

el Pati

Els castells i l'esport

Hola colla, sembla que quan unim aquestes dues paraules (esport i castells) estiguem parlant del mateix; doncs evidentment que van estretament relacionades però tenen matisos bàsics molt diferents. Penso que és bo que equiparem el món dels castells amb l'esport però no estem parlant del mateix. Dins una colla castellera el fet de realitzar castells implica unes condicions físiques importants, depenent del lloc que s'ocupa, i bàsicament són: força, resistència i agilitat, entre d'altres.

Dos d'aquests elements comuns són la resistència i la força; la majoria de castellers de la pinya i les parts inferiors del tronc han de suportar una força quasi màxima durant un temps elevat per la força que s'ha de crear. Amb això vull dir que estem utilitzant paràmetres esportius dins el món castellers i que si ho sabem aprofitar els podem millorar per tal que les construccions castelleres puguin realitzar-se millor o fins

i tot assolir un nivell tècnic superior.

És inevitable dir que la condició física de les persones és un factor, de més o menys pes, per assolir segons quins castells. Amb aquestes suposicions vull donar a entendre la importància que té el fet d'entendre els castells amb una part esportiva i sobretot a nivell personal de cadascú. Cada persona desenvolupa un treball dins els castells, així doncs no està de més plantejar com els prepara, els executa i recupera el seu cos (estat físic) per tal de seguir gaudint fent castells, sense malestars físics ni sense perdre qualitat de vida a llarg temps.

Amb aquesta *parrafada* teòrica o d'exposició d'idees el que vull deixar molt clar és que per realitzar castells és molt més aconsellable, des de un punt de vista físic, tenir una preparació esportiva i una condició física bona. Partir d'aquesta base és una bona manera de fer castells per assolir un nivell tècnic superior i cuidar el teu cos. Cal

puntualitzar que temps enrera, per la temporada 94 o 95 (més o menys), Xics de Granollers fou una de les colles amb la iniciativa de preparar castellers, en concret canalla, físicament a part del que s'entén com un assaig estrictament casteller.

Esperem que, tant de bo, algun dia no massa llunyà puguem disposar dels mitjans i recursos per tirar endavant una iniciativa semblant que dins de moltes colles del món casteller s'ha assentat dins la seva forma de treball. De moment ens alegrem que de caire personal tothom o una gran majoria ens movem per mantenir una condició física acceptable.

Res més i fins un altre, salut i castells.

Joan Esquirol



Què passa quan estudies a 150 km dels Xics de Granollers?

Aquest cop la gent d' "El Pati" han deixat que la meua inspiració (molt escassa després d'una *farra*) ompli un petit espai a la revista...sembla que no però costa triar un tema que no estigui ja *sobat* (recordo que les meves neurones estan força adormides i alguna que altra està encara banyant-se en cervesa). Després de rumiar i intentar escriure sobre alguna cosa una mica interessant, l'únic que em ve a al ment és explicar-vos què és el que ara em passa, i com ho sento...Per

aquelles casualitats de la vida he anat a parar a estudiar a Lleida, i la Terra Alta i les poques combinacions de la Renfe no m'han deixat cap altra solució que traslladar-me entre setmana a la capital del Segre. En un principi *guai*, cap problema allà comparteixo pis amb dues noies estupendes que em cuiden molt i les classes semblen interessants..., la Facultat té gespa!!! (això a Barcelona no passava). De moment la meua vida no sembla gaire diferent del que

setmana que ve m'hi passo...intentaré jugar un partidet de futbol amb la gent de la classe, per veure si son tan...divertits com els partits amb l'equip de Xics, no ho ser traslladar la meua vida d'aquí cap allà...a veure si això funciona..., de fet tinc clar que no és ben bé el que trobo a faltar, el futbol, un assaig, la bici..., tot és més o menys igual...el que no tinc allà sou vosaltres, la gent, la Colla, l'ambient. En resum, que realment si que us trobo a faltar, la meua vida allà no substitueix la d'aquí, espero acostumar-m'hi.

Bea Saera



feia aquí..., el problema arriba els dimarts!!! Què faig els dimarts??? De moment he intentat trobar el local d'assaig dels Castellers de Lleida (que per cert van fer una magnífica torre de set fa una setmana)...per fi l'he trobat segur que la