

## FUTBOL O CASTELLS?

Fa dos anys que sóc de la colla i fins ara havia vist que la colla funcionava molt bé pel que fa a l'organització, els horaris, les festes, etc. Tot funcionava bé fins que els partits de futbol s'han començat a fer el dimarts. Ja fa cinc o sis setmanes que canviem el dia d'assaig i jo, això, no ho trobo gens bé!!!

Hi ha molta gent que pot venir a assajar el dimarts però que quan es canvia el dia d'assaig pel dimecres ja no poden venir i es queden un dia sense assajar. I a més, perdem dies de l'Escola de castells, que funciona molt bé.

Tots els homes se'n van a mirar el futbol i, si hi ha quatre o cinc noies que també, què me'n dieu de la resta? Doncs, a casa, avorrint-se sense fer res!

Diuen que canvien el dia perquè sinó no ve ningú, quan hi ha futbol. Jo crec que aquell a qui li agrada fer castells i li agrada venir a tots els assajos, si cal es perdrà el futbol per anar a assajar. És per això que vull dir-li al cap de colla o als que canvien el dia d'assaig, que no el canviïn més, perquè és d'aquesta manera que, al final, la gent se'n cansa i deixa de venir.

**Manoli**

## L'ESCOLA DE CASTELLS PER A ADULTS

Després de la primera experiència de la temporada passada, les activitats per a adults van començat de nou, a finals del mes de gener, centrant la seva activitat en dos nivells de treball. El primer va dirigit a tots aquells/aquelles que mai han practicat de forma sistemàtica i regular cap tipus d'activitat física i volen millorar la seva condició física general. El segon nivell va dirigit a tots aquells que tenen una base física fonamentada en la pràctica d'activitats esportives i a tots aquells que varen assistir de forma regular a les activitats de la temporada passada. La diferència fonamental entre el treball del primer nivell i el del segon es troba en la intensitat (velocitat d'execució) i en el volum (nombre de repeticions) dels exercicis proposats, ja que normalment els exercicis són els mateixos per als dos nivells. Aquest model de treball permet l'integració immediata dels nousvinguts al programa, així com el coneixement bàsic dels exercicis que utilitzem habitualment.

Per aquesta nova temporada que ha començat s'han dissenyat quatre tipus de programes amb els següents objectius:

-1er. Buscar un nivell de condició física òptima que ens permeti accedir a un nivell superior de treball específic, dirigit bàsicament a la força en la seves manifestacions de força màxima i força resistència. Aquesta fase ha tingut una durada de sis setmanes de treball, amb un volum per sessió d'1'30 hores

-2on. Treballar de forma més específica els nivells de força, sobre tot la manifestació de força resistència dirigit a als braços, espatlla i esquena,

sense oblidar els altres sectors corporals que també han estat treballats però no tan intensament. Aquesta fase, a l'igual que la primera, ha tingut una durada de sis setmanes i també amb un volum per sessió d'1'30 hores.

-3er. Treball específic dirigit bàsicament a tot el tronc i les cames, que busca el millor nivell de forma individual, ja que aquesta fase coincideix amb l'inici de la temporada, per tant s'ha de buscar un equilibri entre el treball que hom produeix en els assajos i el de preparació física, procurant que un compensi l'altre i tenint en compte la realitat individual de cada casteller. Aquesta fase es la que es duu a terme actualment, que es preveu que tingui una durada de 12 a 10 setmanes amb un volum per sessió d'1'15 hores.

-4rt. Aquesta fase ha de reconduir el nivell de condició del casteller; el disseny de treball estarà en funció del seu estat físic mirant d'ajustar els programes per tal de poder compensar les capacitats físiques que s'observin més afeblides per l'esforç de la temporada. Per altre banda, caldrà fer un treball de descompressió amb presència d'activitats de flexibilitat i estirament més dinàmics, a diferència de les altres fases. L'ideal de durada d'aquesta fase seria de 4 a 6 setmanes amb un volum per sessió d'1'15 hores.

I això és tot de moment pel que fa al programa d'adults de l'escola de castells.

**Josep Bach**



3 de 7 de Mans Unides '96

