

# PROGRAMA CIENTÍFIC XXIa JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER BARCELONA 1 D'ABRIL DE 2017

**8:45 – 10:00 INSCRIPCIONS, ESMORZAR**

**10:00 – 10:15 BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DE LA JORNADA**

**10:15 - 11:15 EL QUE PREFERIM NO SABER DEL RISC DELS CASTELLS.** Dr. Jaume Rosset. Ex-Director Científic i Mèdic de la CCCC. Membre del Grup de Foment de la Ciència i la Salut en el Món Casteller. Minyons de Terrassa.

*Durant els darrers deu anys els castellers, les colles, el món casteller i la Coordinadora de Colles al capdavant, han tingut un paper actiu i decisiu per conèixer els riscos i millorar la seguretat en els assajos i les actuacions castelleres. Això ha fet la nostra activitat no només més segura sinó, a més, un paradigma de modernitat envejat. Però aquests avanços sembla que ara se'ns estan girant en contra. Segons el ponent, s'ha acabat generant una falsa sensació de seguretat absoluta que ha anat desprevenint als castellers, relaxant a les colles i el món casteller i fent perdre el paper capdavanter de la Coordinadora en aquest àmbit. En la ponència s'analitzen les raons d'aquesta argumentació.*

**11:30 – 12:30 TALLERS 1era RONDA**

**12:45 – 13:45 TALLERS 2ona RONDA**

## TALLERS TÈCNICS

### 1. Tronc: el pilar. Equip tècnic dels Arreplegats de la Zona Universitària.

*La casuística ens diu que el pilar és una de les estructures que presenta més diferència en index de caigudes a les colles universitàries respecte de les colles convencionals. El pilar és una estructura molt fràgil i és evident que les diferències en el pes de la part alta dels pilars en les colles universitàries augmenten de manera molt considerable la dificultat tècnica d'aquesta estructura i, conseqüentment, el risc de caiguda.*

*Hi ha diferències a l'hora de treballar un pilar universitari amb un pilar de colla convencional? Quines diferències poden haver-hi? Els pilaners universitaris són bons pilaners a colles convencionals? Potser trobem, en aquest taller, maneres de treballar el pilar universitari, tant a nivell tècnic com a nivell d'assaig, que siguin interessants i que es puguin aprofitar a les colles convencionals per millorar el rendiment dels seus pilars.*

### 2. Gestió dels comunicats d'accident. Maite Sanchez. Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya.

*Taller de gestió administrativa on es repassa, de manera clara, la manera de fer els comunicats d'accident i la comunicació amb la companyia asseguradora, incloent les novetats que hi puguin aparèixer al respecte.*

### 3. Pinyes: l'estudi de la soca a l'antiga. Pere Camprovin. Cap de Colla dels Castellers de Sants.

*Els Castellers de Sants han estat treballant durant les temporades 2015 i 2016, l'anomenada "soca a l'antiga" en els castells folrats. Durant aquesta passada temporada hem pogut veure diversos 2d8f, p7f i fins i tot un parell de 3d9f amb la pinya aixecant els braços per sobre de les espatlles de la persona que hi ha al davant. És la primera vegada a la història dels castells, si més no que en tinguem constància, que aquesta mena de pinya es realitza en castells de 9 pisos.*

*Per valorar si aquesta manera de fer és efectiva a l'hora d'evitar lesions greus al cap de persones de la pinya i, a més, no disminueix l'efectivitat a l'hora de fer el castell cal augmentar el nombre de proves i, per tant, cal que altres colles puguin sumar-se a l'estudi.*

*En aquest taller, els Castellers de Sants ens explicaran la seva experiència i la seva manera de fer les pinyes "a l'antiga".*

### 4. La importància de les mesures de protecció oblidades: el cordó de seguretat, el respecte, el silenci, l'alçada i la posició a la pinya... Cugat Comas i Roger Bellavista. Cap de Colla i Sots-cap de Colla dels Capgrossos de Mataró.

*Tots tenim força clar que cal fer silenci a la pinya, que els castellers de tronc, folre i manilles han de tenir respecte pels castellers de la pinya i que el cordó de seguretat és molt important. Tot i així, encara costa molt sentir silenci a les pinyes, seguim veient celebrar castells de manera efusiva al folre o inclús a les manilles, ens costa deixar passar davant nostre a un casteller d'una altra colla que ens ve a ajudar tot i que sigui més alt que nosaltres i, fins i tot, no tenim del tot clar perquè és tan important el cordó de seguretat.*

*I totes aquestes "petites" coses no només fan que els castells es facin millor i, per tant, amb més seguretat, sinó que tenen una implicació directa en algunes lesions, com ara lesions perquè algú està saltant a sobre la meua espatlla celebrant un castell descarregat o perquè algú ha caigut al terra perquè hi havia poc cordó de seguretat o qui estava al cordó de seguretat no era una persona preparada per ser-hi.*

## TALLERS DE SALUT

### 1. Taller de canalla: els premis i els càstigs a les colles castelleres. Beatriz Galilea. Psicòloga de l'Esport. Consell Català de l'Esport.

*Hi ha multitud de maneres de poder fer un reforç positiu (premi) o un reforç negatiu (càstig) a la canalla. És evident que tant els reforços positius com els negatius tenen un efecte en l'èxit global de la consecució dels objectius de la colla. Però, com afecten els reforços positius i els negatius en els nens? Tots els premis i tots els càstigs tenen el mateix efecte sobre la canalla? A la nostra colla donem premis als nens/es que ho fan bé i/o castiguem als que no ho fan tan bé?*

*Debatrem sobre diferents maneres de fer, sobre diferents tipus de reforçaments positius i negatius i sobre l'efectivitat sobre el rendiment i, sobretot, sobre el benestar emocional de la nostra canalla.*

### 2. Taller de preparació física: l'assaig diferencial. Un nou concepte. Joana Sans. Llicenciada e Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

*Acostumem a planificar els assajos en situacions ideals: alineacions definides, terres atenuants, xarxes, silencis, etc. Aquestes situacions, però, molt poques vegades (o cap) es reproduïxen en una diada castellera (baixes de les alineacions, pendent de la plaça, no hi ha terra atenuant, no hi ha xarxa, públic, soroll, gralles, etc...).*

*Perquè seguim entossudits en fer els assajos repetint constantment les mateixes condicions irrealistes?*

*El concepte de l'assaig diferencial defensa fugir de les condicions ideals per tal de millorar el rendiment final. Canviar constantment alineacions, assajos en plaça en condicions més reals, i d'altres són algunes de les variants que proposa aquesta interessant teoria.*

# PROGRAMA CIENTÍFIC XVIIIa JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER BARCELONA, 1 D'ABRIL DE 2017

## 3. Taller de psicologia: la gestió de la frustració. Dolors Pallarès. Psicòloga. Tirallongues de Manresa.

*El sentiment de frustració és una de les emocions més habitual en una colla casteller, tant a nivell de colla com a nivell individual. La colla es frustra quan en una diada no aconsegueix els objectius que s'havia posat, quan una temporada les coses no surten com un s'esperava i a nivell individual ens frustrem quan no puja a un castell que em feia molta il·lusió o quan no tinc el protagonisme que esperava tenir. Aquest sentiment pot bloquejar-nos individualment i pot bloquejar a la colla. Gestionar aquesta frustració no és senzill, però en aquest taller aprendrem unes quantes tècniques que ens permetran autogestionar la nostra pròpia frustració, ajudar a un altre casteller que se sent frustrat o ajudar a la pròpia colla a vèncer la frustració col·lectiva.*

## 4. Trastorns de la conducta alimentària. Proposta d'un estudi de prevalença en els castells.

Jordi Juanico. Pedagóg a l'Hospital Universitari Sant Joan de Déu i casteller dels Minyons de Terrassa

Eduard Serrano. Psicòleg. Cap de la Unitat dels TCA de l'Hospital Universitari Sant Joan de Déu.

Laia Villalta. Psiquiatra de l'Hospital Universitari Sant Joan de Déu i ex-castellera de Castellans de Barcelona i Arreplegats de la Zona Universitària.

*La Colla Casteller Minyons de Terrassa i la Unitat de TCA de l'Hospital Sant Joan de Déu han dissenyat un estudi on volen valorar la prevalença dels trastorns alimentaris (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, entre d'altres) en la nostra activitat. Aquest estudi ha de servir, també, per a detectar possibles senyals d'alarma en la població de risc (noies entre 12 i 21 anys), ja que la detecció precoç de la malaltia i l'inici d'un tractament adequat (amb intervenció familiar) són els principals factors de bon pronòstic.*

*Ens presentaran el disseny d'aquest estudi amb la intenció de sumar el màxim nombre de colles possible. Com més colles s'impliquin, tindrem una informació més acurada i representativa sobre la presència dels TCA en els adolescents i joves que fan castells. L'objectiu és poder intervenir i posar les eines necessàries en cas de corroborar aquesta associació.*

## 10:15 -14:00 TALLER DE GRALLERS I TABALERS. Maialen Pascual Rey. Institut de l'Art. Medicina & Fisiologia. Terrassa.

*La música és una activitat exigent i complicada que requereix una preparació especial. Moltes vegades el músic de clàssica no és conscient d'aquesta exigència i això és molt més generalitzat en els músics de música tradicional. Tot i que la majoria estan preparats per tocar el que han de tocar, moltes vegades el treball físic que realitzen es limita només al contacte que tenen amb l'instrument. Per tant el taller vol donar informació sobre com ha d'actuar un músic.*

## 11:30 -14:00 TALLER DE COL·LOCACIÓ CORRECTA I MANTENIMENT DE CASCOS D'ACOTXADOR, ENXANETA I DOSOS

Enric Rovira. Colla Jove Xiquets de Tarragona.

*Està demostrat que els cascos eviten traumatismes craneocefàlics. Per garantir això, a cada assaig i a cada actuació s'ha de revisar que els nens porten el casc ben posat i subjectat.*

*Això només es pot aprendre fent-ho. Atesos els canvis que cada temporada hi ha als equips de canalla, totes les colles castelleres haurien d'acreditar anualment aquesta pràctica en aquest taller.*

## 14:00 - 15:30 DINAR

## 15:30 – 16:00 PRESENTACIÓ DELS TREBALLS DE RECERCA PREMIATS

## 16:15 – 17:45 ACTIVITATS DE TARDA

### 1- REUNIÓ DE RESPONSABLES SANITARIS: ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ I COL·LABORACIÓ. Moderador: Jaume Plana / Josep Maria Casanellas. Membres del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller. Castellans de Barcelona.

*La comunicació i la col·laboració entre els Equips Sanitaris de la colles en una diada és fonamental per l'èxit de la diada a nivell sanitari. Hi han diverses estratègies que s'han utilitzat i que s'estan utilitzant. Una de les darreres estratègies és la comunicació amb dispositius walkie-talkie durant la diada a la ciutat de Barcelona. A banda de la comunicació durant la diada casteller, fóra bo també establir un sistema de comunicació i col·laboració constant durant tot l'any, on els Equips Sanitaris estiguessin connectats per posar dubtes en comú, informacions, etcètera i poder-nos ajudar uns als altres constantment durant tota la temporada. Anem a posar sobre la taula les diferents estratègies que s'estan utilitzant i anem a valorar la necessitat i les eines que disposem per millorar la comunicació i la col·laboració entre nosaltres.*

### 2- REUNIÓ DE RESPONSABLES DE CANALLA: LES EDATS EN ELS CASTELLS. A PARTIR DE QUINA EDAT PODEM FER SEGONS QUÈ? Moderador: Daniel Castillo. Director Científic i Mèdic de la CCCC. Marrecs de Salt.

*Existeixen dubtes dintre dels Equips de Canalla sobre a quina edat poden pujar els nens als castells, però també a partir de quina edat poden baixar de dosos a quints o a quarts i, inclús, a partir de quina edat poden posar-se a la pinya. Aquests dubtes també existeixen en alguns pares, que volen que els seus fills/es pugin a edats molt petites o que no veuen clar que els seus fills/es puguin aguantar el pes que suporten. Essent molt conscients que el que un nen pot fer o no pot fer no va tant lligat a l'edat sinó a l'estat maduratiu tant físic com psicomotriu, seria de gran utilitat disposar d'un document de consens de les colles castelleres que faci unes recomanacions en aquest sentit. Aquesta reunió, doncs, vol ser una reunió per a trobar el consens sobre els moments castellers de la canalla: quan comencen a pujar, quan baixen a dosos, quan baixen a quints o quarts, quan es poden posar a la pinya i en quines posicions, etc...)*

# PROGRAMA CIENTÍFIC XXIa JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER BARCELONA 1 D'ABRIL DE 2017

## **3- CONTROVÈRSIA: ESTRATÈGIES D'ASSAIG** Moderadora: Sílvia Simó. Adjunta a la Direcció Científica i Mèdica de la CCCC. Castellans de Sants.

*Durant la temporada 2016 ha augmentat de manera molt significativa el nombre de lesions en assaig, tant pel que fa a les lesions comunes com a les potencialment greus. Aquesta dada puntual potser seria anecdòtica, però si tenim en compte que la tendència en els darrers 5 anys és que augmenti l'índex de lesions en assaig, ens fa pensar que potser s'estan produint actualment situacions a l'assaig que no es produïen fa uns temps.*

*Segur que l'explicació a aquest augment de la sinistralitat en assaig és multifactorial, però volem conèixer quins factors poden influir en aquest augment de la sinistralitat i si n'hi ha algun sobre el que podem incidir per tal de millorar aquestes xifres. Per altra banda, conèixer quins elements han pogut canviar a l'assaig actualment pot fer que puguem fer modificacions que produeixin millores.*

*Volem fer un estudi específic sobre els assajos castellers i, com a primera fase de l'estudi, fer un primer diagnòstic posant en comú sensacions i estratègies d'assaig pensem que ens ajudarà molt a acabar de dissenyar aquest estudi.*

## **4- TAULA RODONA: LA RELACIÓ ENTRE LA UNIVERSITAT I LA COLLA UNIVERSITÀRIA.**

**Moderador:** Josep Fargas. Ex-secretari General de la UPF. Membre del Grup de Foment per la Ciència i la Salut en el Món Casteller. Tirallongues de Manresa.

**Ponents:**

- **Antoni Costes.** Professor de l'INEFC de la Universitat de Lleida i casteller dels Castellans de Lleida.
- **Rectorat de UPC/UB**
- **David Ordóñez.** President de la colla universitària Xoriguers de la UdG
- **Inés Solé.** Tècnica de la URV i castellera dels Xiquets de Tarragona. Redactora del Protocol d'actuacions castelleres a la URV.

*Com són i com han de ser les relacions entre la Universitat i la Colla Castellera Universitària? Temes com els espais, els crèdits, el finançament, el suport institucional, la representativitat, la difusió, etc... Hi ha diferents models de relació i probablement cap model perfecte.*

*Què significa per a una Universitat tenir una colla castellera? Com es veuen els castells des de la Universitat?*

*Com representen els castellers universitaris la imatge de la Universitat? La Colla Castellera ha de tenir un paper més significatiu dintre de la pròpia comunitat universitària?*

*Posarem sobre la taula aquests i altres temes per a parlar-ne obertament i debatre en profunditat.*

**17:45 – 18:00 CONCLUSIONS I COMIAT**