

om una colla castellera integrada en el conjunt de les més de 60 colles que existeixen actualment en els Països Catalans. Existim des del 1991 tot i que la Colla es va establir a la Festa Major del 1990. Els Xics estem formats per gent de diferent edat i condició social, procedim de diferents punts de la comarca. No només som una colla es de Granollers sinó que tenim vocació de ser una entitat d'àmbit comarcal. L'objectiu principal de la Colla és passar-s'ho bé fent castells progressant en la tècnica i qualitat de les nostres construccions. El nostre repte és l'autosuperació com a grup de persones que desenvolupem diferents tasques amb un mateix fi. La forma de treballar dels Xics sen or ha estat a rotar tots els castells que fiquem amb la màxima esportabilitat i sensibilitat. Per tal d'afinar aquests castells amb aquestes condicions els reparam als assaigs a vegades dur molt mesos, i no portem el castell a l'actuació fins que no tenim la seguretat que el castell es podrà realitzar correctament. Com que re els Xics el formen un grup molt gran d'edats, s'esta leix en relació amb un grup d'edats (un nen petit i una persona gran) i diferents de condicions físicals, una combinació molt difícil de trobar en qualsevol altra associació i/o entitat. De manera que sovint sorgeix la necessitat de realitzar altres activitats proposades

LA VEU DELS XICS

L'equilibri dels castells

Quan puja la primera persona a un castell, comença la lluita i el control per l'equilibri. Per controlar-lo amb seguretat, és molt important la forma de pujar, la col·locació i l'estat físic del casteller. La forma de pujar ha de ser entrenada des de petit a la canalla i, si no pot ser així perquè es comença amb una certa edat el vici dels castells, s'han de tenir en compte diversos punts, com ara pujar sense fer salts, compaginar la força de braços i cames, no desequilibrar les espatlles del company per on es puja, intentar pujar el més a prop possible de l'esquena del company i col·locar correctament els peus, ben junts i avançats, és a dir, ben a prop del coll i tancant les puntes. Un cop col·locats, cal repartir bé el pes del cos entre les dues cames i tenir les articulacions de colzes i genolls una mica flexionades per amortir les estrebades. De la col·locació del castell, se'n cuiden la secció tècnica de les colles que, amb la mesura dels baixos i moltes hores d'assaig, intenten quadrar les construccions humanes.

S'ha de tenir en compte que, en el món casteller, cuidar la musculatura de l'esquena és bàsic, així com la de braços i cames. Cal fer exercicis de musculació: de la musculatura paravertebral i dorsal (trapezi, dorsal ample, romboides, rodó major...) per tal d'aconseguir la màxima comoditat i equilibri del casteller durant l'actuació. Aquests exercicis haurien de fer-se al gimnàs, preferentment amb la utilització d'espalleres. També és important fer un escalfament previ de 10 a 15 minuts, com a mínim, abans de cada assaig i actuació, així com incloure estiraments globals de la musculatura de braços, cames i esquena a nivell cervical, dorsal i lumbar. Sense un escalfament adequat, és fàcil que es produeixi una lesió muscular. Cal destacar també l'alçada dels castellers de cada pis, que ha de ser el més similar possible, com també l'envergadura dels castellers de cada pis, que, si fos molt diferent, desquadraria fàcilment el castell. A començament de temporada és molt important i útil mesurar totes les dimensions biomètriques dels integrants de tronc i canalla que puguin afectar a l'hora de fer una estructura estable d'un castell. Així, l'equip de "Tècnica" pot col·locar a priori cada casteller en el lloc més adequat per dimensions i força de cada integrant del castell. Un altre punt a tenir en compte a l'hora de pujar als castells és la col·locació de la faixa, que ha d'estar ben posada i sobretot ben agafada per evitar que, a mig castell, no pugui fer la seva missió. Si quan es col·loca no queda bé, val la pena tornar a començar el procés.

El punt més difícil de dominar, però indispensable per fer un bon castell, és la tensió o punt de concentració necessari per estar atent a qualsevol petit moviment del castell. Amb aquest punt de concentració i prudència es poden controlar alguns moviments que sense aquesta tensió no es podrien dominar.

Ernest Granada, metge esportiu
Sergi Serra, supervisió tècnica



Des de la revista hem volgut aportar el nostre petit granet de sorra