



Visió i esport: cap a una metodologia integradora. Un exemple en el bàsquet

Joan Solé Fortó

Doctor en Ciències de l'Educació
Professor del Departament de Rendiment de l'INEFC Lleida
Preparador Físic del CAR. Sant Cugat

LLuïsa Quevedo

Professora de Visió i Esport
Departament d'Òptica i Optometria de l'Universitat Politècnica de Catalunya
Escola Universitària d'Òptica i Optometria de Terrassa
Directora tècnica del Centre de Visió del CAR

Marcel·lí Massafret

Professor de Bàsquet de l'INEFC Barcelona
Entrenador nacional de Bàsquet
Preparador Físic del CAR. Sant Cugat

Paraules clau

entrenament visual, entrenament integrat,
Sicropat

Abstract

"Vision in sport" is a specialised section of optometry that consists of a group of techniques aimed at bettering and preserving visual function with the idea of raising sporting output, implying a process by which the visual behaviour needed in the practice of the different sporting disciplines are shown (Solé, 1996). In a large number of sports, the greater part of the information is received via the visual system. The importance of vision in sport, evidently will depend on its characteristics extrinsic and intrinsic. Rocagli (1990) makes a difference between sports of installations closed and open. The first are characterised by a stable context, with a boring or monotonous visual stimulation. Inside this group we can point out swimming, where the swimmer can close their eyes without endangering their performance. The second group is characterised by a dynamic atmosphere, in continuous change. They are those disciplines in which, to use the same analogy, the sportsmen can never shut their eyes, due to the situation of their opponents, the ball, etc., changes all the time.

In this article we concentrate on a sport of open context and super changeable; basketball.

Our proposal intends to include inside the classic content of basketball training, a visual component totally specific and connected with all the characteristics implicit in this sport. In this way, the same exercise, apart from carrying the usual technical, tactical, physical and psychological charge, can be completed with a visual one. For this reason, we always try to recommend tasks whose contents include different objects "useful tasks" that definitely provide the individual with a correct training from a global perspective of the game. To apply this philosophy it is necessary to count on a methodology, and evidently, a few ways. Our contribution is laid out in the following pages.

Introducció

La "visió en l'esport" és una àrea especialitzada de l'optometria que engloba un conjunt de tècniques encaminades a millorar i preservar la funció visual amb la finalitat d'incrementar el rendiment esportiu, que implica un procés mitjançant el qual s'ensenyen els comportaments visuals requerits en la pràctica de les diferents disciplines esportives (Solé, 1996).

En un gran nombre d'esports, la major part de la informació es rep a través del sistema visual. La importància de la visió en l'esport, evidentment dependrà de les seves característiques extrínseques i intrínseques. Rocagli (1990) diferencia entre esports d'entorn tancat i entorn obert. Els primers es caracteritzen per un context estable, d'estimulació visual poc variable o monòtona. Dins d'aquest grup podem destacar la natació, on l'esportista pot tancar els ulls sense que aquesta acció perjudiqui greument el seu rendiment.

El segon grup es caracteritza per un ambient dinàmic que canvia constantment. Són aquelles disciplines en les quals, i per utilitzar la mateixa analogia, l'esportista no pot tancar els ulls en cap moment, ja que la situació dels adversaris, pilota, etc... varia cada instant.

En aquest article ens centrarem en un esport de context obert i que canvia per excel·lència, el bàsquet.

La nostra proposta es resumeix a incloure dins dels continguts clàssics de l'entrenament del bàsquet, un component visual totalment específic i relacionat amb les característiques implícites d'aquest esport. D'aquesta manera, un mateix exercici, a part de comportar una càrrega tècnica, tàctica i

psicològica, també en té una de visual. Per aquest motiu, sempre intentarem recomanar tasques que en els seus continguts englobin diferents objectius, "tasques útils" que en definitiva proporcionen a l'individu un aprenentatge correcte des d'una perspectiva global del joc.

Per poder aplicar aquesta filosofia cal comptar amb una metodologia, i evidentment, uns mitjans. La nostra aportació es descriu en les pàgines següents.

Sistema visual i habilitats

Guyton (1993) corrobora que la visió és un procés sensoriomotor a través del qual són percebuts els objectes del medi que ens envolta. L'estímul excitant és la llum d'aquests mateixos objectes que arriba a la

retina. La llum entra a l'ull a través de la còrnia (lent transparent situada a la part més exterior del globus ocular) que fa convergir els rajos de llum. Aquests continuen per la pupilla (forat fosc central controlat per l'iris per regular la quantitat de llum que es dirigeix a la retina). Posteriorment, la llum arriba al cristal·lí (lent amb capacitat de variar la seva forma i potència), que ajuda a enfocar els raigs en la retina.

La retina és una membrana fotosensible situada al fons de l'ull. La màcula, una petita àrea prop del centre de la retina, és la zona de màxima agudeses visual (hi ha la màxima densitat de fotoreceptors). Al centre de la màcula hi ha una petita depressió: la fòvea (fig. 1).

Quan dirigim els ulls cap a alguna cosa que volem veure, els posem en línia perquè la llum vagi directament a la fòvea.

La retina és el lloc on la imatge primerament recollida per la còrnia i modificada al llarg del trajecte, és transmesa a través de missatges nerviosos transportats pel nervi òptic a les àrees visuals del cervell. Allà, bilions de cèl·lules funcionen per interpretar la informació que l'ull envia (fig. 2).

Com que la visió és un conjunt d'habilitats que els éssers humans no solament hereten a través d'informació genètica, sinó que també tenen tendència a aprendre, és evident que es pot entrenar i reeducar per tenir un més gran rendiment (Cohen 1988, Gilman 1988).

Quevedo i Solé (1990) distingeixen les següents habilitats visuals:

1r. Agudeses visual estàtica: Habilitat de discriminar un objecte en condicions de repòs del subjecte i de l'objecte.

2n. Agudeses visual dinàmica: Habilitat de detectar i reconèixer objectes en moviment per part d'un observador en repòs, objectes estàtics per un observador en moviment, o bé objectes en moviment per un observador que també es desplaça. Permet al jugador discriminar els objectes en moviment.

3r. Moviments oculars:

- De seguiment: utilitzats per mantenir la fixació visual sobre un objecte que es mou a una velocitat inferior a 40°/s.

Permeten la persecució visual d'un objecte de forma uniforme, contínua i eficaç.

- Sacàdics: utilitzats per canviar de fixació d'un objecte a un altre del camp visual.
- Estabilitat de fixació.

4t. Visió perifèrica: Habilitat de reconèixer estímuls visuals en les diferents àrees del camp visual al voltant d'un objecte sobre el qual es fixa l'atenció.

5è. Flexibilitat acomodativa: Habilitat de canviar ràpidament l'enfocament d'objectes situats a diferents distàncies.

6è. Flexibilitat de fusió: Habilitat de coordinar ambdós ulls conjuntament i òpticament d'un a un altre objecte d'interès.

7è. Estereopsis: Habilitat de discriminar adequadament les distàncies.

Anàlisi de l'exploració visual del bàsquet

L'exploració visual es defineix com l'anàlisi del nostre espai visual a través de la conducta ocular (Papin, 1984). El coneixement de l'exploració visual adequada que s'ha de fer en el bàsquet ens definirà quin ha de ser el comportament visual que hem d'ensenyar als nostres jugadors en les diferents situacions de joc. Volem respondre amb seguretat a preguntes tan importants com: On he de mirar?, Què he de mirar?...

L'exploració visual en diversos esports ha estat analitzada per Bard *et al.* (1975-1976), Bard *et al.* (1979), Bard *et al.* (1981), Milton (1952), Mourant *et al.* (1970-1972), Neboit (1982), Papin *et al.* (1984), Stern (1970), etc.

En el bàsquet, la informació visual procedeix dels desplaçaments de la pilota i dels moviments i col·locació dels adversaris i companys. Els estudis anteriorment citats de Bard destaquen que:

Les característiques de l'objecte en moviment, el temps d'exposició i l'angle de sortida, juguen un paper molt important en l'habilitat d'avaluar les trajectòries de la pilota. S'observen notables diferències entre experts i debutants.

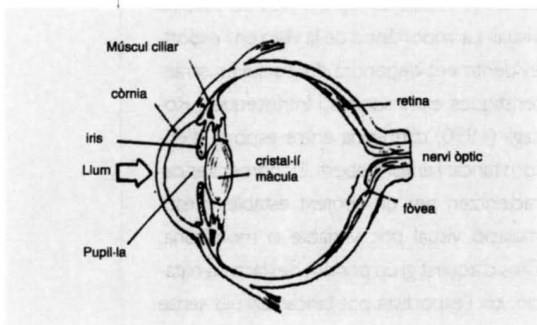


Figura 1.

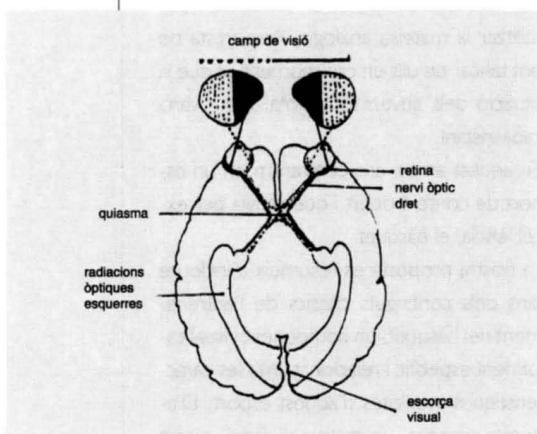


Figura 2.



Pel que fa a les altres fonts d'informació com la posició i els desplaçaments dels adversaris i companys, l'autor destaca la importància dels moviments oculars sacàdics, ja que permeten "saltar" visualment d'un element del camp visual a un altre, de manera ràpida i eficaç. Bard (1975) va observar, mitjançant l'oculòmetre NAC Eye-Mark System, que els jugadors experts en bàsquet feien menys fixacions oculars que els debutants (3,3 vs 4,9) per explorar un mateix estímul. També, va determinar que el temps d'aquestes fixacions era menor, i que el lloc on es feien aquestes fixacions variava en funció de l'experiència i el nivell del jugador. Els experts miraven un 24,5% de les vegades l'espai lliure, mentre que els debutants només ho feien en un 12,8% de les vegades. Aquesta diferència s'accentuava més en centrar-se en l'anàlisi de la primera fixació (índex que revela l'estratègia de recerca adoptada pel subjecte), on es va observar que l'expert cerca sistemàticament l'espai lliure (29,2%) mentre que el debutant fa la primera fixació sobre el defensor o principalment sobre el portador de la pilota.

Carrière (1978), citat per Bard (1981), també va observar que el temps de resposta augmentava quan el jugador podia optar per executar diferents respostes alternatives davant un mateix estímul. Així mateix, va concloure que el temps de resposta era menor en els experts que en els principiants i que en els dos grups es podia veure l'esmentat increment del temps de resposta com més gran era el nombre de possibles decisions.

Bard (1981) va constatar unes altres diferències entre experts i principiants: els experts tenen tendència a fer seqüències més grans de fixacions oculars al seu parell defensiu, mentre que els principiants fan un major nombre de fixacions sobre el seu parell ofensiu.

Podem acabar aquest apartat tot dient que la conducta visual sembla ser específica de la tasca a fer, i que l'exploració ocular depèn del nivell d'experiència dels jugadors, ja que com s'ha indicat, els experts fan menys fixacions oculars, controlen amb més freqüèn-

cia el seu defensor i la seva resposta és més ràpida.

Comportament visual específic en bàsquet

La conducta visual és un tipus de comportament que es defineix com l'exploració visual a fer davant una determinada situació. Cada esport implica comportaments visuals específics diferents, i és funció dels entrenadors ensenyar als seus jugadors l'esmentat comportament. Com hem vist, en l'exploració del camp visual, els jugadors amb experiència presenten clares diferències davant els inexperts.

La nostra proposta d'entrenament integrat inclou en la seva metodologia, continguts que, a part de desenvolupar elements com la tècnica, la tàctica, la condició física i les habilitats psicològiques, desenvolupen també determinades habilitats visuals que estan relacionades amb el rendiment d'aquest esport i que al mateix temps ensenyen al jugador cap a on mirar i què mirar.

Pensem que el comportament i les habilitats visuals del jugador de bàsquet poden definir-se en funció del rol que desenvolupi en el camp. Així diferenciem el rol ofensiu i el defensiu. Dins del primer, trobem el jugador ofensiu amb pilota o sense pilota.

Rol ofensiu amb possessió de la pilota:

Visió de l'àrea central:

- En el seu camp visual, sempre ha de figurar el seu defensor directe i la ubicació del cèrcol.

Visió de l'àrea perifèrica:

- El jugador, a part de mantenir en la seva visió central el seu defensor directe i el cèrcol, ha de controlar la situació i les accions dels seus companys i de la resta de la defensa.

Rol ofensiu sense pilota:

Visió de l'àrea central:

- El jugador que desenvolupa aquest rol ha de situar en el seu camp visual central la pilota i la posició del posseïdor.

Visió de l'àrea perifèrica:

- El jugador ha de controlar la situació del cèrcol, la col·locació i els moviments del seu defensor directe així com de la resta dels seus companys i defensors.

Rol defensiu del jugador que defensa l'home amb la pilota:

Visió de l'àrea central:

- El jugador ha de situar la pilota i l'atacant (en el seu conjunt) sempre dintre del seu camp visual central.

Visió de l'àrea perifèrica:

- S'ha de controlar la situació i els moviments de la resta de jugadors, tant atacants com defensors.

Rol defensiu del jugador que defensa l'atacant sense pilota:

Visió de l'àrea central:

- El jugador ha de situar dins del seu camp visual central el seu atacant directe.

Visió de l'àrea perifèrica:

- La visió perifèrica adquireix una gran importància. El jugador ha de controlar l'home que té la pilota i les seves trajectòries. D'altra banda, també ha d'estar atent al moviment de la resta de jugadors.

Les necessitats visuals que es requereixen per poder fer aquests comportaments són les següents:

En el rol ofensiu amb la pilota: En primer lloc cal assegurar una excel·lent agudesa visual dinàmica i estàtica per poder veure amb la màxima nitidesa possible el cèrcol en una distància variable entre 10 i 15 metres. (La visió nítida del cèrcol és totalment necessària durant totes les accions tècniques ofensives com entrar a la cistella, tir, etc.). En segon lloc, s'impliquen els moviments sacàdics a prop-lluny (vegeu defensa-cèrcol-defensa) acompanyats d'una òptima funció acomodativa per assegurar una visió nítida en totes les distàncies implicades. Per cobrir les necessitats del camp visual perifèric cal gaudir d'una visió perifèrica que assegurui un angle el més obert possible.

Pel que fa a la resta de rols esmentats anteriorment, a part de tenir en comú les habilitats habituals pertanyents al rol del jugador ofensiu amb pilota, s'inclouen els moviments oculars de seguiment i sacàdics, necessaris per a la contínua i correcta localització de la pilota en el camp.

Entrenament visual aplicat al bàsquet

Dins de l'especialitat optomètrica anomenada "Visió i Esport", l'entrenament visual constitueix, actualment, una de les més fascinants i prometedores àrees d'actuació.

L'entrenament visual en l'esport s'estructura en tres grans etapes:

1. Entrenament visual general: el seu objectiu principal es concreta a proporcionar a l'individu un òptim nivell de funcionalitat visual en general.
2. Entrenament visual específic: que es duu a terme considerant les necessitats específiques del subjecte (en aquest cas el jugador de bàsquet).
3. Entrenament visual integrat amb elements tècnics, tàctics, físics, psicològics, et. (Quevedo i Solé, 1994).



Figura 3.

Mentre que l'entrenament visual general i específic és plena competència de l'especialista de la visió, l'entrenament visual integrat requereix d'una aportació interdisciplinària per aconseguir els resultats esperats. Així, inclourem dins dels continguts clàssics del bàsquet unes indicacions referents a la conducta visual a seguir durant la execució de l'exercici.

D'aquesta manera, el jugador aprendrà simultàniament ambdós comportaments.

D'altra banda, en la progressió de l'ensenyament hem de seleccionar exercicis que proporcionin fàcilment la conducta visual adequada. De forma general i basant-nos en les aportacions de Pinaud (1983) proposem el següent ordre metodològic:

A nivell d'iniciació, partim d'entrenar situacions on predominen les accions en el camp visual central, i on les necessitats en el camp visual perifèric siguin petites. Per exemple, situacions on es duu a terme una fixació sobre el cèrcol, i es controla mitjançant la visió perifèrica la pilota, un jugador situat a prop, etc.

A nivell d'especialització, proposem avançar i mantenir l'atenció en el camp central i obrir progressivament l'angle de la visió perifèrica. Per exemple, el jugador amb pilota ha de fer una fixació sobre el cèrcol i controlar perifèricament les accions de dos jugadors.

A nivell d'alt rendiment actuarem amb tècniques optomètriques, mitjançant les quals potenciarem el desenvolupament de les habilitats visuals implicades. Inclourem dins d'aquestes situacions visuals, alguns elements optomètrics com poden ser les lents positives i negatives, prismes, filtres, etcètera.

Mitjans

Evidentment, i com ja hem esmentat, a part de comptar amb els mitjans tradicionals que ofereix l'optometria, per obtenir aquest comportament visual tan específic, cal integrar l'entrenament visual amb l'entrenament tècnic, tàctic, físic i psicològic. Per a això pot resultar interessant uti-

litzar el ninot d'entrenament visual "Sicropat" (Solé i Quevedo, 1994). Aquest ninot està dissenyat per poder desenvolupar les habilitats visuals paral·lelament a les tècniques, tàctiques, físiques i psicològiques. En el context visual, aquest instrument ofereix la possibilitat d'entrenar la visió perifèrica, els moviments sacàdics i el temps de reacció visual, conjuntament amb elements tecnicotàctics de les diferents disciplines esportives en les quals pot ser utilitzat.

Les característiques tècniques del "Sicropat" es resumeixen en: ninot de 1,85 m d'alçada, amb braços i cames articulats. En cada mà i cada peu té instal·lat un pilot lluminós d'una potència de tres wats (fig. 3). De la mateixa manera, també hi ha un pilot lluminós en el centre del rostre.

L'activació i desactivació dels pilots lluminosos es realitza mitjançant un programa informàtic específicament dissenyat per a l'ús.

Els continguts

Continuant amb la metodologia integradora anteriorment plantejada, a continuació proposarem el següent exercici a tall d'exemple:

Mitjans: Pilota i ninot d'EV Sicropat.

Mètode d'entrenament: Fraccionat intensiu llarg.

Volum total: 15 minuts.

Intensitat: VO₂ max.

Repeticions: 3x5 minuts/5x3 minuts.

Descans: 3 minuts.

Descripció i desenvolupament de l'exercici:

En el camp del bàsquet col·loquem el ninot "Sicropat" en la línia de tir lliure. Tres jugadors amb pilota se situen darrera de la línia de 6,25 m. El jugador amb pilota ha de superar el ninot amb entrada a cistella pel costat contrari al pilot lluminós activat. Per fer-ho podrà utilitzar diverses tècniques com: canvi de mà, revers, etc... En tot moment,



haurà d'alternar la seva mirada entre el pilot lluminós del cap del "Sicropat" i el cèrcol, amb la prohibició expressa de mirar la pilota. Després de la seva entrada, el jugador tornarà a la fila (figs. 4 i 5).



Figura 4.



Figura 5.

Qualitats i habilitats integrades:

Habilitats tècniques: Tècnica bàsica individual.

Habilitats tàctiques: Sobrepassar al defensor, costat feble, costat fort.

Qualitats físiques: Resistència: potència aeròbica.

Habilitats visuals: Visió central, moviments sacàdics prop-lluny, flexibilitat acomodativa.

Habilitats psicològiques: Concentració, focus atencional.

Conclusions

Els autors opinen que l'entrenament de les habilitats visuals i l'aprenentatge del comportament visual específic pot resultar molt útil en el món del bàsquet. La inclusió i sistematització de la càrrega visual en els continguts clàssics d'aquest esport pot comportar millores en el rendiment esportiu en aquesta disciplina.

La utilització de la metodologia integradora permet entrenar tots els elements que comporten el rendiment esportiu (tècnica, tàctica, qualitats físiques, psicològiques, visuals) en una mateixa sessió d'entrenament. Aquesta estratègia permet fer entrenaments més motivants, complets i específics.

Bibliografia

BARD, C.; FLEURY, M.; CARRIERE, L. (1975), "La Strategie perceptive et la Performance Sportive". *Movement*, 3, pp. 163-83.

BARD, C. i FLEURY, M. (1976), "Analysis of Visual Search Activity during Sport Problem Situations". *Journal of Human Movements Studies*, 3, pp. 214-222.

BARD, C.; GUEZENNEC, Y.; PAPIN, J. P. (1981), "Esgrime: Analyse et Exploration Visuelle". *Medecine du Sport*, 4, pp. 22-28.

COHEN, A. H. (1988), "The efficacy of optometric visual therapy". *J. Am. Optom.Assoc.*, 59 (2), pp. 95-105.

GILMAN, G. (1988), *Behavioral Optometry*. Paradox Publishing. Quincy, Califòrnia.

GUYTON, A. G. (1992), *Tratado de Fisiología Médica*. 8ª Edición. Editorial Interamericana-Mc. Graw & Hill, Madrid.

MILTON, J. L. (1952), "Analysis of Pilot's Eye Movements in Flight". *The Journal of Aviation Medicine*, 2, pp. 67-76.

MOURANT, R.; ROCKWELL, T. H. (1972), "Strategies of Visual Search by Novice and Experienced Drivers". *Human Factors*. 14, pp. 325-335.

NEBOIT, M. (1982), "L'Exploration visuelle du conducteur". *Cahier d'Etude de l'ONSER*, 56, pp. 1-70.

PINAUD, F. (1993), "La percepción visual en el balonmano". *Congreso internacional de especialistas en balonmano*. INEF, Madrid.

PAPIN, J. P.; CONDON, A.; GUEZENNEC (1984), "Evolution de la Strategie de l'Exploration Visuelle d'enfants aprenant Esgrime". *Medicine du Sport*. 58, pp. 27-35.

QUEVEDO, LL.; SOLE, J. (1990), "Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento". *RED*. Vol 4, 6. pp. 9-19.

— (1994), "Metodología del entrenamiento visual aplicada al deporte". *XII Congreso Nacional de Óptica y Optometría y X Internacional de Lentes de Contacto*. Gijón: Colegio Nacional de Ópticos.

RIPOLL, H.; AZEMAR, G. (1987), *Traitement des informations visuelles prises de decision et réalisation de l'action en sport*. INSEP, París.

RONCAGLI, V. (1990), *Sports Visión*. Calderini, Bolònia.

SOLÉ, J. (1992), *Visión y Deporte: propuesta de una metodología específica e integradora*. Tesis doctoral, Universitat de Barcelona.

STERN, J.A.; BYNUM, J. (1970), "Analysis of visual Search Activity in Skilled and Novice Helicopterpilots". *Aerospace medicine*, 41, pp. 300-305.

Dansa, música, jocs i formació..., ingredients de FESCAT, Escola Catalana de la Festa

El Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana posa en marxa una nova edició d'aquesta escola d'estiu.

El Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana de la Generalitat de Catalunya, amb la col·laboració de la Fundació Societat i Cultura, de les federacions culturals i de diverses entitats, realitzarà durant el proper mes de juliol una nova edició de la Festcat, Escola Catalana de la Festa. Aquesta iniciativa, que engloba quatre escoles d'estiu de cultura popular i tradicional, té com a objectiu combinar l'esperit festiu inherent a la temporada estiuenca amb una proposta de formació i de dinamització adreçada a les persones que s'hi volen acostar per primera vegada a aquest àmbit cultural i al públic que el vulgui conèixer més a fons. Professors de primària i de secundària, monitors d'esplai, guies i tècnics de turisme, animadors de gent gran, gestors culturals, tècnics de cultura i de joventut, membres de comissions de festes, de casals culturals, de centres de recursos educatius i d'associacions culturals seran els protagonistes d'aquesta proposta per viure uns dies d'estiu en un ambient de festa i d'aprofundiment de les nostres arrels i per conèixer altres persones que comparteixen interessos similars.

Enguany, la Festcat oferirà per un cantó el **Campus de Cultura Popular** que es desenvoluparà a Llivia (Cerdanya) del 19 al 25 de juliol i per l'altre oferirà les propostes monogràfiques d'anys anteriors: el **Curs de Dansa Tradicional "Dansàneu"** a Esterrri d'Àneu (Pallars Sobirà), el **Curs de Jocs Tradicionals** a Horta de Sant Joan (Terra Alta) i el **Curs de Música Tradicional i Popular** a Vilanova i la Geltrú (Garraf), que se celebraran del 26 de juliol a l'1 d'agost.

L'activitat, així, seguint un criteri de territorialitat i de corresponsabilitat, es desenvoluparà en diverses comarques catalanes, amb la col·laboració de les corporacions locals, abraçant localitats del Pirineu, de les terres de l'Ebre i del nostre litoral. D'aquesta manera podem dir que el conjunt de l'Escola suposarà una porta oberta no tan sols a tots els àmbits de la cultura popular i tradicional, sinó, també, a una mostra representativa de la nostra geografia; una porta oberta que permetrà que els assistents coneguin diversos indrets de Catalunya i, com indica la denominació de l'activitat, visquin a fons el contingut de la Festa.

Del 19 al 25 de juliol, Llivia i tota la Cerdanya es convertiran en l'espai d'aprenentatge i intercanvi d'experiències dels participants del **Campus de Cultura Popular**. Aquesta escola d'estiu, amb una perspectiva multitemàtica presentarà diversos cursos de formació artística, xerrades de gestió cultural, tallers de pràctica artística, conferències d'interès sociocultural, espectacles de nit a cinc poblacions de la comarca (Llivia, Alp, Bellver, Osseja i Puigcerdà), activitats de lleure cada vespre a la plaça Major de Llivia...

El Campus estarà estructurat de manera que es pugui seguir un dels 22 cursos temàtics durant el matí i escollir entre un o diversos tallers de tarda. Aquests tallers donaran als alumnes la possibilitat de seguir amb la mateixa temàtica dels cursos matinals, i així aprofundir-la i ampliar-la, o bé la de variar cada dia i participar en tallers de contingut ben diferent, "tastant", d'aquesta manera, aspectes no tan coneguts però també molt interessants. Aquests tallers, 29 en total, estan plantejats de manera experimental, vivencial i de pràctica compartida i comprenen temes com les arts escèniques, els jocs tradicionals, la interculturalitat, la telemàtica, la dansa, la música, la imatgeria, la artesanía o els diables.

Així, doncs, el Campus està estructurat de tal manera que els assistents podran treballar durant sis dies amb professionals dels

diferents sectors de la cultura popular i tradicional i podran gaudir d'una formació flexible a partir de les seves necessitats concretes.

La proposta de formació no pot, però, deixar de banda l'esperit festiu inherent a la temporada estiuenca i a la mateixa cultura popular i tradicional i tal com correspon a unes activitats de l'Escola Catalana de la Festa. L'ambient festiu impregnarà la vida del Campus. Així, el treball de tota la setmana s'enfocarà a la preparació i realització d'una festa adreçada als habitants de la comarca, festa que ha de ser un esclat d'alegria i ha de possibilitar que tothom sigui protagonista de la formació rebuda.

El **Curs de Dansa Tradicional "Dansàneu"** és ja una activitat arrelada a Esterrri d'Àneu on se celebra des de fa set anys. Les matèries que aquest estiu es treballaran engloben un repertori de danses tradicionals catalanes documentades, el ball pagès d'Eivissa i Formentera i una introducció a una reflexió teòrica sobre la dansa. A les tardes es podrà escollir entre tres opcions: ball d'envelat, improvisació en dansa tradicional i didàctica aplicada per a fer dansar infants.

La part teòrica d'aquesta escola es complementarà amb presentacions de llibres sobre el cançoner de les Valls d'Àneu, una cercavila popular i la participació en balls tradicionals de les contrades.

La temàtica del **Curs de Música Tradicional i Popular** de Vilanova i la Geltrú es centrarà enguany en el tractament instrumental i vocal del repertori popular, el tractament modern del repertori tradicional, el tractament de compassos d'amalgama, el repertori popular de Mallorca, la percussió i les polifonies corses i la cançó mediterrània. Aquestes seran les matèries a treballar en aquest curs adreçat a professionals i estudiants de música. Junt amb l'activitat acadèmica, hi hauran col·loquis i jam-sessions al vespre. El darrer dia, a la nit, els professors i alumnes oferiran un concert de cloenda.

El **Curs de Jocs Tradicionals** d'Horta de Sant Joan es realitzarà per tercer any consecutiu. Aquest any els assistents treballaran de forma pràctica la interrelació dels jocs tradicionals amb la festa. L'aplicació d'un espai lúdic en un model festiu o la recerca i recuperació de jocs són alguns dels temes a tractar, juntament a altres matèries més pràctiques com un taller de construcció d'objectes per a jugar i joguines gegants. Un seguit d'activitats complementàries, debats, exposicions, concerts i balls completaran aquesta setmana de formació.

Festcat, Escola Catalana de la Festa, en el conjunt de les seves quatre escoles, esdevé un marc en què l'aprenentatge i l'intercanvi d'experiències representa per a tots els assistents no només un major coneixement de les matèries tractades sinó també una oportunitat de viure l'esperit festiu i participatiu propi de la cultura popular i un enriquiment personal fruit de la convivència i del treball conjunt. Us convidem, doncs, a aquesta iniciativa que ja en edicions anteriors s'ha demostrat com una eina interessant, i d'utilitat tant per al col·lectiu que treballa la cultura popular i tradicional com per a tots aquells que van aprofitar aquestes activitats per apropar-se per primera vegada a aquest àmbit.

Pepa Ninou i Pere

Gerent del Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana