

## ACTIVITAT FÍSICA EN EL MÓN CASTELLER

Amb aquesta nova secció intentem relacionar els aspectes de l'activitat física que tenen a veure amb el món casteller, i amb la nostra bona intenció intentarem fer cinc cèntims dels aspectes més importants i interessants revista darrera revista.

No hem d'oblidar que els castells formen part d'un aspecte cultural però també hem de tenir en compte que tenen elements d'una activitat física i, per això, s'han de tractar com a tal.

Per poder fer castells, amb la màxima efectivitat, i reduir al màxim el risc de lesions, tant en l'assaig com en les actuacions, hem de tenir el cos preparat i en òptimes condicions.

Per fer-ho hem de començar amb un escalfament adient que ens proporcionarà una bona adaptació física i psicològica. Diem psicològica perquè així el casteller millorarà la seva capacitat de concentració i prepararà el seu cos per a l'activitat que desenvoluparà. Sobretot en la part de canalla, l'aspecte psicològic pren una major importància, perquè tenen un factor que la resta de castellers no viu de tant a prop: l'alçada. Aquest és un factor clau ja que la mentalitat de la canalla és diferent de la que tenim els adults. Per aquest motiu cal preparar-los a consciència per tal d'optimitzar al màxim les possibilitats de descarregar un castell i que reaccionin positivament davant de les adversitats que es puguin presentar en l'execució d'un castell.

En un aspecte més físic. El cos s'ha de preparar a consciència, hem de pensar que venim de no fer res i hem d'activar tots

grups musculars que intervenen en l'activitat castellera.

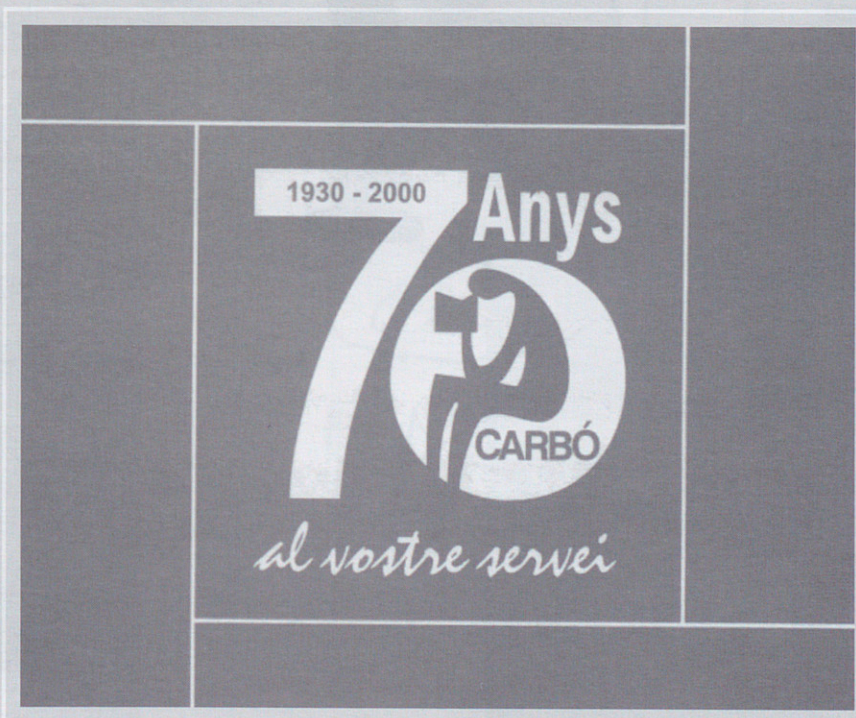
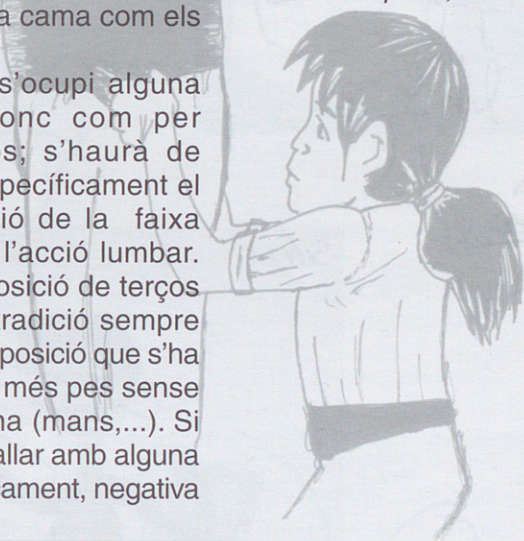
Per això, es podria fer un escalfament general de tot el cos, centrant-nos, després, en els grups musculars més específics segons la posició que ocupem dins del castell. Per exemple, si ets un grup de Primeres mans, es treballarà molt la zona articular del canell i la mà, sense oblidar l'avantbraç i l'articulació escàpulo-humeral. Depenent l'alçada, si s'ha de treballar en posició de puntetes o en desequilibri del cos i, per això, pren molta importància els músculs de la cama com els bessons.

En el cas que s'ocupi alguna posició del tronc com per exemple: terços; s'haurà de treballar molt específicament el que és la relació de la faixa abdominal vers l'acció lumbar. Sobretot en la posició de terços que potser per tradició sempre s'ha dit que és la posició que s'ha de treballar amb més pes sense cap ajuda externa (mans,...). Si és el cas de treballar amb alguna posició, anatòmicament, negativa

com és el cas de les crosses es recomana molt treball lumbar i de la zona cervical però el que potser és molt important és un treball de descàrrega de pressions que s'aconsegueix fent exercicis d'estirament de les zones carregades.

Bé, esperem que no us hagueu adormit, però creiem que és un aspecte molt important dins el món casteller però encara és millor la força, valor i seny. Fins la propera.

*Climent Rossell, Manel Moreno, Joan Esquirol, David Corral*



m ó n c a s t e l l e r

