

sobre, s'arrepengen a sobre els seus braços. Apa! A la bona vida! Creiem que el Moisès, abans de venir a assajar se'n va de bar en bar a prendre unes copes, perquè quan és a dalt del castell i els dosos li diuen "Moisès sube bien!" ell diu: "Ezque eztoy borraxo de vino!" Que feliç que és!

\*I per acabar, l'anxaneta:

Ens ha arribat a les orelles que molts dels dosos es queixen perquè tenen les esquenes plenes de rascades fetes per les ungles de les anxanetes. També ens han informat que el dosos es queixen que hi ha algunes anxanetes que ja haurien de passar a dosos perquè pesen massa.

No és que ens volguem ficar amba la gent, perquè tothom té defectes, incloses nosaltres, però tot això que hem dit és veritat. Així, doncs, només volem dir que tenim una colla collonuda, amb defectes o sense defectes.

Manoli i Susana



## LA CONDICIÓN FÍSICA I EL LEMA CASTELLER

**Força, equilibri, valor i seny.** És cert i no pot ser d'altra manera, però donem-li contingut, a aquest lema, des del punt de vista de la condició física del casteller, i sobretot d'aquells castellers on l'equilibri i la força és fonamental per tirar amunt la construcció.

No sé si aquest lema es va crear tenint en compte, ja en aquells temps, aquestes dues

capacitats físiques. El cas és que sí que són les més importants per al casteller i sobretot per a aquells que configuren tot el tronc i el pom de dalt. Per tant, aquestes dues qualitats han d'ésser presents en cada un dels castellers, en la forma adequada i en funció de la posició que s'ocupa en la construcció del castell. Així és que el segon ha de tenir més força relativa que el terç i aquest, més equilibri que el segon. La força és una capacitat que està sempre present en l'home i de forma constant, ja que per fer qualsevol moviment o gest, per petit que sigui, es necessita una força que permeti moure totes les estructures necessàries. En principi, cada persona té el nivell de força adequat al seu bio-tipus i el necessari per a portar a terme les activitats quotidianes habituals, ja que aquest nivell l'ha assolit en funció de les activitats que ha anat desenvolupant. Així és que les persones que treballen movent pes o fent activitats en les quals han de fer força (cas del pagesos) desenvolupen més força que un administratiu que realitza un treball més sedentari. És evident, doncs, que el pagès tindrà un nivell de força més bo que l'administratiu, tot i tenir un bio-tipus molt semblant.

La pregunta seria si tots dos poden fer castells en una mateixa posició. És evident que sí, però tots dos haurien d'assolir el nivell de força òptim per a la posició que ocuparien en el castell; per tant l'haurien d'entrenar i millorar, cosa que implica, per a tots dos, una millor possibilitat de força i alhora una reducció del risc de patir lesions. Això és Seny.

L'equilibri també té molta relació amb la força (i d'altres capacitats físiques). Les persones

també tenim l'equilibri sempre present en nosaltres, ja desde petits estem sempre millorant i adequant l'equilibri; només cal observar un nen petit quan comença a caminar o algú que vol aprendre a anar amb bicicleta. Per tant, aquesta també és una capacitat que, de forma inconscient, s'adequa a les necessitats de cada individu i que va molt lligada a la necessitat de fer-la servir. Un paleta que acostuma a treballar amb bastides, per taulades, etc., té el sentit de l'equilibri molt més desenvolupat que un operari que treballa amb màquines a terra. És lògic, doncs, que a l'hora de fer castells el paleta tingui la percepció de l'equilibri més desenvolupada que l'altre; però això no exclou que l'operari pugui pujar al tronc. De la mateixa manera que amb la força, tots dos poden ser uns castellers de categoria; la diferència seria que tots dos haurien de millorar el nivell de percepció (equilibri), un més que l'altre, amb un entrenament adequat a les seves característiques, i això els permetria una millor seguretat, a l'hora de fer castells. I així és que, si es millorés la força i l'equilibri, així com d'altres capacitats físiques, es reduiria molt el risc de patir lesions, i això és Seny.

Així, doncs, hem vist el seny com una actitud sempre present en el casteller, perquè el fet de ser-ho implica un compromís i més per a aquells on aquestes qualitats han de ser sempre presents a l'hora de tirar el castell a la plaça. Per tant, aquest seny no ha d'ésser exclusiu del cap de colla a l'hora de tirar o no el castell amunt, sinó que ha d'ésser una actitud assolida per tots els castellers: si milloro la força, l'equilibri i d'altres capacitats físiques (resistència, coordinació, etc.) milloro jo i, per tant, la colla.

Ens hem deixat el valor. Aquesta, també és una actitud important en el món casteller però d'aquest tema en parlarem un altre dia.

Josep Bach



4 de 7 descarregat per St. Joan a Montornès. Atenció, tothom! Que puguin els segons!!! (I no és que siguin gaire finets!!!)

