emblemàtics.

## 1.2. Colles castelleres

Segons la Coordinadora de les Colles Castelleres de Catalunya (CCCC), actualment hi ha més de 62 colles castelleres en actiu. Aquestes són: Al·lots de Llevant, Angelets del Vallespir, Bordegassos de Vilanova, Brivalls de Cornudella, Capgrossos de Mataró, Castellers d'Altafulla, Castellers d'Esparreguera, Castellers d'Esplugues, Castellers de Badalona, Castellers de Barcelona, Castellers de Berga, Castellers de Caldes de Montbui, Castellers de Castellar del Vallès, Castellers de Castelldefels, Castellers de Cerdanyola, Castellers de Cornellà, Castellers de l'Alt Meresme, Castellers de la Sagrada Família, Castellers de la Vila de Gràcia, Castellers de les Roquetes, Castellers de Lleida, Castellers de Mallorca, Castellers de Mollet, Castellers de Rubí, Castellers de Sabadell, Castellers de Sant Cugat, Castellers de Sant Feliu, Castellers de Sant Pere i Sant Pau, Castellers de Sant Vicenç dels Horts, Castellers de Santa Coloma, Castellers de Santpedor, Castellers de Sants, Castellers de Solsona, Castellers de Terrassa, Castellers de Viladecans, Castellers de Vilafranca, Castellers del Poble Sec, Castellers del



**COORDINADORA  
DE COLLES CASTELLERES  
DE CATALUNYA**

*Figura 3. Logotip de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC).*

*Font: Extret de google imatges.*



Riberal, Colla Castellera de Figueres, Colla Castellera Jove de Barcelona, Colla Castellera Nyerros de la Plana, Colla Jove de Castellars de Sitges, Colla Jove de l'Hospitalet, Colla Jove Xiquets de Tarragona, Colla Jove Xiquets de Vilafranca, Colla Jove Xiquets de Valls, Colla Vella dels Xiquets de Valls, Encantats de Begues, Esperxats de l'Estany, Margeners de Guissona, Marrecs de Salt, Matossers de Molins de Rei, Minyons de l'Arboç, Minyons de Terrassa, Moixiganguers d'Igualada, Nens del Vendrell, Nois de la Torre, Pallagos del Conflent, Sagals d'Osona, Salats de Súria, Tirallongues de Manresa, Torraires de Montblanc, Vailets de l'Empordà, Xerrics d'Olot, Xicots de Vilafanca, Xics Caleros, Xics de Granollers, Xiquèlos i Xiquèles del Delta, Xiquets d'Alcover, Xiquets de Cambrils, Xiquets de Reus, Xiquets de Tarragona, Xiquets de Vila-seca, Xiquets del Serrallo.

### **1.2.1. Colles castelleres universitàries**

A part de les colles castelleres oficials de Catalunya, cal comentar que també hi ha l'existència de colles universitàries, els participants de les quals, tal i com el seu nom indica, formen part d'estudiants d'universitats. Així doncs, els participants en aquestes colles tenen, com a mínim, 18 anys d'edat i, des del meu punt de vista, efectuen castells de major dificultat degut el fet que l'enxaneta i l'acotxador pesa més de 20-30 quilos si es compara amb un nen/a.

Les colles universitàries existents són: Arreplegats de la Zona Universitària, Emboirats de la Universitat de Vic, Engrescats de la Universitat Ramon Llull, Ganàpies de la Universitat Autònoma de Barcelona, Llunàtics Universitat Politècnica de Catalunya de Vilanova, Passerells del TCM, Pataquers de la Universitat Rovira i Virgili, Xoriguers de la Universitat de Girona. A continuació es presenten els logotips de cada una de les colles castelleres universitàries.



Figura 4. Logotips de les diferents Colles Universitàries.

Font: Extret de google imatges.

### 1.2.2. Colles castelleres en formació

A part de les colles comentades en apartats anteriors, també hi ha l'existència de colles en formació. Les colles en formació fan referència a colles que estan en els seus inicis de la seva trajectòria castellera. Així doncs, si una colla en formació vol aconseguir ser una colla castellera oficial, ha de seguir un protocol. El primer pas que cal emprendre és el de batejar-se, a més de realitzar les seves primeres actuacions amb camisa. Després de la realització d'aquestes primeres actuacions, la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya és la responsable d'avaluar el seu estat i, decideix, si la colla en formació passa a formar part com a soci de ple dret o no.

Actualment, les colles en formació són: Castellers d'Andorra, Castellers de Gavà, Castellers de Montcada i Reixac, Castellers de Sant Adrià, Castellers de Tortosa, Castellers del Prat del Llobregat, Colla Castellera de la Bisbal del Penedès, Colla Castellera de la Gavarresa, Laietans de Gramenet, Minyons de Santa Cristina d'Aro, Penjats del campus de Manresa, Trempats de la Universitat Pompeu Fabra, Vailets de Gelida. A continuació es presenten els logotips de cada una de les colles castelleres en formació.



Figura 5. Logotips de les colles castelleres en formació.

Font: Extret de google imatges.

## 1.3. Classificacions

### 1.3.1. Classificació temporada 2015

A continuació es presenta la classificació de la temporada 2015.

#### CLASSIFICACIÓ TEMPORADA 2015

Colla	Total	Act 1	Act 2	Act 3	Act 4	Act 5
M. Terrassa	26230	4de10fm. 3de 10fm. 3de 9fa©	3de 10fm. 5de 9f.Pde 8fm	3de 10fm. 5de9f, 2de9fm	5de9f, 2de9fm, 3de9f	5de9f, 3de9f, 3de8a
C. Vella Valls	24890	4de9sf, 3de10fm(c), 2de8sf(c)	4de9sf, 3de10fm(c), 4de9fa(c)	4de9fa, 2de9fm, 3de9f	Pde8fm, 2de9fm, 3de9f	4de9fa, 3de9f, Pde7f
C. Vilafranca	23520	3de10fm, 2de8sf, 3de9fa	3de10fm(c), 2de8sf(c), 3de9fa	3de9fa, Pde8fm, 2de9fm	3de9f, 4de9f, 4de8a	3de9f, 4de9f, 2de8f
X. Tarragona	17205	5de9f(c), Pde8fm(c), 2de9fm(c)	5de9f(c), 3de9f, 4de9f	2de9fm(c), 3de9f, 4de9f	2de9fm, 3de9f, Pde7f(c)	3de9f, 5de8, Pde7f
C. Sants	15850	2de9fm, 3de9f, 4de9f	2de9fm, 3de9f, 4de9f(c)	3de9f, 4de9f, 5de8	3de9f, 4de9f, 4de8a(c)	3de9f, 4de9f, 2de8f
C. Barcelona	15295	9de8, 3de9f, 4de9f	9de8, 3de9f, 4de9f(c)	9de8(c), 3de9f, 5de8	3de9f, 4de9f, 4de8a	3de9f, 5de8, Pde6
C. Jove Tarragona	14820	Pde8fm(c), 3de9f, 4de9f	Pde8fm(c), 3de9f, 4de9f	3de9f, 4de8a, 5de8	3de9f, 4de8a, Pde7f	3de9f, 5de8, 2de8f
C. Joves Valls	14060	2de9fm, 3de9f, 4de9f	2de9fm, 3de9f, 4de8 Pde5	2de9fm, 3de9f, Pde5	3de9f, 2de8f, 4de8	3de9f, 2de8f, 4de8
C. Mataró	13595	Pde8fm(c), 3de9f, 4de9f	3de9f, 4de9f, 5de8 Pde7f	3de9f, 4de9f, Pde7f	4de9f, Pde7f, 2de8f	5de8, 2de8f, 4de8
C. Vila de Gràcia	12315	3de9f, 4de9f, 7de8	3de9f, 4de9f, 7de8	3de9f, 5de8, 2de8f	3de9f, 7de8, 4de8	3de9f, 5de8, Pde 5

C.	11970	3de9f,	3de9f,	3de9f,	3de9f(c),	3de9f,
Sabadell		4de9f, 7de8	5de8, 7de8	5de8,	5de8,	4de8,
				7de8	7de8	5de7
N.	10585	3de9f,	5de8,	5de8,	5de8,	Pde7f,
Vendrell		4de8a,	Pde7f,	Pde7f,	2de8f,	2de8f,
		5de8	2de8f	2de8f	3de8	3de8

Font: Extreta de la pàgina web oficial castellera.

Taula 1. Classificació temporada 2015

### Llegenda

<b>M.</b>	Minyons
<b>C.</b>	Colla
<b>X.</b>	Xiquets
<b>N.</b>	Nens
<b>Act.</b>	Acta
<b>Fm</b>	Folra i manilles
<b>F</b>	Folra
<b>fa</b>	Folre i agulla pilar.
<b>sf</b>	Sense folre
<b>a</b>	Agulla o pilar
<b>P</b>	Pinya
<b>(c)</b>	Carregat

Font: Elaboració pròpia.

Taula 2. Llegenda.

## 1.4. La dona en les colles castelleres

Des de fa dos-cents anys fins als anys vuitanta del segle XX, els castells estaven formats, només, per homes. Així doncs, l'entrada de la dona al món casteller no va ser gens fàcil ja que va ser molt difícil canviar la mentalitat de les persones en aquesta tradició. Per tant, la seva incorporació va suposar un pas molt gran en el món casteller ja que va trencar "motlles i prejudicis". No obstant, gràcies a la seva habilitat i a la seva capacitat de resistència, la dona s'ha introduït amb èxit.

Així doncs, la dona majoritàriament ocupa les parts superiors del castell; a més de formar part de les crosses de la pinya o del forro. D'aquesta manera, els castells han canviat radicalment i s'ha pogut alleugerir pes en aquestes parts de la construcció.

A més a més de les qualitats esmentades anteriorment, també s'ha de valorar la massa corporal. El fet de que la dona sigui més esvelta i menys corpulenta que els homes afavoreix la seva col·locació dins de l'estructura del castell. En definitiva, les dones es poden col·locar en llocs estratègics del castell on els homes no poden situar-se per la seva gran capacitat de resistència. És per aquesta última raó, que els homes es solen situar en la part inferior del castell.



*Figura 6. Imatge de dones castelleres.*

*Font:*

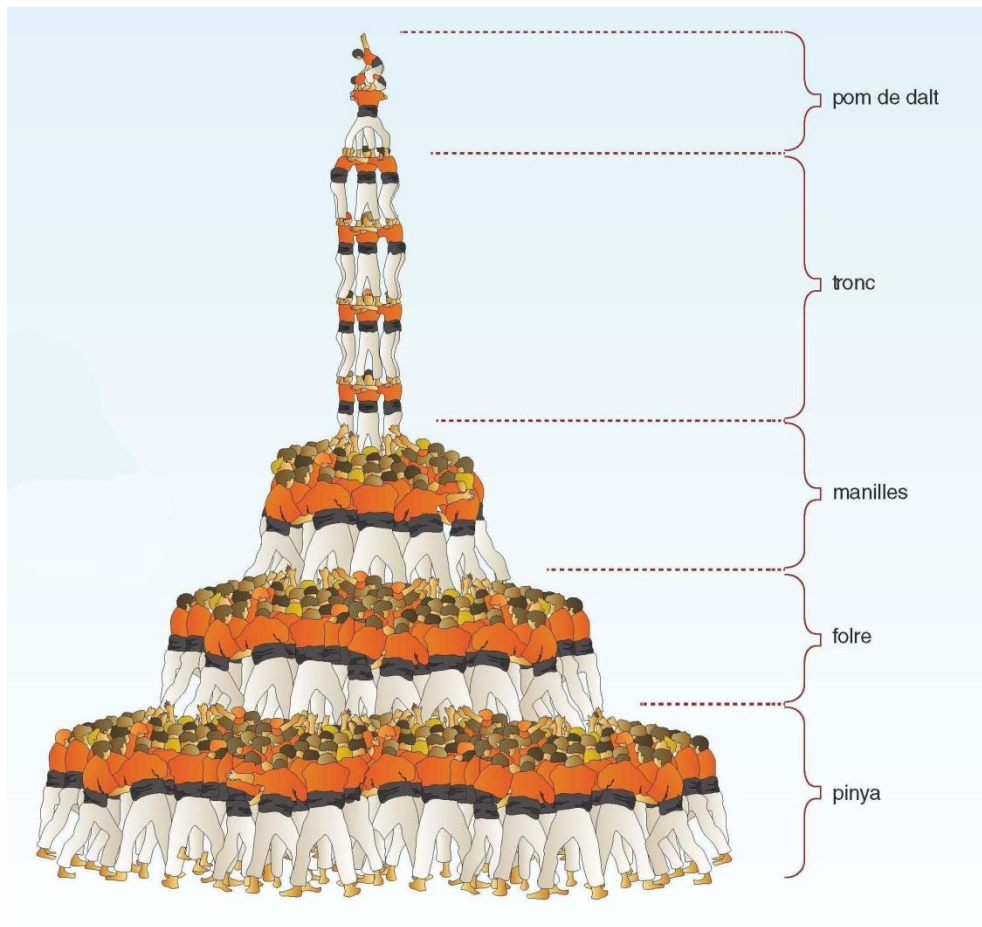
<https://picasaweb.google.com/102042629948627394012/LaBisbal2015#6183882268004216642>

## **1.5. Elements dels castells**

### ***1.5.1. Parts del castell***

Tal i com es mostra en la figura 7, les parts del castell són: pinya, folre, manilles, tronc i pom de dalt.





*Figura 7. Parts d'un castell*

*Font: Extret de google images.*

La pinya és la base del castell. Tal i com indica Castellers de la Vila de Gràcia (2015) “és on es troba el gruix de persones, que donen suport al castell. Els castellers que formen la pinya ho poden fer de: baix, contrafort, primera mà, segona mà (i successives), lateral, vent, agulla, crossa, o formar part dels diferents cordons concèntrics de reforç i protecció, que tenen la doble funció d'estintolar el tronc i de fer de coixí humà per esmorteir els impactes en cas de caiguda”.

El folre és situa just a sobre de la pinya i segons enciclopèdia catalana (2015) s'utilitza “per ajudar a subjectar els terços i falcar millor els segons en els castells més alts i fràgils”. Dit d'unes altres paraules, el folre s'utilitza per reforçar la pinya. Segons la enciclopèdia catalana (2015) el folre rep el nom de soca. Està format per molt menys castellers que la pinya.

Les manilles representarien ser una tercera pinya (L'Alt Camp, 2014). És per aquesta raó que els castellers es situen a sobre del folre amb la finalitat d'ajudar a fixar els quarts (Enciclopèdia Catalana, 2015). Les manilles s'utilitzen en els pilars de 8, les torres de 9 o en els castells de 10 (Castellers de la Vila de Gràcia, 2015).

El tronc és la part visible del castell i està formada pels pisos de baix fins al pis anterior als dosos. L'alçada del tronc és el factor que determina el grau de dificultat del castell. El primer pis, els terços, els quarts, els cinquens i així successivament (Enciclopèdia catalana, 2015 i Castellers de la Vila de Gràcia, 2015) (Veure figura 8).

Finalment, el pom de dalt són, segons els Castellers de la Vila de Gràcia (2015) els "tres darrers pisos del castell". És a dir, és la part de dalt del castell. El pom de dalt està comport per: els dosos (format per dos persones, un enfront de l'altra), l'acotxador o conegut amb el nom d'aixecador (casteller més petit (edat)) i l'enxaneta (Enciclopèdia catalana, 2015 i Castellers de la Vila de Gràcia, 2015).

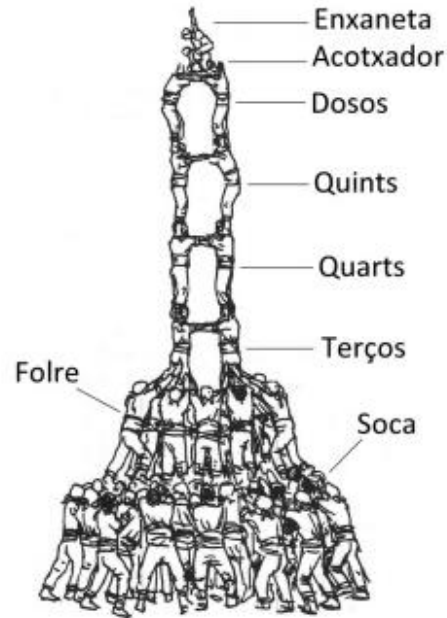


Figura 8. Pisos d'un castell  
Font: Extret de google images.



### 1.5.2. Components de la pinya

En la figura 9 es mostra els components de la pinya.

Llegenda	
	Baix
	Agulla
	Lateral girat
	Lateral girat
	Crossa
	Homes del darrere, contrafort
	Primeres mans, segones mans, terceres mans...

Taula 3. Llegenda de la figura 9  
Font: Elaboració pròpia.

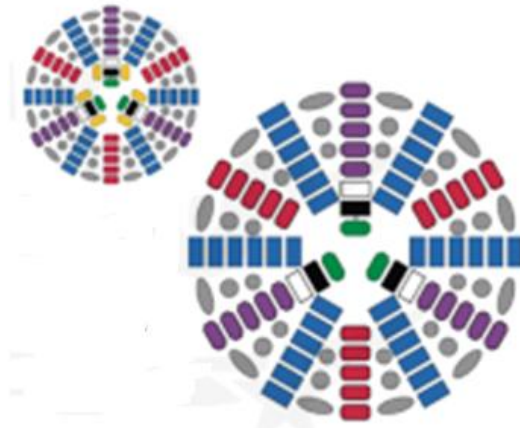


Figura 9. Components de la pinya.

Font: Extret de google images.

El baix és la persona que es situa a la “base del castell, tocant peus a terra i que suporten sobre les espatlles el pes del castell” (L’Alt Camp, 2014).

L’agulla és aquella “persona que es col·loca a l’interior del castell, amb els braços alçats fermant els segons i de cara als baixos” (L’alt Camp, 2014).

Els laterals girats tenen com a objectiu reforçar el castell.

Segona l’Alt Camp (2014), la crossa és la “persona que acaba de lligar el baix, col·locant la seva espatlla sota l’aixella del baix per donar-li suport i que no s’enfonsi amb el pes del castell. Solen ser persones baixes. Cada baix requereix dues, una per banda”.

Els homes del darrere o també anomenats contrafort són aquelles persones que es situen “darrere de cada baix, pit contra esquena, evitant que aquest

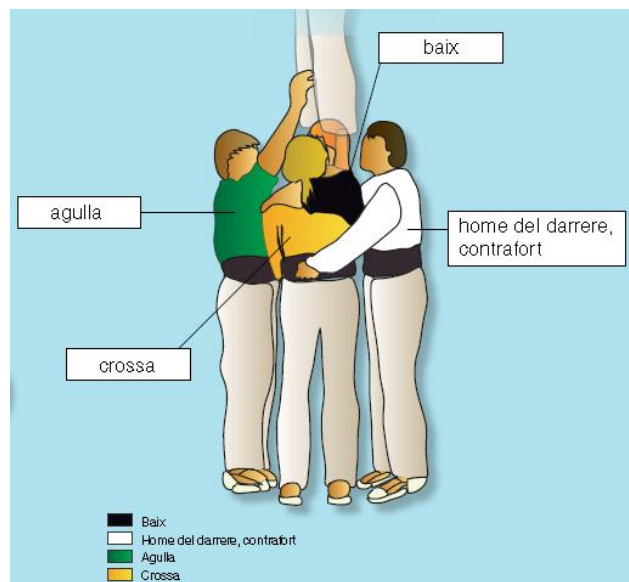


Figura 10. Esquema de baix, crosses, agulla i home del darrere.

Font: Consorci per a la normalització lingüística.

s'obri, s'ensorri o es desquadri el castell” (L'alt Camp, 2014).

Les mans són aquells castellers que es col·loquen darrere de cada contrafort (L'alt Camp, 2014).

### 1.5.3. Tipus de castell

En les figures que es presenten a continuació, es mostren els diferents tipus de castells. Així doncs, tal i com es pot observar en les figures 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 i 20 els tipus de castells són: pilar; castell de dos, tres, quatre, cinc, set, nou persones i de tres/quatre/cinc amb l'agulla i tres/quatre/cinc amb el pilar.

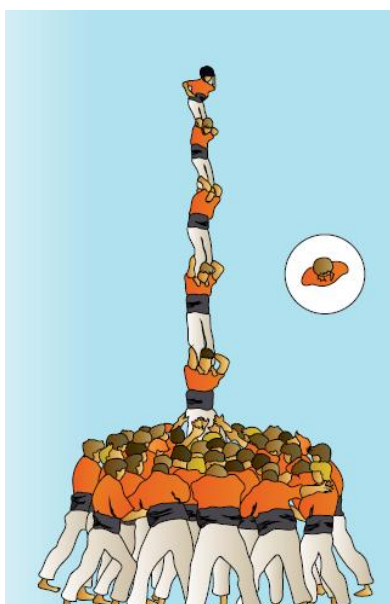


Figura 11. Exemple de pilar.

Font: Consorci per a la normalització lingüística

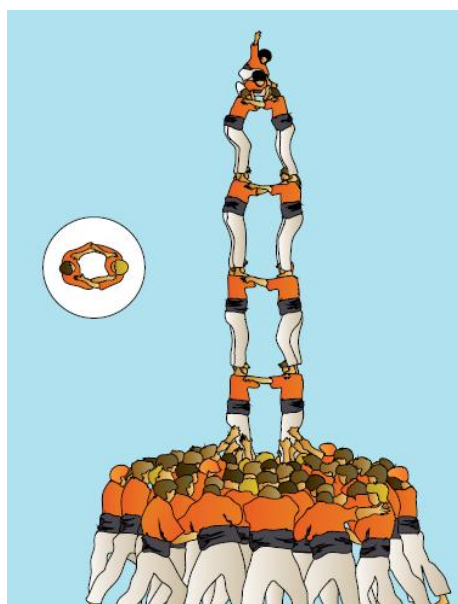


Figura 12. Exemple de dos, torre.

Font: Consorci per a la normalització lingüística

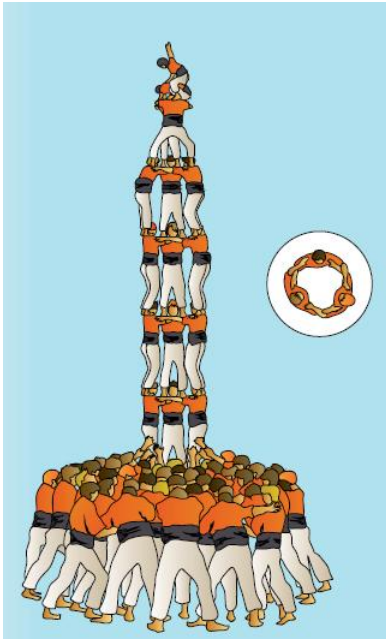


Figura 13. Exemple de tres.

Font: Consorci per a la  
normalització lingüística

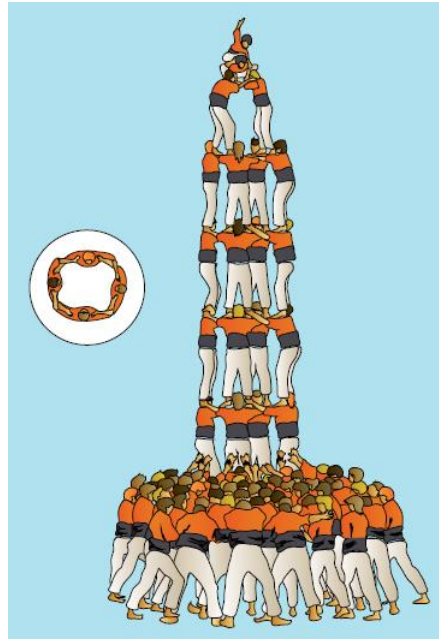


Figura 14. Exemple de quatre.

Font: Consorci per a la  
normalització lingüística

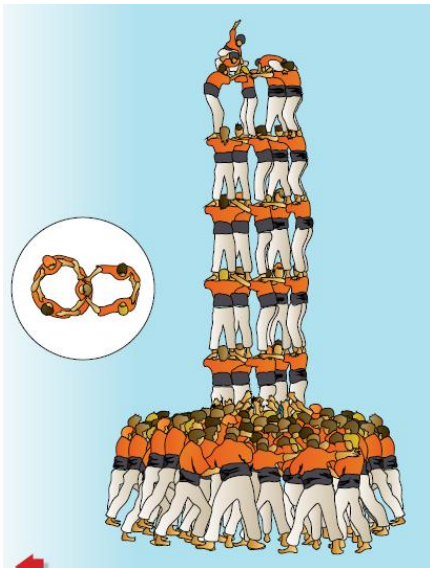


Figura 15. Exemple de cinc.

Font: Consorci per a la  
normalització lingüística

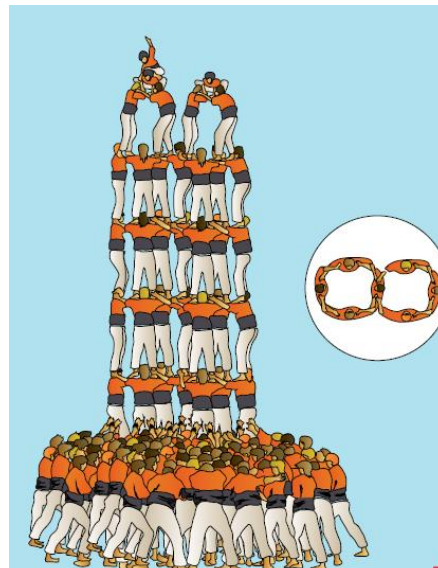


Figura 16. Exemple de set.

Font: Consorci per a la  
normalització lingüística

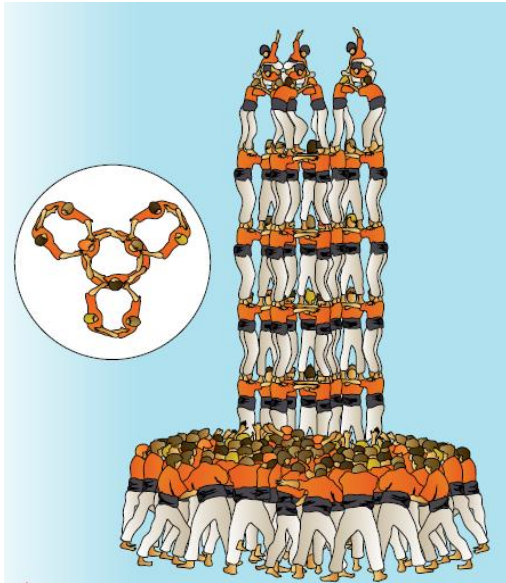


Figura 17. Exemple de nou.

Font: Consorci per a la normalització  
lingüística

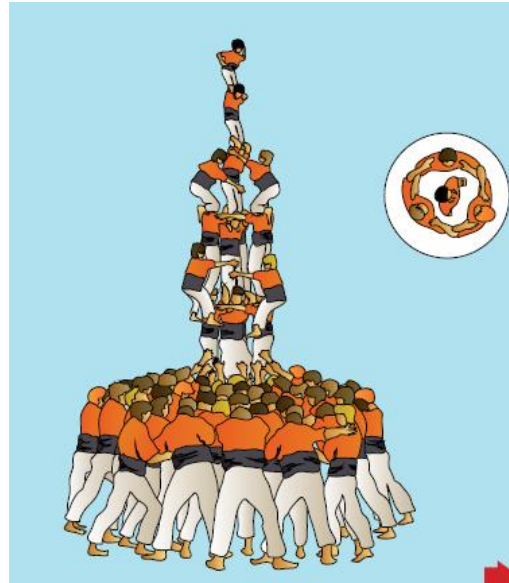


Figura 18. Exemple de tres amb  
l'agulla, tres amb el pilar.

Font: Consorci per a la normalització  
lingüística

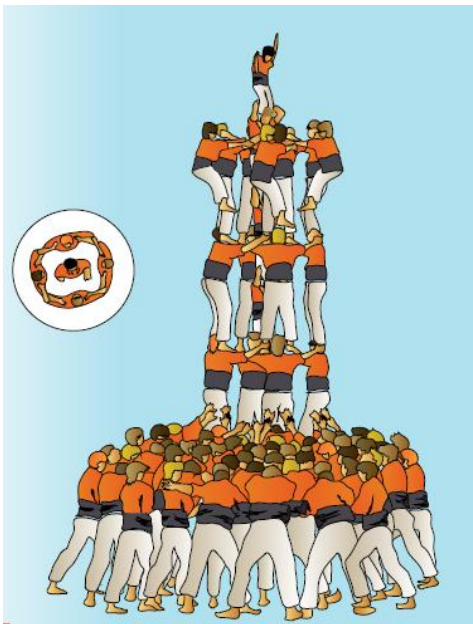


Figura 19. Exemple de quatre amb  
l'agulla, quatre amb el pilar.

Font: Consorci per a la normalització  
lingüística

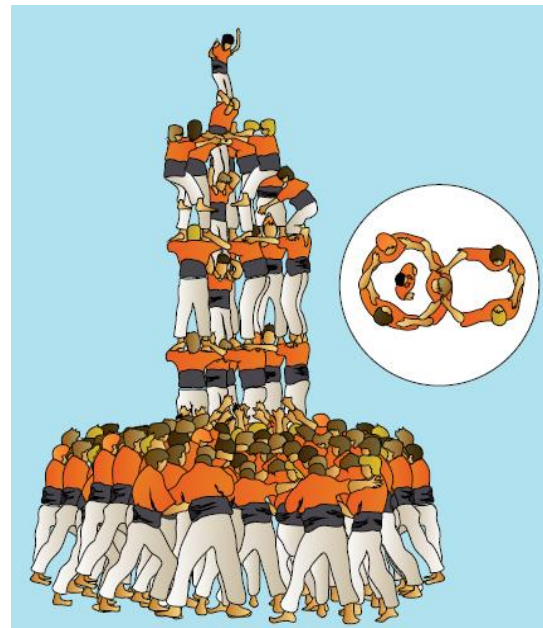


Figura 20. Exemple de cinc amb  
l'agulla, cinc amb el pilar.

Font: Consorci per a la normalització  
lingüística

#### **1.5.4. Música dels castells**

La música dels castells són “aquells tocs interpretats abans, durant i després d’una actuació casteller” (Viquipèdia, 2015). Així doncs, els instruments típics d’una actuació casteller són:

- La gralla.
- La gralla dolça.
- El timbal.

#### **1.5.5. Altre lèxic dels castells**

El Consorci de Normalització Lingüística (2012) destaca el següent lèxic:

- *Actuació*: Moment en què les colles fan els intents de castells a plaça.
- *Actuar*: Fer una actuació.
- *Aixecar per sota, alçar per baix*: Aixecar un castell a pols.
- *Assaig*: Sessió de preparació i entrenament dels castells.
- *Assajar*: Fer un assaig.
- *Canalla*: Conjunt dels més petits d’una colla casteller.
- *Cap de colla*: Màxim responsable d’una colla.
- *Carregar*: Coronar un castell.
- *Carregat (castell)*: Castell només coronat.
- *Casteller*: Persona que fa castells.
- *Colla casteller*: Agrupació casteller.
- *Descarregar*: Completar un castell.
- *Descarregat (castell)*: Castell completat.
- *Desmuntat*: Desfer un castell abans de carregar-lo.
- *Fer l’aleta*: Acció que fa l’enxaneta. Aixecar el braç en coronar el castell.
- *Fer llenya (un castell)*: Caure un castell.
- *Fer pinya*: Afegir-se a la base d’un castell.
- *Intent*: Castell que cau abans de ser carregat.
- *Intent desmuntat*: Castell desfet abans de carregar-se.



- *Plaça*: Lloc on normalment es fan les actuacions.

## 1.6. Preparació física dels castellers

La preparació física dels castellers varia segons la posició que ocupa el casteller perquè l'esforç que realitza cada casteller és completament diferent segons la posició que ocupa en el castell. Així doncs, tal i com indica Castillo i Isern (2011) "l'esforç realitzat és diferent segons la posició que s'ocupa al castell, en quant a càrrega com a durada de l'esforç". A més a més, aquest mateix autor indica que "la preparació, doncs, també ha de ser diferent segons la posició que s'ocupa".

Segons Castillo i Isern (2011) els castellers es preparen físicament per aconseguir els següents objectius:

- Assolir descarregar un castell concret.
- Poder canviar de posició.
- Etc.

Seguint les aportacions d'aquest mateix autor (Castillo i Isern, 2011) la preparació física és basa en:

- Condicionament físic aeròbic.
- Condicionament muscular (espatlla, Abdominals, lumbar, etc.).
- Flexibilitat.

## 1.7. Els riscos dels castells: lesions i sobrecàrregues

Quan parlem de risc dels castellers, ens estem referint a les lesions, a les sobrecàrregues que els castellers poden patir a causa de participar en la construcció d'un castell.

En primer lloc, començarem citant un estudi realitzat per la Coordinadora de les Colles Castelleres (2011) la qual afirma que el risc de lesió en els castellers és baixa en comparació en altres activitats com ara el futbol o el ciclisme. També, indica que la lesió que pateixen els castellers és moderat i que, a més, els pisos amb major risc de lesió no són els nens sinó que són els pisos que componen el tronc del castell.

Altres estudis centrats en les càrregues físiques i psíquiques realitzats per la Coordinadora de les Colles Castelleres de Catalunya (2011) afirmen que "a

banda de l'entrenament específic que es realitza en els assaigs, els castellers [...] segueixin algun tipus de treball físic de tipus aeròbic". A més a més, un altre estudi afirma que una "correcta realització tècnica dels moviments de pujada i baixada al castell pot reduir un 20% les càrregues i pics que suporten els castellers dels pisos baixos". És a dir, la posició de les mans disminueix de forma significativa en les càrregues ja que pot disminuir el pes en més d'un 50%.

Per tant, es pot afirmar que els castellers pateixen lesions envers els sistemes de seguretat que componen el castell (la pinya...), i que segons les posicions, es pot disminuir el risc de lesions en els castellers.

### **1.8. Hàbits saludables (en termes generals)**

El concepte de dieta Mediterrània va ser desenvolupar per Keys i Grande en els anys cinquanta (León Espinosa de los Monteros i Castillo Sánchez, 2002).

Segons la Universitat de Granada la dieta mediterrània és la "forma d'alimentació que, des de fa segles, mantenen els pobles de la ribera del mar. Els antics grecs van donar gran importància al règim de la vida [...] és a dir, l'alimentació i conjunt d'hàbits del cos i de l'alma, que constitueixen l'activitat vital de l'home".

Segons Webconsultas (2015) la dieta Mediterrània és "el pilar fonamental d'una vida activa i sana".

Per a Universitat Nacional de Educación a Distancia (2015) la dieta equilibrada és "aquella que conté tots els aliments necessaris per aconseguir un estat nutricional òptim". Així doncs, aportar quantitat de nutrients energètics suficient, subministrar suficients nutrients combinar-ho amb proteïnes... i que els nutrients estiguin equilibrades entre sí, són alguns dels consells que ens proporciona la Universitat Nacional de Educación a Distancia (2015).

La dieta Mediterrània, doncs, consisteix en l'abundància dels aliments vegetals o provinents de la terra (fruites, verdures, pasta, llegums...) seguit de la variació del consum dels aliments locals i de temporada, sempre que sigui possible.

Així doncs, s'aconsella consumir setmanalment el peix i les aus, juntament amb els ous i dolços. S'ha de consumir amb moderació als fruits secs. I, finalment, s'hauria de consumir de manera molt puntual la carn vermella. En quant a l'oli d'oliva, per exemple, és un dels pilars bàsics de la nostra dieta i, per tant, s'ha d'utilitzar com a grassa principal i també es pot fer un consum diari del formatge i iogurt. És a dir, cal tenir en compte la piràmide dels aliments (Veure figura 21) ja que tal i com indica Decret 2484/1967 cal tenir en consideració tots els aliments per "la normal nutrició humana" (Decret, 1967).

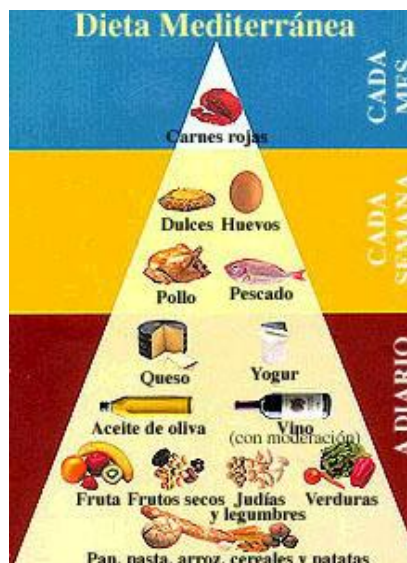


Figura 21. Piràmide dels aliments.

Font: Extret de Google Images.

En conclusió, els hidrats de carboni proporcionen a la persona un 50% de l'energia diària, les grasses o lípids un 35% i les proteïnes un 15%. A més a més, s'ha de tenir en compte que és essencial realitzar activitat física regularment per tal de mantenir-se ne forma i, sobretot, per la salut de cada persona.

En definitiva, segons l'equip de nutrició de Mapfre (2015) la dieta Mediterrània "constitueix una alimentació equilibrada i saludable ja que està composta per una sèrie d'aliments que contenen propietats cardioprotectores".



## 2. TREBALL DE CAMP

### 2.1. Instruments empleats

Per a la realització del treball de camp, s'han elaborat diferents instruments de recollida de dades. Aquests són: enquesta a castellers, entrevista a una dietista, entrevista a una osteòpata i entrevista a un entrenador personal.

Cal comentar que tots els instruments utilitzats han estat elaborats expressament per aquest estudi. A més a més, tots aquests han estat prèviament validats pel tutor/a del treball de recerca.

### 2.2. Resultats

Aquest apartat es centra en la presentació i anàlisi dels resultats obtinguts mitjançant les enquestes i qüestionaris resposos per diversos professionals i per 43 castellers de la Colla Jove i de la Colla Vella dels Xiquets de Valls. Per l'anàlisi de les dades s'ha utilitzat el programa Microsoft Excel 2007.

Així doncs, els resultats que es presenten a continuació es relacionen amb l'objectiu 2 d'aquest estudi, de manera que els resultats ens permetran validar (o no) les hipòtesis de treball.

#### 2.2.1. Resultats de l'enquesta dels castellers

A continuació es mostren els resultats obtinguts pels 43 castellers. Així doncs, en la figura 22, es mostren els resultats obtinguts a la pregunta "Segueixes una alimentació específica?" (Resultats corresponents als castellers de la colla jove). En aquesta es mostra que un 49% dels participants han afirmat no seguir una alimentació específica, un 30% han respòs que sí que la segueixen i un 21% dels castellers han admès que "de vegades". En canvi, en la figura 23 es mostren els resultats obtinguts pels castellers de la colla vella. Així doncs, un 53% dels participants neguen seguir una alimentació específica, un 33% dels castellers afirmen seguit una

alimentació específica, mentre que la resta (un 14%) admeten que a vegades la segueixen i de vegades no.

En quan a la pregunta “Creus que una alimentació adequada pot millorar els resultats del joc?” (Resultats corresponents als castellers de la colla jove) (Veure figura 24), la majoria dels castellers de la colla jove (68%) afirmen el fet que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc mentre que la resta (un 32%) ho neguen. Semblant han estat els resultats obtinguts per la colla vella. Així doncs, tal i com es pot observar en la figura 25 un 86% dels castellers afirmen el fet que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc mentre que un 14% dels participants ho neguen.

En la figura 26 es mostren els resultats obtinguts en relació a la pregunta “Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l’hora de fer els castells?”. Així doncs, la majoria dels castellers de la colla jove (un 55%) afirmen que es preparen físicament per tenir més bon rendiment a l’hora de fer els castells, mentre que un 37% dels participants neguen no preparar-se físicament. La resta, un 8% dels participants, admeten no preparar-se físicament. Uns resultats semblants s’han obtingut en la colla vella. Així doncs, en la figura 27 es mostra com un 77% dels participants afirmen preparar-se físicament per tenir més bon rendiment a l’hora de fer els castells, mentre que un 16% neguen no preparar-se físicament. Només un 7% dels participants admeten fer-ho de vegades.

En quant a la última pregunta “Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?” la majoria dels castellers de la colla jove (87%) afirmen ser conscients de que una preparació física pot millorar en la construcció d’un castell. La resta (un 13%) no creuen en que una preparació física millori el resultat del joc. (Veure figura 28). Finalment, en la figura 29 es mostren els resultats obtinguts de la colla vella. Tal i com es pot veure en el gràfic tots els participants que han respòs l’enquesta afirmen que una preparació física pot millorar el resultat del joc.

A continuació es presenten aquests resultats en forma de gràfiques.

### Segueix una alimentació específica

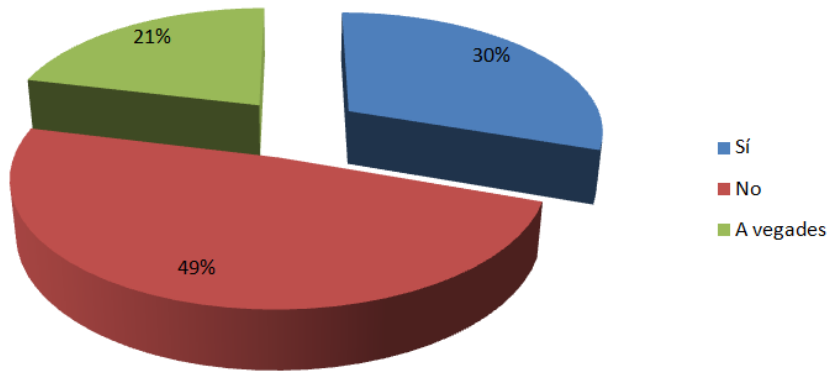


Figura 22. Resposta a la pregunta: *Segueixes una alimentació específica?*  
Resultats corresponents als castellers de la colla jove.

### Segueix una alimentació específica

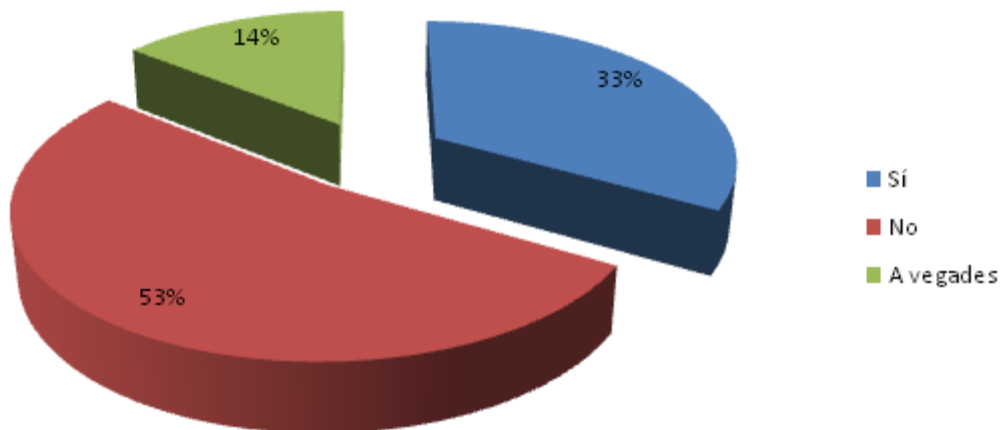


Figura 23. Resposta a la pregunta: *“Segueixes una alimentació específica?”*  
Resultats corresponents als castellers de la colla vella.

### Una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc

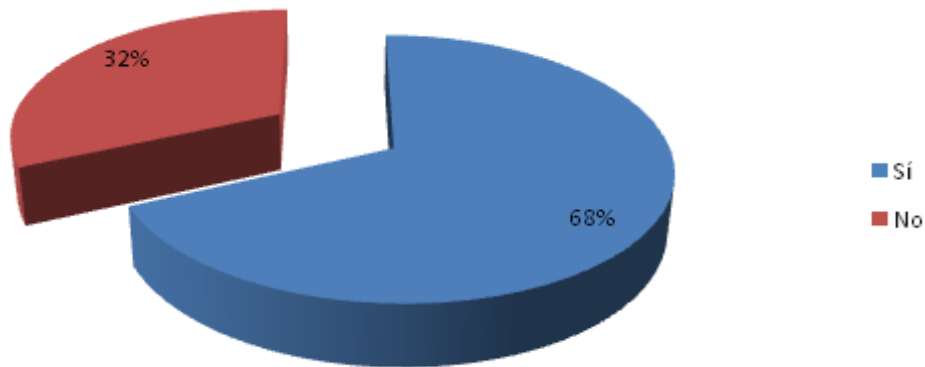


Figura 24. Resposta a la pregunta: "Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?"

Resultats corresponents als castellers de la colla jove.

### Una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc

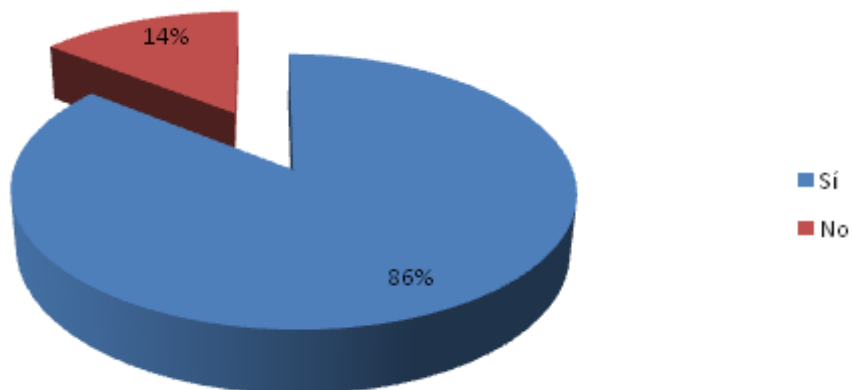


Figura 25. Resposta a la pregunta: "Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?"

Resultats corresponents als castellers de la colla vella.

### Preparació física per tenir més bon rendiment

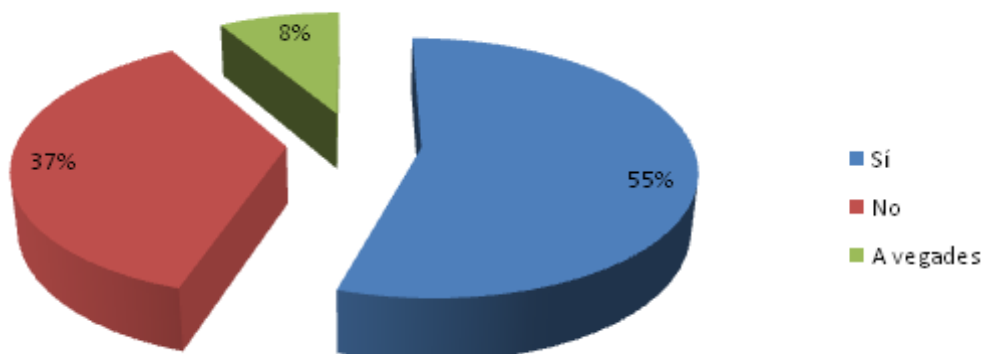


Figura 26. Resposta a la pregunta: *Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?*

Resultats corresponents als castellers de la colla jove.

### Preparació física per tenir més bon rendiment

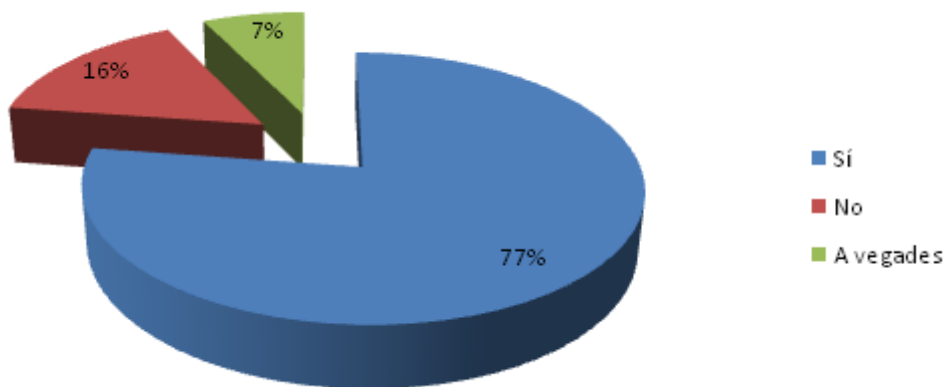


Figura 27. Resposta a la pregunta: *“Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?”*

Resultats corresponents als castellers de la colla vella.

### Una preparació física pot millorar el resultat del joc

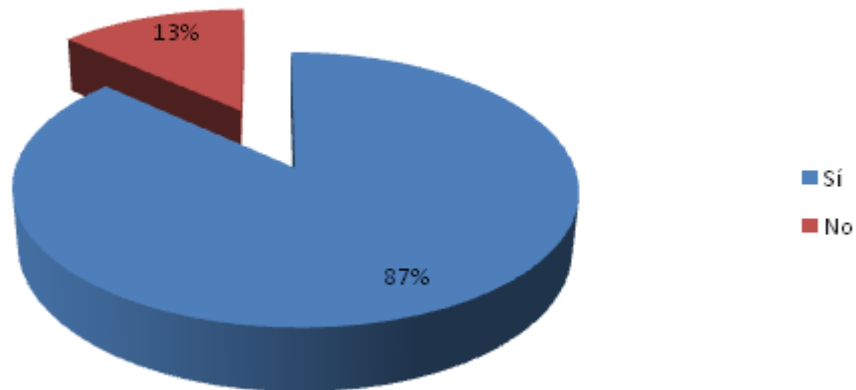


Figura 28. Resposta a la pregunta: *Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?*

*Resultats corresponents als castellers de la colla jove.*

### Una preparació física pot millorar el resultat del joc

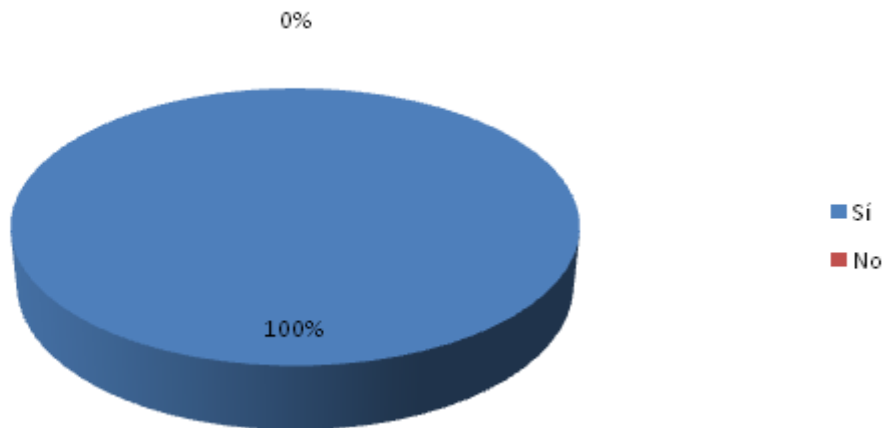


Figura 29. Resposta a la pregunta: *“Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?”*

*Resultats corresponents als castellers de la colla vella.*

### 2.2.2. Resultats de l'entrevista a una dietista

Aina Auqué Juncosa, Dietista-Nutricionista especialitzada en activitat física i salut. Així mateix, és diplomada en Nutrició Humana i Dietètica, amb un Màster en Activitat Física i Salut.

Aquesta especialista afirma que l'alimentació del casteller ha de ser com la de qualsevol altre persona. És a dir, mantenir una dieta equilibrada i variada, en resum, seguir la dieta Mediterrània. Segons la Fundació Dieta Mediterrània (2015) la "dieta Mediterrània és molt valuosa herència cultural que representa molt més que una simple pauta nutricional, rica i saludable. És un estil de vida equilibrat que recull [...] activitats humanes diverses". Tornant en l'entrevista, Aina Auqué ens confirma que l'alimentació varia segons la vida personal de cada casteller. Per exemple, un casteller que, a la vegada, practica algun esport o que la seva vida professional és més activa físicament (obrer, mecànic...), cremarà més energies que un altra casteller que tingui una professió més sedentària (treballs d'oficina, mestra...). Així doncs, depenent de cada casteller, la dieta variarà. Aquesta variació depèn, doncs, del grau de calories que cada individu necessita diàriament.

*“Si només fa castells dieta Mediterrània (equilibrada i variada), en el cas que entreni (“Fitness”) o practiqui algun altre tipus d’esport la dieta variarà en funció del tipus i intensitat de l’entrenament.*

Així mateix la dieta pot variar segons la jornada castellera i la posició que ocupa en el castell. Aquests condicionants són una peça clau per a què la dieta variï.

*“Un casteller hauria de seguir una dieta equilibrada i variada igual que la població general, tot i això el dia que té jornada intensa de castells i segons la seva posició les necessitats energètiques augmentarien.”*

En definitiva, aquesta especialista ens afirma que cada dieta és personalitzada a cada casteller segons les seves necessitats i els objectius que persegueix.

*El tipus de dieta ha de ser personalitzat, per tant per a cada esportista o casteller serà diferent, adequada a les seves necessitats i als seus objectius.”*

### **2.2.3. Resultats de l'entrevista a un entrenador personal**

Joan Manel Rubio, Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport i, actualment treballa com a tècnic esportiu i entrenador personal al Pavelló Xavi Tondo del Fornàs. De forma general, aquest especialista afirma que una bona preparació física és necessària per a una persona castellera.

Aquest professional ens va recalcar que en el món de la preparació física i l'entrenament no existeix un únic tipus de preparació física ja que depèn de la persona a la que s'hagi de preparar. També depèn de la “filosofia” de l'entrenador i, a més, cal tenir present que hi ha diferents “camins” per arribar a uns mateixos.

*“No existeix un únic tipus d'entrenament, tot vindrà donat segons les persones que estem entrenant, segons la “filosofia” d'entrenament del preparador (“Cada maetrillo tiene su librito”) i tot i així diferents maneres d'entrenar poden fer arribar als mateixos objectius”.*

Joan Manel ens va afirmar que els exercicis que haurien de realitzar els castellers depenen de les seves necessitats i/o dels seus objectius. Així doncs, abans de començar un entrenament cal, prèviament, conversar en la persona per tal de conèixer les seves necessitats. Una vegada, l'entrenador coneix, de primera mà, el que espera el client, cal començar l'entrenament. Tal i com em va dir en l'entrevista, Joan Manel afirma que el tipus d'entrenament varia segons la posició de la qual el casteller ocupa en el castell. Per donar alguns exemples. Aquest especialista realitzaria un treball d'equilibri pels castellers que formen part del tronc. Per altra banda, els castellers que formen part de la pinya es centraria en un treball més d'equilibri. Aquest especialista, però, ens indica que una bona preparació



física a un casteller és fer-ho al més individualitzat possible, ja que cada persona és diferent.

*“Diferències en la preparació segons on es situen...  
per exemple: els del tronc els faríem més treball  
d'equilibri (propiocepció) en material inestable (bous,  
fitball, etc) ja que és el treball més aproximat al que  
hauran de fer en la realitat quan montin un castell. I els  
de pinya no necessitaran tant aquest treball d'equilibri,  
sinó més un treball de força-resistència que  
s'assemblarà més al que faran quan es faci un castell.  
Però [...] el millor, serà individualitzar al màxim possible”.*

A part d'això, Joan Manel explica la importància que té el treball de CORE (faixa abdominal i zona lumbo-pèlvica); a més del treball de propiocepció i equilibri. És realment interessant el treball amb material inestable, com per exemple el bosu. A part d'això, aquest especialista ens afirma que un treball de reforç de braços i de cames sempre serà essencial per a la preparació de qualsevol casteller.

En quant a la freqüència que els castellers han d'assistir a sessions d'entrenament, depèn de diversos factors: edat, objectius, lesions...).

Joan Manel aconsella als castellers a entrenar, com a mínim, dos dies a la setmana. Evidentment, els dies d'entrenament poden variar en funció de l'estat físic de la persona. Així doncs, depenent de cada casteller podria entrenar més de dos dies a la setmana. Això sí, sempre tenint present que cada persona té unes necessitats i, per tant, que cada entrenament podrà ser diferent perquè serà individualitzat a cada casteller.

En quant al factor edat, aquest especialista ens afirma que com més jove és el casteller, més dies podrà entrenar. A més a més, els entrenaments variaran tot depenent de cada persona i, sempre tenint present la seva edat.

*“En el tema de l'edat, [...] com més jove més dies  
podrem entrenar, sempre tenint en compte l'edat que  
tenen, si són nens faran unes coses, si són joves unes  
altres i als veterans els hauran de cuidar molt més”*

Juan Manel ens afirma que una bona alimentació equilibrada, el casteller millorarà el seu rendiment en un període de temps relativament curt. Per tant,

una bona alimentació en tot moment serà important ja que hi haurà un major grau d'èxit en els castells.

*“Amb una alimentació equilibrada i cuidada, sabent que has de menjar a cada moment el rendiment de l'esportista millorarà molt més que aquell que entrena i no cuida la seva alimentació. La millora serà més gran per suposat!”*

#### **2.2.4. Resultats de l'entrevista a una osteòpata**

Elvira Dalmau Gutsens és diplomada amb pediatria i en tècnica d'osteopatia i actualment és fisioterapeuta i osteòpata de Fisioclinic de Valls. Està especialitzada en aquest àmbit professional i ha realitzat més de trenta cursos com ara el curs Craneo-Sacral. També ha realitzat altres formacions com ara la formació superior en RPG (Reeducación Postural Global) o la formació relacionada amb les patologies cervicals. En quant a la formació de postgraus ha realitzat el programa de postgrau d'osteopatia com el Specific Adjusting Technique o més ben conegut com el SAT.

En l'enquesta que li vaig realitzar va destacar que hi havia dos tipus de lesions: les conegudes amb el nom de sobrecàrregues i les contusions. Les primeres es poden situar en tota la columna vertebral a causa dels sobreesforços realitzats en l'actuació. Per la seva part, les segones es situen en qualsevol regió del cos, normalment a causa de les caigudes. També va anomenar les lesions referents a les cervicàlgies i les dorsàlgies; a més de les referents a les de la zona de la cara.

*Cervicàlgies, dorsàlgies i contusions. Sobre la cara poden afectar la zona de l'articulació Temporo-mandibular, és a dir, l'oclusió dental. En les cervicals, com a la resta de la columna les caigudes poden generar una fuetada que generi una rectificació de les columnes fisiològiques a la llarga.*

Així mateix, aquesta especialista va afirmar que hi havia una diferència significativa de lesions segons la part i l'altitud de castell. És a dir, els castellers que es situen a la part inferior fan molta més força i, per

conseqüència, es sobrecarreguen molt més. També, depèn de l'estat físic previ del casteller ja que no és el mateix una estructura forta i que rebi un impacte envers a una estructura no tan robusta.

*També depèn de factors tals com poden ser la "sort", la zona de la contusió, l'estat físic previ del casteller (no és el mateix una estructura forta que rebi l'impacte que una estructura que no estigui treballada)...*

D'altra banda, Elvira afirma que hi ha diferències significatives segons el sexe. Així doncs, aquesta especialista ens afirma que el sexe femení té més possibilitats de patir lesions o càrregues a causa de que té menys potència o fibra muscular (és a dir, la dona no està tan fibrada com els homes). Més concretament, els infants tenen més possibilitats de patir contusions degut a l'alçada del castell. No obstant, en el sexe masculí també hi ha molts casos de contusions.

Altres factors com l'edat afecten en el període recuperació d'alguna lesió o contusió. És a dir, com més gran és una persona, més dificultats té per recuperar-se degut al desgast del cos al llarg del temps. Així doncs, com més joves són, més facilitat té el cos humà per trobar l'homeostàsia.

*Com més joves són, en general, més facilitat té el nostre cos per trobar l'homeostàsia, és a dir, l'equilibri del nostre cos, el benestar en els tres nivells: físic, químic i emocional.*

Elvira Dalmau ens afirma que al llarg dels anys, els castellers noten les conseqüències del fet d'haver participat en la construcció d'un castell humà. Així doncs, la seva participació en una colla castellera i, per tant, el fet d'haver aguantat molt de pes durant un període llarg de temps, quan la persona es fa adulta li sorgeixen dolors, sobretot, en la columna vertebral.

*Les columnes estan més rectificades. Els possibles traumatismes dels castells, el pes que han de suportar... Tot això ajuda a què aquesta columna estigui més recta i la musculatura estigui amb més tensió.*

Aquesta especialista ens aconsella que abans de construir un castell és essencial escalfar el cos sempre tenint present que no s'ha de realitzar cap tipus d'estirament, segons el que ens afirmen els últims estudis. Així doncs,

per exemple, el casteller s'hauria de bellugar, córrer, moure el cos, etc. A la vegada, Elvira ens aconsella que sempre que un casteller noti dolor o sobrecàrrega a alguna part del cos degut a la construcció d'un castell, assisteixi, de forma immediata, a sessions d'osteopatia.

En aquestes sessions d'osteopatia, Elvira realitza un seguiment al casteller. Aquest seguiment és diferent a cada persona, ja que la lesió que poden patir els castellers són diferents (i les sessions poden durar unes 2, 3, 4 o 5 setmanes). Així doncs, segons el tipus de lesió i altres factors, l'especialista realitza un seguiment o un altra. Per exemple, uns castellers necessitaran fer un seguiment, altres fer un manteniment... sempre que el pacient hagi recuperat el benestar en els tres nivells de la salut: físic, químic i emocional.

*Dependrà de cada cas serà al cap de dos, o tres o quatre o cinc setmanes. I s'acabarà el tractament fins que el pacient hagi recuperat el benestar en els tres nivells de la salut.*

En quant a la teràpia. El tractament general consisteix en desbloquejar la zona bloquejada del cos. Per exemple, si hi ha alguna zona inflamada per contusió serà essencial realitzar un massatge o fer un ultrasò o la crioteràpia (gel) per tal de desinflamar la part del cos afectada. En el cas que hi hagi l'existència de contractures musculars per sobreesforç, Elvira realitza un massatge descontracturant i, en el cas dels bloquejos articulars utilitza una sèrie de manipulacions per a desbloquejar.

## 2.3. Anàlisi i interpretació dels resultats

De forma general, vist els resultats obtinguts i tenint present les hipòtesis de treball plantejades a l'inici del treball, on s'esmenta la possible millora del rendiment gràcies a un seguiment d'una dieta i d'un entrenament físic específic es pot afirmar que s'han validat. No obstant, sóc plenament conscient que si la mostra hagués estat superior i, a la vegada, s'hagués aprofundit més en els detalls, possiblement els resultats obtinguts no serien els mateixos que he obtingut en aquest treball i, per tant, es podria haver donat el cas de no poder validar les hipòtesis d'aquest treball.

Abans d'exposar els resultats obtinguts m'agradaria deixar constància que sóc plenament conscient que els resultats en aquest estudi no són extrapolables, és a dir, no es poden generalitzar ja que la mostra que ha participat en aquest estudi és molt petita (minoritària). Dit d'unes altres paraules, els castellers i els professionals que han participat en la recollida de dades, no han estat els suficients per tal d'obtenir uns resultats ben sòlids que es puguin generalitzar a tota la població (en aquest cas fa referència a totes les colles castelleres).

Els resultats mostren que hi ha una relació i/o concordança en els resultats obtinguts en els tres professionals que han participat en la recollida de dades. Així doncs, en primer lloc destacaré el tema de l'alimentació. Els resultats obtinguts per la nutricionista Aina ens afirma que tots els ciutadans, incloent els castellers, haurien de seguir una adequada dieta Mediterrània, amb una gran proporció d'aliments provinents de la terra i una disminució de carns, peixos, dolços i làctics. És a dir, que l'energia obtinguda ha de provenir principalment pels hidrats de carboni, seguit de les grasses o lípids i, per últim, les proteïnes.

Aina A., Joan M. i Elvira comparteixen la idea que és important que l'entrenament es realitzi, conjuntament, amb una dieta equilibrada i variada; a més d'específica i personalitzada degut el fet que el rendiment de l'esportista millorarà més amb aquella persona que entreni i cuidi la seva alimentació que amb aquella que no ho faci. Així doncs, mantenir una bona alimentació equilibrada i cuidada i, alhora, realitzar una activitat física constant sempre serà important i hi haurà una millora en els objectius obtinguts. En definitiva,

mantenir una alimentació saludable i, a la vegada, mantenir-se físicament poden ser el complement ideal per ajudar en la salut de la persona i, com a conseqüència, obtenir uns resultats positius.

Relacionat amb l'anterior, es pot afirmar que els resultats mostren que gairebé la meitat dels castellers enquestats (51% de mitjana) no segueixen una alimentació específica; tot i que afirmen que segueixen una dieta variada i equilibrada ja que coneixen la gran importància que aquesta implica en el joc. Per la seva banda, els resultats mostren com l'activitat física predomina en la gran major part castellera.

De la mateixa manera, els resultats obtinguts mostren que els castellers tenen conseqüències. Així doncs, tal i com ens afirma l'Elvira els castellers poden tenir dos tipus de lesions: les sobrecàrregues i les contusions. Per la seva banda, Joan Manel ens afirma que la preparació física d'un casteller s'ha d'individualitzar al màxim possible a les necessitats de cada persona. Realment, doncs, és essencial dur a terme una bona preparació física adequada a cada casteller, per tal de que aquest estigui ben preparat i, per tant, per evitar futures lesions. A més a més, Joan Manel ens afirma que l'assistència de les sessions d'entrenament depèn de molts factors, d'entre ells si hi ha l'existència de lesions i l'edat.

Un altra factor que cal tenir en compte és l'edat. Per mitjà de les opinions dels diferents professionals podem constatar que com més jove sigui el casteller podrà realitzar més sessions d'entrenament respecte els veterans. Els veterans, doncs, són aquells qui necessitaran cuidar-se molt més degut al desgast del cos, juntament amb els dolors de la columna vertebral, tal i com ens va afirmar l'Elvira.

A més a més, i per finalitzar, cal comentar que els resultats obtinguts per mitjà de l'enquesta dels castellers ens afirmen que la colla vella obté uns millors resultats envers la colla jove. Possiblement, pot ser una de les raons de les quals la Colla Vella obté una millor posició en les classificacions generals del concurs casteller.

En definitiva, i a manera de resum, es pot afirmar que:

- Tots els professionals afirmen que seguir una dieta Mediterrània (que implica ser equilibrada, variada i específica i personalitzada), i, a la vegada, realitzar activitat física constant és essencial en el joc.
- El 51% dels castellers conèixer la importància de seguir una dieta variada i, a la vegada, coneixen la importància que aquesta implica en la realització d'un castell. A més a més, es pot afirmar que la majoria dels castellers realitzen activitat física constant ja que són plenament conscients de la importància que aquesta és en el joc.
- L'edat és un factor clau en quant a la preparació física. Tal i com s'ha exposat, com més jove, més sessions d'activitat física pot realitzar respecte als veterans.
- Cal dur a terme una preparació física personalitzada per tal d'evitar futures lesions.
- La colla vella obté millors resultats que la colla jove.

Són per aquests resultats que a l'inici del present apartat s'ha indicat que s'han pogut acceptar les hipòtesis plantejades en aquest estudi; doncs mantenir una bona dieta i una bona preparació física, s'aconsegueixen millors resultats d'un castell.

### 3. TEMPORALITZACIÓ DEL TREBALL

El present treball de recerca ha contemplat una sèrie de fases les quals expliciten el desenvolupament de la mateixa, i que poden concretar-les amb les següents:

1. Pensar una temàtica (en termes generals).
2. Revisió bibliogràfica.
3. Disseny i construcció dels instruments de recollida de dades.
4. Treball de camp.
5. Anàlisi i interpretació de les dades.
6. Redacció de l'informe i presentació dels resultats.

El primer pas d'aquest estudi va ser pensar un tema motivador i, a la vegada, d'interès per tal de poder desenvolupar el treball de recerca.

El segon pas d'aquest projecte d'investigació va ser la realització d'una revisió de la bibliografia que va començar al juliol del 2015. Aquesta revisió va tenir com a punt de partida una extensa recerca bibliogràfica que ens ha permès conèixer i profunditzar sobre el món casteller. Això ha permès fonamentar el context general d'aquesta investigació.

Paral·lelament a la fase anterior, s'ha anat construint els instruments de recollida de dades. Així doncs, entre l'octubre i el novembre s'han elaborat les enquestes i les entrevistes, les quals, ens permetran extreure unes conclusions i, per consegüent, validar o no la hipòtesi de treball.

Una vegada finalitzada la fase d'elaboració dels materials, s'ha procedit a passar aquests instruments a diversos professionals de la comarca.

Finalment, s'ha procedit a analitzar i a interpretar les dades obtingudes per mitjà dels instruments de recollida de dades i, finalment, s'ha procedit a l'elaboració de l'informe.

En definitiva, de forma general, el desenvolupament d'aquest treball es poden definir dues parts ben diferenciades: una primera part teòrica o d'investigació bibliogràfica i una segona part, eminentment pràctica, que consisteix en el desenvolupament d'un treball de camp.



A continuació, en la Taula 4 es representa un cronograma que es mostra tot el que s'ha exposat anteriorment.

Accions	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener
Pensar una temàtica												
Revisió bibliogràfica												
Disseny i construcció dels instruments de recollida de dades												
Treball de camp												
Anàlisi i interpretació de les dades												
Redacció de l'informe												

Font: Elaboració pròpia.

Taula 4. Temporalització de les accions per l'elaboració i el desenvolupament del treball de recerca.

## 4. CONCLUSIONS

A mesura que anava elaborant aquest treball m'he anat adonant del grau de complexitat que pot arribar a tenir un estudi d'aquestes característiques. I és que, realment, abans de fer aquest treball no era conscient de la diversitat de punts que s'han d'incloure. Tots aquests punts m'ha portat, més d'un cop, algun que altre problema, per exemple, la manca de trobar llibres sobre castells m'ha comportat dificultats per elaborar la fonamentació teòrica.

L'elaboració d'aquest treball de recerca, doncs, ha requerit un anàlisi profund a llibres i pàgines web. Per la qual cosa, es pot afirmar que ha estat un treball que m'ha aportat un ampli ventall de nous coneixements sobre castells. Alhora, l'elaboració d'aquest estudi m'ha comportat coneixements necessaris que de ben segur que em seran ben útils per a la meua trajectòria acadèmica. Per exemple, he après a com estructurar un treball, algunes normes bàsiques que cal aplicar en tots i cadascun de les activitats acadèmiques, etc. Per tant, puc afirmar que he desenvolupat les habilitats necessàries per elaborar un treball d'aquestes característiques.

Abans de dur a terme la part pràctica del treball, ja em pensava que l'alimentació i, per tant, mantenir una dieta equilibrada era essencial per aconseguir els objectius castellers. El mateix em passava amb la preparació física. Així doncs, tal i com s'ha pogut constatar en aquest estudi, la preparació física, conjuntament en mantenir la dieta Mediterrània, són els components clau per a què una colla castellera esdevingui un èxit.

Amb tot això, doncs, puc afirmar que he ampliat el meu bagatge de coneixements, he ampliat els que ja tenia i n'he reemplaçat d'altres. En resum, l'elaboració d'aquest treball de recerca ha estat una experiència més d'aprenentatge.

Finalment cal comentar que aquest treball s'ha realitzat amb molta il·lusió, amb molta força de voluntat, amb molt d'esforç, amb molt de valor... Uns valors que a la vegada, comparteixen els castellers. Així doncs, segons Anselm Clavé (2012) els valors dels castellers de la colla dels Xiquets de Valls és "Força, Equilibri, Valor i Seny".

En definitiva, crec que tot i la diversitat de dubtes que he tingut al llarg de la realització d'aquest estudi, estic totalment satisfeta del resultat obtingut ja que com que ha estat una activitat acadèmica, ha fet que m'involucris molt més. Alhora, crec que ha estat una activitat molt constructiva i enriquidora.

## 5. FUTURES LÍNIES D'INVESTIGACIÓ

Arrel que el treball de recerca “és un treball d'investigació” (edu365, 2015) considero adequat comentar que el present estudi pot ser considerat una primera aproximació al món casteller. Així doncs, coneguts els resultats obtinguts en aquest estudi, es pot afirmar que aquest estudi pot ser l'inici de futurs estudis sobre el món casteller. És per aquesta raó que he decidit dedicar una apartat exclusivament per mostrar futures línies i/o accions d'investigació sobre els castellers.

Així doncs, en primer lloc, constatats els resultats obtinguts en aquest estudi, seria convenient conèixer si haguéssim aconseguit els mateixos resultats si la mostra hagués estat més alta (és a dir, una mostra més alta de 46 persones, nombre de participants que han participat en aquest estudi). És a dir, que més participants i professionals haguessin respòs els qüestionaris i les enquestes que s'han elaborat per aquest estudi.

En segon lloc, coneguts els resultats obtinguts, seria convenient realitzar una comparació entre dos colles castelleres, per exemple, la Colla Vella i la Jove dels Xiquets de Valls. En aquest possible estudi es podria estudiar l'alimentació i la preparació física en aquestes dos colles castelleres, realitzant una comparació. Dit en unes altres paraules, conèixer quina de les dues colles manté una millor preparació física i, per conseqüent, si es nota una millora significativa en la classificació general.

Així mateix, es podria aplicar aquesta proposta anterior en totes les colles castelleres d'arreu de Catalunya. Evidentment, la mostra de l'estudi serà molt més alta, si ho comparem en la mostra utilitzat en aquest estudi.

Per últim, es podria plantejar un estudi orientat cap a l'estudi de l'organització de la colla. És a dir, conèixer com s'organitzen dues colles castelleres, per exemple la Colla Jove i la Vella dels Xiquets de Valls, i si la seva organització influeix en els seus resultats finals. En aquest estudi també es podria fer una comparació entre dos colles.

## 6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

### 6.1. Justificació de la bibliografia

La principal bibliografia que he utilitzat per realitzar les referències bibliogràfiques m'he centrat en llibres, diaris, revistes... També, he consultat altres documents com per exemple pàgines web. Tots aquests documents m'han ajudat a desenvolupar la part teòrica del treball, incloent les cites que es troben el llarg del treball.

Per altra banda, també he extret molta informació per mitjà d'entrevistes, enquestes... la informació de la qual ha estat fonamental per tal de poder validar (o no) les hipòtesis de treball i, alhora, de desenvolupar la part pràctica del present treball. A més, també he assistit en diversos assajos de les colles castelleres de Valls per així poder aclarir qualsevol dubte i, a la vegada, argumentar la recerca del treball.

### 6.2. Llistat de referències bibliogràfiques

Les referències bibliogràfiques utilitzades en el present treball de recerca han estat les següents:

- Ajuntament de Tarragona. (2015). Concurs de Castells. Recuperat de: <http://www.concursdecastells.cat/>
- Ajuntament de Tarragona. (2015). Concurs de Castells. Recuperat de: <http://www.concursdecastells.cat/el-concurs-aparador-de-tarragona-i-del-mon-casteller-arreu-del-mon-noticia>
- Ajuntament de Tarragona. (2015). Els castells a Tarragona. Recuperat de: <https://www.tarragona.cat/cultura/festes-i-cultura-popular/els-castells-a-tarragona>
- Ara Castells. (2015). La meitat de les colles castelleres accedeixen a la Coordinadora després d'un any de formació. Recuperat de: [http://www.ara.cat/castells/castelleres-accedeixen-coordinadora-despres-formacio\\_0\\_1366063548.html](http://www.ara.cat/castells/castelleres-accedeixen-coordinadora-despres-formacio_0_1366063548.html)
- Associació Cultural Tarragonina d'amics/gues castellers. Història dels castells. Recuperat de: <http://blocs.tinet.cat/actac/el-origens-dels-castells/historia-dels-castells>

- Associació Cultural Tarragonina d'amics/gues castellers. Lema casteller. Recuperat de: <http://blocs.tinet.cat/actac/el-origens-dels-castells/lema-casteller>
- Bofarull Solé, Joan. (2007). *L'Origen dels castells: anàlisi tècnica i històrica*. Valls: Cossetània Edicions.
- Castellers de la Vila de Gràcia (2015). Parts d'un castell. Recuperat de <http://www.castellersdelaviladegracia.org/mon-casteller/parts-d-un-castell>
- Castillo i Isern, D. (2011). La preparació física del casteller: les posicions del tronc superior. Recuperat de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pnCqgD-zAKAJ:www.cccc.cat/data/files/pdf/casteller-tronc-superior.pdf+%&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=es>
- Consorci de normalització lingüística. (2012). Lèxic Casteller. Recuperat de: <http://www.cpnl.cat/xarxa/cnltarragona/publicacions.html?ID=968>
- Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya. (2011). El risc dels castells. Recuperat de: <http://www.cccc.cat/data/files/pdf/dossier%20risc%20castells%20gener%202011.pdf>
- Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya. Les colles castelleres. Recuperat de: <http://www.cccc.cat/les-colles-castelleres>
- Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya. Els castells. Recuperat de: <http://www.cccc.cat/els-castells>
- Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals, SA. (2015). La participació de la dona en el món casteller ha permès l'evolució tècnica que marca l'actual "època d'or". Recuperat de: <http://www.ccma.cat/324/la-participacio-de-la-dona-en-el-mon-casteller-ha-permes-levolucio-tecnica-que-marca-lactual-epoca-dor/noticia/2200693/>
- Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals (2010). La Unesco declara els castells patrimoni cultural immaterial de la humanitat.

- Recuperat de <http://www.ccma.cat/324/La-Unesco-declara-els-castells-patrimoni-cultural-immaterial-de-la-humanitat/noticia/939546/>
- Decret 2484/1967, de 21 de setembre, per el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español. Recuperat de: [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-1967-16485](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1967-16485)
  - Decret legislatiu del 31 de juliol del 2000, pel qual s'aprova el Text únic de la Llei de l'esport. Recuperat de: [http://esports.gencat.cat/web/.content/home/secretaria\\_general\\_de\\_l\\_esport/normativa/text\\_unic\\_llei\\_esport/text\\_unic\\_de\\_la\\_llei\\_de\\_l\\_esport.pdf](http://esports.gencat.cat/web/.content/home/secretaria_general_de_l_esport/normativa/text_unic_llei_esport/text_unic_de_la_llei_de_l_esport.pdf)
  - DMedicina. (2015). Dieta mediterránea. Recuperat de <http://www.dmedicina.com/vida-sana/alimentacion/diccionario-de-alimentacion/dieta-mediterranea.html>
  - Edu365.cat. (2015). Treball de recerca. Recuperat de: <http://www.edu365.cat/batxillerat/comfer/recerca/>
  - Enciclopèdia Catalana. (2015). Castell. Recuperat de: <http://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0224801.xml>
  - Fabregar i Sanjuan, J. P. Estudi sobre la sinistralitat en el món casteller. Recuperat de: <http://www.cccc.cat/data/files/pdf/Estudi%20sobre%20sinistralitat%20en%20el%20M%C3%B3n%20Casteller.pdf>
  - Festadirecte.cat. (2015). Les colles de Valls prometen una nova Santa Úrsula emocionant. Recuperat de: <http://castells.festadirecte.cat/les-colles-de-valls-prometen-una-nova-santa-ursula-emocionant/>
  - Fundación Dieta Mediterránea. (2015). ¿Qué es la dieta mediterránea?. Recuperat de <http://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
  - Generalitat de Catalunya (2011). Mantener una dieta saludable. Recuperat de [http://canalsalut.gencat.cat/ca/home\\_ciudadania/vida\\_saludable/salut\\_emocional/consells\\_per\\_tener\\_ne\\_cura/mantener\\_una\\_dieta\\_saludable/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/vida_saludable/salut_emocional/consells_per_tener_ne_cura/mantener_una_dieta_saludable/)

- Gran enciclopèdia catalana. (2015). Castell. Recuperat de: <http://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0224801.xml>
- L'Alt Camp. (2014). El llenguatge dels "castells". Recuperat de <http://www.altcamp.info/castvocabulari.htm>
- La Vanguardia. (2015). El bateig d'una colla castellera. Recuperat de: <http://www.lavanguardia.com/actualitat-castellera/20140613/54409919868/saps-quines-primeres-passes-colla-castellera.html>
- La Xarxa. Comunicació local. (2014). "Esport i salut: lesions i preparació física per a castellers". Recuperat de: <http://www.laxarxa.com/esports/poliesportiu/noticia/esport-i-salut-lesions-i-preparacio-fisica-per-a-castellers>
- León Espinosa de los Monteros, M. T. i Castillo Sánchez, M. D. (2002). La dieta mediterránea está de moda. *Medicina General*, 49, pp.902-908.
- Mapfre. (2015). Dieta mediterránea i prevenció cardiovascular. Recuperat de <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/dieta-mediterranea-prevencion-cardiovascular.shtml>
- Médicblogs. (2009). Deporte y Tradición en Los Castells de Catalunya... Una experiencia antropológica de Gama Extra. Recuperat de: <http://medicablogs.diariomedico.com/normapernet/?p=44>
- Minyons de Terrassa. (2015). Entrevista al programa TOC de castell al Guillem Comas: "A la colla es respira il·lusió i motivació". Recuperat de: <http://bloc.minyons.cat/?p=553>
- Minyons de Terrassa. (2015). Balanç de temporada d'un "Pinyero". Recuperat de: <http://bloc.minyons.cat/?p=336>
- Minyons de Terrassa. (2015). Guillem Bargalló: "Els minyons". Recuperat de: <http://bloc.minyons.cat/?p=568>
- Picassa. Isidre de Rabassó. (2015). Àlbum la bisbal 2015. Foto 7 de 127. Recuperat de: <https://picasaweb.google.com/102042629948627394012/LaBisbal2015#6183882268004216642>



- Revista digital de Gastronomía Mediterránea. Dieta mediterránea: Alimentos, cantidades y frecuencia. Recuperat de: <http://www.sabormediterraneo.com/salud/dietamediterranea.htm>
- UNESCO. (2010). Los “castells”. Recuperat de: <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/los-castells-00364>
- Universitat de Granada. El pan en la dieta mediterranea. Recuperat de [http://lsi.ugr.es/~grundtvig/documentos/resultados/pan/dieta\\_mediterranea/pan\\_dieta.htm](http://lsi.ugr.es/~grundtvig/documentos/resultados/pan/dieta_mediterranea/pan_dieta.htm)
- Universitat de Vic. (2014). Treballs de recerca d'estudiants de Batxillerat. Recuperat de: <http://secundaria.uvic.cat/inici.php?ref=1075&id=treballs>
- Universitat Nacional de Educación a Distancia. (2015). LA dieta equilibrada. Recuperat de [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia\\_nutricion/la\\_dieta\\_equilibrada.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/la_dieta_equilibrada.htm)
- Revista de reflexió i diàleg. (2012). Valors. Recuperat de: [http://www.valors.org/wp-content/files\\_mf/valors97sencerperenviar.pdf](http://www.valors.org/wp-content/files_mf/valors97sencerperenviar.pdf)
- Vilaweb. (2015). Els Castellers de Vilafranca superen la millor actuació dels castells. Recuperat de: <http://www.vilaweb.cat/noticies/els-castellers-de-vilafranca-superen-la-millor-actuacio-de-la-historia-dels-castells-5/>
- Viquipèdia. (2015). Llista de colles castelleres. Recuperat de: [https://ca.wikipedia.org/wiki/Llista\\_de\\_colles\\_castelleres](https://ca.wikipedia.org/wiki/Llista_de_colles_castelleres)
- Viquipèdia. (2015). Castell. Recuperat de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Castell>
- Viquipèdia (2015). Música de castells. Recuperat de: [https://ca.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica\\_de\\_castells](https://ca.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica_de_castells)
- Webconsultas. (2015). La dieta Mediterránea. Recuperat de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/la-dieta-mediterranea-6217>

## 7. ANNEXOS

### 7.1. Enquesta a castellers

Aquesta enquesta es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

Sexe:  Home  Dona

Edat:  0 – 17  18 – 29  30 o més

1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?

.....  
.....  
.....  
.....

2.- Segueixes una alimentació específica?

Sí  No  A vegades

En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.

.....  
.....  
.....  
.....

4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?

Sí  No

3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?

Sí  No  A vegades



4.- S'ha de combinar amb una preparació física específica?

- Sí                       No

Altres anotacions

.....  
.....  
.....  
.....

### 7.3. Entrevista a un entrenador personal

Aquesta entrevista es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

Nom:

.....

Sexe:    Home       Dona

Edat:

.....

Estudis cursats: .....

Professió actual: .....

1.- Creus que una preparació física és necessària per a un casteller?

- Sí                       No

2.- Has tingut mai algun client amb aquesta afició?

- Sí                       No

3.- Quins exercicis ha de realitzar? Amb quina freqüència?

.....  
.....  
.....  
.....

4.- S'han de combinar amb una dieta específica?

Sí

No

Altres anotacions

.....  
.....  
.....

### **7.4. Entrevista a una professional d'osteòpata**

Aquesta entrevista es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

1.- Quins són les lesions que freqüenten més a l'hora de fer castells? A quina part del cos es troben?

.....  
.....  
.....  
.....

2.- Hi ha diferències de lesions segons la part i altitud respecte el terra que es troben els castellers?

.....  
.....  
.....  
.....

3.- Hi ha diferència en les lesions segons el sexe?

.....  
.....  
.....  
.....

4.- hi ha diferències en la recuperació física segons l'edat? Qui necessita més ajuda?

.....  
.....  
.....

5.- Al llarg dels anys, es noten les conseqüències de fer castells?

.....  
.....  
.....  
.....

6.- Són necessàries les sessions d'osteopatia després de fer castells?

.....  
.....  
.....  
.....

7.- En les sessions d'osteopatia, es necessita tenir un seguiment?

.....  
.....  
.....  
.....

8.- Són recomanables una sèrie d'estiraments prèviament als o assajos concurs?

.....  
.....  
.....  
.....

9.- L'alimentació té importància per a evitar possibles lesions?

.....  
.....  
.....  
.....

10.- Augmentaries les proteccions per els nens/adults?

.....  
.....  
.....  
.....

Altres anotacions:

.....  
.....  
.....  
.....

## 7.5. Respostes de l'enquesta a un casteller

A continuació es presenta l'enquesta resposta pels castellers de les Colles Vella i Jove dels Xiquets de Valls.

Aquestes entrevistes són totalment anònimes. Estan contestades amb total sinceritat. Gràcies per la vostra col·laboració.

### Colla jove

#### PARTICIPANT 1

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*5 anys, volia provar-ho*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

- Sí                       No                       A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

- Sí                       No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

- Sí                       No                       A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Fent estiraments*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

- Sí                       No



## **PARTICIPANT 2**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*21 anys, per amistat amb un casteller.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 3**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 37 anys, per acompanyar a la meva filla.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Esmorzar cafè amb llet i dos magdalenes*

*A les 3hores entrepà de 60gr*

*Dinar verdures i carn*

*3hores més tard un entrepà*

*Sopar verdura o llet*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Piscina 2 o 3 cops a la setmana o una taula d'exercicis.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 4**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*15 anys, tota la família feia castells i no podia ser menys.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Dieta Mediterrània.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Faig esport regularment. Bicicleta i escalada 2 o 3 cops per setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 5**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*17 anys, fer una activitat amb un amic i mon germà.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Bàsquet, córrer, escalar entre 2 – 4 cops per setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 6**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 10 anys, el meu pare venia i m'hi va portar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 7**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 9 anys, seguir a la família.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Bicicleta, els mesos d'estiu (de maig a setembre).*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 8**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Tenia 12 anys, per una amiga.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Natació sincronitzada 4 dies a la setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## PARTICIPANT 9

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 16 anys, per un amic que venia a la colla Jove i em va animar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Sortir a córrer 5km en dies alterns, màquina elíptica mitja hora en dies alterns i exercicis abdominals diversos diaris alterns.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No



## **PARTICIPANT 10**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 3 anys, em van venir a buscar els de la colla.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## PARTICIPANT 11

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*13 anys, a l'institut ho vaig provar i em va agradar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Aeròbic.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 12**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 4 anys, el meu pare feia castells i em va dir de provar-ho, el cap de camalla em va vindre a buscar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 13**

**Sexe:**     Home     Dona

**Edat:**     0 – 17     18 – 29     30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 14 any, la motivació va ser que ho vaig parlar amb el meu cosí i ens vam animar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí                       No                       A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí                       No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí                       No                       A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*No, perquè al pis de dosos no fa falta.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí                       No

## **PARTICIPANT 14**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 6 anys, vaig vindre per divertir-me.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 15**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*3 anys, la meva mare era cap de colla.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 16**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*5 anys, l'Helena Llagontera em va cridar pel carrer.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 17**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*5 anys.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No



## **PARTICIPANT 18**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*5 anys.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Menjo bastantes pomes.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 19**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*8 anys, els meus cosins em van dir de provar-ho.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 20**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*8 anys, em van venir a buscar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 21**

**Sexe:**     Home     Dona

**Edat:**     0 – 17     18 – 29     30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Tanys, vaig venir amb els meus pares.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí                             No                             A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí                             No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí                             No                             A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol i natació.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí                             No

## **PARTICIPANT 22**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Fa un any, vaig veure pujar al castell al meu cosí i em va agradar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Sovint menjo verdura i fruita.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Natació i kungfú.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 23**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Fa tres setmanes, perquè em va agradar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Sovint menjo fruita i verdura.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Futbol, bàsquet i karate.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**Colla vella**

**PARTICIPANT 24**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Las 19 anys, per la família i per l'ambient en general.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Sense lactosa, sense fruits secs i sense cítrics.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 25**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*13 anys, un enllaç familiar.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Bicicleta, córrer i natació.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No



## **PARTICIPANT 26**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 8 anys, compartir una activitat amb el cos.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Intolerància a la lactosa.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 27**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*13 anys, familiars i amics.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Running 3 cops a la setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 28**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*4 anys, per familiars.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Poc alcohol.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Hipos i running.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 29**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*11 anys, per motivacions familiars.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*No segueixo cap dieta específica, però intento menjar variat i equilibrat.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Diàriament faig gimnàs, bicicleta i córrer.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 30**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*14 anys, per curiositat i les amistats.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Intento menjar menys.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Vaig a córrer dos cops per setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 31**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*28 anys, per amics.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 32**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Amb 17 anys, els amics i la motivació de formar part d'una colla castellera.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Sense làctics.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Practico futbol i gimnàs.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 33**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 5 anys*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Gimnàs 4 dies a la setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No



### **PARTICIPANT 34**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*14 anys, companys que ho practicaven.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Exercicis musculars 2 cops per setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 35**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*13 anys, el meu tiet em va dir d'apuntar-me.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Esmorzar cereals i llet, dinar hidrats de carboni (arròs, pasta, cigrons...) i sopar peix, sopa etc.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Gimnàs 2 hores diàries.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**PARTICIPANT 36**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Amb 11 cap a 12, amigues que feien castells.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 37**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 14 anys, el meu pare feia castells i jo sempre havia seguit a la Colla Vella.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*No beure begudes amb gas. Dieta equilibrada amb molta fruita.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Practico un esport que es diu crossfit 3 cops per setmana*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 38**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 13 anys, el meu tiet em va convèncer.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Gimnàs, córrer i peses.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 39**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*6 anys, trobar-se amb un grups d'amics.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Carbohidrats fins al migdia i proteïnes a la tarda/nit.*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Gimnàs i córrer.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 40**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*9 anys, em van agafar en un parc infantil, tenia ganes de fer castells.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Bici, córrer, exercicis al gimnàs i propiocepció.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 41**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Fa uns quants anys, cap motivació en concret, simplement voler participar en aquesta tradició.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Exercici aeròbic (triatló) i exercici anaeròbic (peses).*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No



## **PARTICIPANT 42**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Des de molt petit.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

*Crossfit 2 dies a la setmana.*

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

### **PARTICIPANT 43**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 14 anys*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## **PARTICIPANT 44**

**Sexe:**  Home  Dona

**Edat:**  0 – 17  18 – 29  30 o més

**1.- A quina edat vas entrar en el món casteller? Quina va ser la motivació?**

*Als 15 anys.*

**2.- Segueixes una alimentació específica?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, explica la teva dieta.**

*Aliments alcalius i cervesa*

**4.- Creus que una alimentació adequada pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

**3.- Et prepares físicament per tenir un més bon rendiment a l'hora de fer els castells?**

Sí  No  A vegades

**En cas que la resposta anterior sigui afirmativa, quin tipus d'exercici físic practiques? I amb quina regularitat?**

**5.- Creus que una preparació física pot millorar el resultat del joc?**

Sí  No

## 7.6. Respostes de l'entrevista a la dietista

A continuació es presenten les respostes obtingudes per mitjà de l'entrevista.

Aquesta entrevista es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

**Nom:** Aina

**Sexe:**  Noi  Noia

**Edat:** 25 anys

**Estudis cursats:** Diplomatura en Nutrició Humana i Dietètica i Màster en Activitat Física i Salut

**Professió actual:** Dietista-Nutricionista

**1.- Creus que una alimentació específica és necessària per a un casteller?**

*Depèn. Un casteller hauria de seguir una dieta equilibrada i variada igual que la població general, tot i això el dia que té jornada intensa de castells i segons la seva posició les necessitats energètiques augmentarien.*

**2.- Has tingut mai algun client amb aquesta afició?**

Sí  No

**3.- Quina dieta ha de seguir? Amb quina freqüència?**

*Si només fa castells dieta Mediterrània (equilibrada i variada), en el cas que entreni (fitness) o practiqui algun altre tipus d'esport la dieta variarà en funció del tipus i intensitat de l'entrenament.*

*El tipus de dieta ha de ser personalitzat, per tant per a cada esportista o casteller serà diferent, adequada a les seves necessitats i als seus objectius.*

**4.- S'ha de combinar amb una preparació física específica?**

*Depèn dels objectius del casteller.*

**Altres anotacions:**

(Aquesta professional no va anotar informació addicional).

## 7.7. Respostes de l'entrevista de l'entrenador personal

A continuació es presenten les respostes obtingudes per mitjà de l'entrevista.

Aquesta entrevista es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

**Nom:** Joan Manel Rubio

**Sexe:**  Noi  Noia

**Edat:** 34

**Estudis cursats:** Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

**Professió actual:** Tècnic esportiu i entrenador personal

1.- Creus que una preparació física és necessària per a un casteller?

Sí  No

2.- Has tingut mai algun client amb aquesta afició?

Sí  No

3.- Quins exercicis ha de realitzar? Amb quina freqüència?

*Hauríem de saber quines necessitats i/o objectius té aquesta persona com a casteller; si és un casteller de tronc, va als folres/manilles o només es posa a les pinyes.*

*En la meua opinió el més important és el treball de CORE (faixa abdominal i zona lumbo-pèlvica) al igual que el treball de propiocepció i equilibri. El treball amb material inestable (bosu, etc) serà molt interessant. Un treball de reforç de braços i cames serà bo per la preparació.*

*Freqüència? Dependrà de molts factors (edat, objectius, alçada de la temporada, lesions, etc). Com a mínim el feria entrenar 2 dies per setmana, però segons el cas és podria fer més dies (3, 4, 5...), la individualització serà important.*

4.- S'han de combinar amb una dieta específica?

Sí  No

**Altres anotacions:**

*Primer de tot has de pensar que en el món de la preparació física i l'entrenament no existeix un únic tipus d'entrenament, tot vindrà donat segons les persones que estem entrenant, segons la "filosofia" d'entrenament del*

*preparador (“cada maetrillo tiene su librillo”) i tot i així diferents maneres d’entrenar poden fer arribar als mateixos objectius.*

*Diferències en la preparació segons on es situen...per exemple: els del tronc els faríem més treball d’equilibri (propiocepció) en material inestable (bous, fitball, etc.) ja que és el treball més aproximat al que hauran de fer en la realitat quan muntin el castell. I els de pinya no necessitaran tant aquest treball d’equilibri, sinó més un treball de força-resistència que s’assemblarà més al que faran quan es faci el castell. Però com et vaig dir, el millor serà individualitzar el màxim possible.*

*En el tema de l’edat, totalment al contrari del que em preguntes...com més jove més dies podrem entrenar, sempre tenint en compte l’edat que tenen, si són nens faràs unes coses, si són joves unes altres i als veterans el hauràs de cuidar molt més!*

*Amb una alimentació equilibrada i cuidada, sabent que has de menjar a cada moment el rendiment de l’esportista millorarà molt més que aquell que entrena i no cuida la seva alimentació. La millora serà més gran per suposat!*

*No sóc dietista-nutricionista, amb això de saber que haurien de menjar no et puc ajudar gaire...*

## 7.8. Respostes de l'osteòpata

A continuació es presenten les respostes obtingudes per mitjà de l'entrevista.

Aquesta entrevista es totalment anònima. Llegeix atentament els diferents ítems i contesta amb sinceritat. Gràcies per la teva col·laboració.

### **1.- Quins són les lesions que freqüenten més a l'hora de fer castells? A quina part del cos es troben?**

*Existeixen dos tipus de lesions: els sobreesforços (columna vertebral) i les contusions (en qualsevol regió del cos (per les caigudes)).*

*Cervicàlgies, dorsàlgies i contusions. Sobre la cara poden afectar la zona de l'articulació Temporo-mandibular, és a dir, l'oclusió dental. En les cervicals, com a la resta de la columna les caigudes poden generar una fuetada que generi una rectificació de les columnes fisiològiques a la llarga.*

### **2.- Hi ha diferències de lesions segons la part i altitud respecte el terra que es troben els castellers?**

*Sí, normalment els de més a baix han de fer més força i es sobrecarreguen més.*

*També depèn de factors tals com poden ser la "sort", la zona de la contusió, l'estat físic previ del casteller (no és el mateix una estructura forta que rebi l'impacte que una estructura que no estigui treballada)...*

### **3.- Hi ha diferència en les lesions segons el sexe?**

*El sexe femení només es troba majoritàriament en la canalla; i aquests normalment pateixen contusions, indiferentment del sexe.*

*Cal dir que la noia té més possibilitats de lesions a causa de que té menys fibra muscular.*

### **4.- hi ha diferències en la recuperació física segons l'edat? Qui necessita més ajuda?**

*Com més gran és una persona, més li costa recuperar-se. Les conseqüències que pateix és la desgastació del cos.*

*Com més joves són, en general, més facilitat té el nostre cos per trobar l'homeostàsia, és a dir, l'equilibri del nostre cos, el benestar en els tres nivells: físic, químic i emocional.*

#### **5.- Al llarg dels anys, es noten les conseqüències de fer castells?**

*Sí, de la mateixa manera que al llarg dels anys els treballs on s'ha de carregar pesos també acaben perjudicant la columna vertebral. (els símptomes són dolors a l'esquena).*

*Les columnes estan més rectificades. Els possibles traumatismes dels castells, el pes que han de suportar... Tot això ajuda a què aquesta columna estigui més recte i la musculatura estigui amb més tensió.*

#### **6.- Són necessàries les sessions d'osteopatia després de fer castells?**

*Sí, sempre i quan hi hagi dolor o sobrecàrrega en alguna part del cos*

#### **7.- En les sessions d'osteopatia, es necessita tenir un seguiment?**

*Depèn de cada cas. Hi haurà persones que necessitaran un seguiment o manteniment, i d'altres no. Tot dependent de la lesió.*

*Dependrà de cada cas serà al cap de dos, o tres o quatre o cinc setmanes. I s'acabarà el tractament fins que el pacient hagi recuperat el benestar en els tres nivells de la salut.*

#### **8.- Són recomanables una sèrie d'estiraments prèviament als o assajos**

##### **concurs?**

*És necessari escalfar el cos; no cal estirar. S'ha de córrer, moure's etc. en conclusió, bellugar el cos.*

*Això és el que diuen els últims estudis.*

#### **9.- L'alimentació té importància per a evitar possibles lesions?**

*És molt important l'alimentació en qualsevol persona que realitzi exercici físic.*



## **10.- Augmentaries les proteccions per els nens/adults?**

*Crec que ja porten les proteccions necessàries i són suficients.*

### **Altres anotacions:**

*El tractament general és basa en quant és té una zona bloquejada, s'ha de desbloquejar.*

*Si hi ha una zona inflamada per contusió es desinflamarà amb massatge, ultrasò, quiroteràpia (gel).*

*En contractures musculars per sobreesforç, és realitza un massatge descontracturant.*

*En bloquejos articulars s'utilitzen manipulacions per a desbloquejar.*

## **7.9. Descripció detallada de programes emprats:**

### **Microsoft Office Excel**

El Microsoft Office Excel és un programa informàtic destinat a analitzar dades a partir de fulls de càlcul. En aquest treball de recerca s'ha utilitzat, concretament, el Microsoft Excel 2007 (versió 12.0).

Aquest programa informàtic s'ha utilitzat per l'elaboració de gràfics (corresponents als resultats) i algunes taules.