

Esports, dones i llengua



3. Manuals d'aprenentatge

Esports, dones i llengua

Biblioteca de Catalunya-Dades CIP

sports, dones i llengua

Conté: 1. Estatuts: un model -- 2. Normatives de competició, reglamentacions i documents administratius -- 3. Manuals d'aprenentatge
I. Lledó, Eulàlia, ed. II. Unió de Federacions Esportives de Catalunya
1. Sexisme en el llenguatge – Catalunya 2. Català – Diferències entre sexes
3. Esports – Diferències entre sexes
796:396]:804.99

Il·lustració de la portada:

Campamento de Unión de Muchachas, de Juana-Francisca (1937-39)

Procedència: Biblioteca del Pavelló de la República

(Universitat de Barcelona)

© Generalitat de Catalunya
Consell Català de l'Esport

Edita: Unió de Federacions Esportives de Catalunya

1a Edició: Barcelona, abril de 2007

Tiratge: 1.000 exemplars

Disseny i maquetació: Fundació TamTam

Disseny de la portada: Ana Casal

Impressió: Fundació TamTam

Dipòsit Legal:

Esports, dones i llengua

3. Manuals d'aprenentatge

La col·lecció *Esports, dones i llengua* ens apropa a una realitat que no per freqüent deixa de ser injusta. L'augment gradual de la presència de les dones en el món de l'esport i el seu creixement constant en els últims anys no ha estat acompanyat d'una adequació de la nostra llengua, dels nostres usos lingüístics, al present i el futur del sexe femení en matèria esportiva. Aquesta realitat, però, es pot canviar i per fer-ho totalment i de manera eficaç tenim diferents mecanismes. La llengua ens els proporciona i hem de posar-los en pràctica.

La col·lecció –que ens presenta diferents models d'escrits i documents relacionats amb l'esport, des d'uns estatuts a unes normes de competició passant per manuals d'aprenentatge– té uns objectius bàsics. Primer, posar de manifest que en matèria esportiva encara queda molt camí per recórrer perquè les dones tinguin el reconeixement que mereixen. Ni més ni menys. Simplement, aquell que, pel lloc que ocupa en la nostra societat i la importància que té, els pertoca. Com a segon objectiu, el text proposa solucions perquè la presència de les dones en la llengua, en general, i en la relacionada amb l'esport en particular, sigui la que ha de ser. Al segle XXI hem de tenir la capacitat de trobar un espai comú que englobi dones i homes i que també existeix en la nostra llengua.

Per últim, vull deixar ben clar que des de la Secretaria General de l'Esport es donarà suport a qualsevol iniciativa esportiva que, com aquesta, tingui com a objectiu la no discriminació de cap sexe. Si eduquem el nostre jovent seguint aquesta línia, formarem persones més completes en l'esport i en la resta d'aspectes de la seva vida.

Anna Pruna i Grivé
Secretària General de l'Esport

Índex

Pròleg	11
Continguts, pla i desplegament de la col·lecció <i>Esports, dones i llengua</i>	13
Presentació	17
Manual d'Aprenentatge d'Esquaix	33
Algunes particularitats del Manual d'Aprenentatge d'Esquaix	35
Anàlisi i propostes de modificació	37
Resum de solucions	69
Curses d'Orientació	77
Algunes particularitats de la Introducció a les Curses d'Orientació	79
Anàlisi i propostes de modificació	81
Resum de solucions	97

Manual d'Aprenentatge d'Hípica	99
Algunes particularitats del Manual d'Aprenentatge d'Hípica	101
Anàlisi i propostes de modificació	102
Resum de solucions	115

Pròleg

Just avui que escric aquestes ratlles fa un any que es va constituir la Comissió Dona i Esport dins de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya.

En aquest temps, hem treballat i hem tirat endavant molts projectes entre els quals, aquesta col·lecció *Esports, dones i llengua* és un resultat ben manifest, que palesa la voluntat de la Unió de ser capdavantera a donar solucions quan es detecten mancances.

Malgrat que la situació de les dones en l'àmbit esportiu ha millorat aquests darrers anys, la Unió és conscient que encara s'ha de continuar avançant, i que cal seguir treballant per aconseguir el nivell que s'adeqüi a la realitat social del nostre país.

I, no cal dir-ho, dins d'aquesta realitat social de les dones en l'esport, el llenguatge en constitueix una part substancial.

Per aquest motiu, ben aviat ens vam posar a treballar per elaborar diversos manuals com el que ara em plau presentar, que volen cobrir una necessitat en el dia a dia de les federacions que han de redactar documents, sabent que molt sovint darrere d'unes paraules com «rànkning de jugadors» hi ha una campiona del món o potser unes nenes que comencen. Tenim massa costum de llegir textos que per la forma, descriuen només una part de la realitat, i si volem realment pal·liar el tractament diferent que pateix l'esport femení enfront el masculí, la millor manera de començar, és mirant d'escriure la realitat tal com se'ns presenta.

Escriure «jugador i jugadora», us pot semblar una repetició inútil, una càrrega feixuga que ens cal arrossegar, per ànsia de «modernitat». Doncs no, no és inútil, ni busquem la «modernitat» en un sentit mal entès, sinó que volem cercar solucions per transformar un llenguatge que no descriu la societat actual on són presents tant les dones com els homes.

A la Unió esperem que la societat catalana, i en concret el món de l'esport, vulgui rebre aquesta aportació com un bé valuós que ens ajudi a contribuir a fer una societat més igualitària.

I per acabar, us voldria revelar un secret que a mi m'és útil quan vull escriure: simplement, quan redacteu penseu que qui us llegirà potser serà la vostra filla, la vostra néta... veureu llavors com el pensament us sortirà descrit d'una altra manera. Penso, doncs, ben sincerament que aquest manual representa un dels camins essencials per arribar a un canvi.

David Moner i Codina

President de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya

Barcelona, 10 de gener de 2007

Continguts, pla i desplegament de la col·lecció *Esports, dones i llengua*

El llibre que teniu a les mans –3. *Manuale d'aprenentatge*– és el tercer d'una sèrie de cinc que es dedica a analitzar la presència de les dones i els homes en la llengua. Al llarg de tota la col·lecció, aquesta anàlisi es fa a partir de l'estudi d'un ampli ventall de documents que tracten diversos aspectes relacionats amb l'esport. Un cop estudiats, l'objectiu fonamental de la sèrie és el de proposar solucions als problemes i a les absències que s'hi han anat percebent pel que fa a la visibilització i a la inclusió de les dones en la llengua i, per tant, en l'esport, ja que a aquesta qüestió es dedica tota aquesta sèrie de llibres. S'ha procurat que les solucions que s'hi ofereixen fossin al màxim de diversificades possibles.

Per elaborar tots els volums de la sèrie, s'han utilitzat documents reals de diferents àmbits lligats al món de l'esport, fossin del tipus que fossin (reglaments, estatuts, documents administratius, manuals, etcètera). S'ha preferit analitzar documents ja existents, per tant, ben vius i actuals, i a partir de cadascun proposar modificacions per solucionar, si era el cas, els possibles problemes (això és: buscar solucions en calent) d'invisibilització o d'exclusió de les dones, que no pas donar una sèrie de solucions en fred que necessàriament quedarien lluny dels problemes que es pot trobar el públic lector d'aquests llibres. Al llarg de la sèrie, es presenten documents força diversos: n'hi ha de més generals i de més específics. Ara, tant els uns com els altres es proposen com a models exportables per elaborar documents similars.

Cada volum aplega o bé un únic document d'una certa extensió (és el cas dels llibres 1, 4 i 5; i aquesta és també una de les raons per la qual es presenten per separat), o bé agrupa una sèrie de documents relacionats entre si (és el cas d'aquest tercer llibre i del que el precedeix: el 2). La presentació de cadascun dels volums s'estructura d'una manera força semblant. Aquesta estructuració i ordre es veurà més endavant.

D'entrada, només explicaré quin és el contingut del llibre concret que teniu a les mans i el pla general de la sèrie, és a dir, enunciaré què conté

cadascun dels altres quatre llibres. Més endavant, en cadascun dels altres volums, ja hi haurà temps i espai per explicar quins són i com s'ordenen els documents específics que s'inclouen en cada un dels llibres que conformen la sèrie.

A les mans teniu el tercer llibre, **3. Manuals d'aprenentatge**, que conté:

- Manual d'Aprenentatge d'Esquaix
- Introducció a les Curses d'Orientació
- Programa de Nivells Equestres

En el volum tercer, que és el que ara ens ocupa, s'analitzen, doncs, tres documents relacionats amb l'aprenentatge de tres esports diferents.

Primer es presenta un manual per aprendre els rudiments d'un esport determinat, em refereixo a un manual d'aprenentatge d'esquaix; en segon lloc, la reglamentació i els objectius d'un tipus de cursa concreta: es tracta d'una introducció a les curses d'orientació; i, en tercer lloc i per acabar el volum, un manual per aprendre hípica.

A continuació, apunto la resta de volums de la sèrie, així com –tot i que molt breument– els seus continguts. Es tracta d'aquests quatre volums.

Primer llibre. 1. Estatuts: un model

El primer llibre, com el seu nom indica, es dedica a analitzar uns estatuts.

Segon llibre. 2. Normatives de competició, reglamentacions i documents administratius

El segon llibre presenta normatives de competició, alguna reglamentació i un ventall de documents administratius.

Quart llibre. 4. Reglament General de Règim Interior

Cinquè llibre. 5. Reglament d'ús d'una instal·lació

El quart i el cinquè llibres giren entorn de dos reglaments diferents. Com la resta de llibres, tenen la pretensió de servir de model per a documents similars.

La «Presentació» que hi ha continuació és comuna per a tots els cinc llibres; per tant, es repeteix, amb els lògics canvis, a cada volum. S'ha fet així perquè no necessàriament una persona llegirà cadascun d'aquests llibres o començarà pel primer. És molt possible que hi hagi una probable lectora, per exemple, a qui només interessi com es poden redactar uns estatuts i deixi de banda, per tant, la resta de la producció; o que a un hipotètic lector només el preocupin, posem per cas, els documents administratius. Tant l'una com l'altre, com qualsevol altra persona que s'acosti indistintament a qualsevol dels cinc llibres, podrà llegir, triï el llibre que triï i sense necessitat de consultar cap altre volum, el que s'explica a la «Presentació» i totes les informacions que s'hi donen, que són força variades.

Presentació

Fa molts anys, més dels que segurament em fa l'efecte, la meva bona amiga i excel·lent esportista, l'esquiadora Núria Puig, em va explicar un fet que em va colpir com només impressionen les coses en l'adolescència.

En aquell temps, hi havia un trofeu que es deia Mini dedicat, semblava, en un principi, a esportistes. Un dels premis que guanyava qui ocupava la primera plaça de la classificació general després de córrer una sèrie de curses al llarg de tota la temporada era un cotxe, un llaminer Mini Morris: d'aquí el nom de la cosa.

Doncs bé, com a mínim una de les temporades el va guanyar Núria Puig. Estranyada perquè passaven els dies i no li donaven l'atractiu cotxet, va trucar on corresponia. Un cop feta la demanda, li van fer saber ben amargament i cruel que si bé era veritat que es donava un Mini, també era cert que el cobejat cotxe es donava únicament «al guanyador», és a dir, i com la paraula en masculí indica, a l'home, a l'esquiador. Vaja, que no contemplaven donar-ne dos, un a la guanyadora i l'altre al guanyador. Per això deia una mica més amunt que el trofeu era, semblava, en un principi, per a esportistes. Ja es veu que no era ben bé així, sinó que era per a homes esportistes, la qual cosa realment no és una diferència petita.

I allà es va quedar la nostra campiona amb un pam de nas i de ben segur covant i rumiant un incipient feminisme.

Es podria pensar que aquesta anècdota és pròpia de temps pretèrits feliçment superats i, si bé és veritat que les esportistes fan salts de geganta i –es dediquin a la disciplina que es dediquin– siguin sense excepció plusmarquistes en curses d'obstacles, la veritat és que hi ha indicis que mostren que encara s'hauran de saltar unes quantes tanques més i córrer sense desmai algunes curses de fons.

És evident que han corregut força des de la primera minsa participació als Jocs Olímpics de París de 1900 (1,8%, en dues úniques proves). En aquest moment, les esportistes tenen accés a 36 de les 37 modalitats

existents i el Comitè Olímpic Internacional no aprova cap modalitat esportiva que no tingui versió femenina i masculina. El 2004 a Atenes van ser el 40,6%. Gràcies siguin donades, doncs, a totes les pioneres que es van enfrontar a tots els prejudicis i a totes les pressions, que van ser insultades, per exemple, per abandonar, a criteri de segons qui, els deures de mestressa de casa, esposa i mare.

Deia més amunt, però, que encara s'hauran de saltar més tanques i córrer algunes extenuants curses de fons més. Per exemple, en un article¹ que parla d'una sèrie d'esportistes andaluses, s'explica que malgrat unes trajectòries brillants, curulles de títols, rècords i medalles, a pesar de freqüentar els Jocs Olímpics i els més importants certàmens internacionals on demostren, dia sí, dia també, ser dones de mèrit i de medalla, les vicissituds els deixen un regust amarg.

La malaguenya Carolina Navarro, una de les millors jugadores espanyoles de pàdel, apunta el següent:

A les noies ens releguen al pitjor horari, amb la qual cosa l'afluència de públic és sempre més petita, i els partits entre dones, per regla general, es disputen en pistes secundàries, mai en la principal. Hi ha excepcions si els nois no competeixen.²

També afecta a les compensacions econòmiques. I així, per la seva banda, Élda Alfaro, investigadora i professora de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat Politècnica de Madrid, subratlla que:

La dotació econòmica dels premis rebuts per les dones en campionats nacionals i internacionals és un 50% menor,³ a excepció dels Jocs Olímpics, on la recompensa és la mateixa.⁴

1. Isabel MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 15-19.
2. Isabel MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 15.
3. És a dir, a Núria Puig, ara li tocava mig Mini.
4. Isabel MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 16.

De fet –diu aquesta mateixa investigadora–, l'esquiadora de Granada María José Rienda fa diversos anys que ocupa la tercera posició en la classificació mundial, però el seu reconeixement pecuniari és més baix que el de qualsevol esportista masculí del mateix nivell en la seva disciplina.⁵

La qüestió dels diners acaba fent una mica d'angúnia a còpia de veure la mesquinesa i roïndat d'algunes polítiques esportives. La ciclista Dori Ruano explica els següents casos viscuts per ella en primera persona.

En posaré un parell d'exemples. A Hamilton 2003 per sopar van donar un entrecot i arròs amb llet als homes, i carn arrebossada i fruita a les dones. A mi la Selecció em dóna dos culots i uns pantalons llargs per competir tota la temporada, mentre que als nois els donen això o fins i tot més per córrer un dia als campionats.⁶

No és el lloc ni el moment de parlar de l'espessa llei del silenci mediàtic que hi ha respecte a les esportistes, del molt que la premsa hi podria fer si no passés olímpicament de les esportistes que obtenen molts millors resultats que no pas molts esportistes. Si quan ha volgut, ha fet estrelles mediàtiques jugadores de tennis en absolut de primera línia, que no han guanyat cap dels quatre grans trofeus, ¿què no podria fer, per exemple, per una *recordwoman* com la patinadora Sheila Herrero (campiona del món en 15 ocasions, 4 rècords mundials, 39 títols de campiona d'Europa, 86 d'Espanya..., i més)?, que és, de llarg, l'esportista amb millor currículum de tot l'estat⁷ i per la qual gairebé no ha mogut ni un dit.

Ara, que l'androcentrisme en l'esport es pot veure en d'altres i molt diferents ocasions. En triaré només una.

Interrogada la tiradora María Quintanal, esportista d'elit i medalla olímpica, sobre si hi ha masclisme a l'esport, va respondre categòricament que sí. I no per tot el que s'ha anat apuntant fins ara, sinó pel següent detall.

5. Isabel MATEOS. «Mujeres de medalla». *Meridiam*, 37. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla, 2005, p. 16.

6. Dori RUANO. «Las chicas no tienen dónde correr». *Diario As* (8.11.2005).

7. Pati BLASCO SOTO. *Siempre adelante*. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales): Madrid, 2005, p. 76-77.

Quintanal explica en una entrevista⁸ que fins als Jocs Olímpics de Barcelona les dones i els homes tiraven el mateix nombre de plats en les competicions. A partir d'aquell moment, és a dir, de l'any 1992, es va variar el nombre de plats perquè una tiradora xinesa (ho sento però quedarà anònima, no en cita el nom) en la modalitat d'*skeet* va fer 200 sobre 200 i va guanyar, lògicament, tothom, tots els homes inclosos.

Arran d'aquest luctuós fet, a partir del 1992, es van modificar els barems segons el sexe i es va baixar el nombre de plats. Actualment, les dones en tiren 75 i els homes 125. Serà més difícil, doncs, a partir d'ara, saber fins a quin punt pot sostenir-se i endurar la punteria humana.



Pot ser que aquest començament aparentment tan apartat de la llengua hagi sorprès alguna lectora o lector. Però no se n'hauria d'estranyar gens: es podria fer un paral·lelisme entre el que s'acaba de veure i la representació de les esportistes, de les dones, en la llengua, és a dir, amb tots aquells usos de la llengua que també les invisibilitzen, les subordinen, les menystenen, les fan aparèixer en un racó. Ve a ser el mateix. I aquesta sèrie de llibres es proposa dedicar-se justament a posar-ho de manifest. I encara més específicament a donar pistes per no fer-ho, sinó per usar la llengua de tal manera (la mateixa llengua ho fa possible) que les dones hi siguin ben representades i mai no hi siguin ni excloses ni invisibilitzades.

Opino que les qüestions de llengua que es tractaran en el volum que teniu a les mans i en la resta de la sèrie, es complementen i tenen a veure amb tot un seguit d'aspectes referents a l'educació física o a la pràctica de l'esport en general. No són lluny, per exemple, de qüestions que a segons quins ulls podrien semblar secundàries o subsidiàries respecte al fet mateix de practicar un esport, però que en realitat s'entortolliguen amb la mateixa pràctica esportiva.

Penso, per exemple, en aspectes que no m'hauria sabut gens de greu trobar ben especificats i tractats quan he analitzat en un dels llibres (justa-

8. Pati BLASCO SOTO. *Siempre adelante*. Instituto de la Mujer (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales): Madrid, 2005, p. 51.

ment, en aquest tercer); em refereixo al document dedicat específicament al manual d'aprenentatge d'esquaix per a criatures, per a escolars. Així, penso que no estaria gens malament dedicar alguns paràgrafs a la necessària cura d'una o d'un mateix, a la vestimenta i a la higiene, o a l'ordre i a la condícia en un espai comú com és el vestuari, aspecte que, de ben segur, condiciona la pràctica esportiva. Totes aquestes qüestions podrien ser fins i tot objecte de puntuació i sumar-se a la valoració de la pràctica esportiva en concret.

I la cosa no tan sols podria quedar aquí, sinó que es podria apuntar didàcticament un ventall de qüestions a mig camí entre l'ensenyament d'un esport, de qualsevol esport, i l'educació en valors. Així, també penso que, a més dels aspectes anteriorment apuntats, s'haurien d'ensenyar i s'hauria d'insistir en tot el que fa referència a l'autonomia personal i que té lloc a casa, em refereixo a la cura de la pròpia roba, a saber fer i desfer la bossa o la motxilla que s'usa per fer esport, o a fer notar, i a ensenyar a obrar en conseqüència, la incapacitat que tenen les tovalloles per anar per si soles de la bossa o de la motxilla a la rentadora o al cossi de la roba bruta.

Ja que he parlat de la roba, m'ha semblat detectar que segons quines normatives esportives van més enllà de la pràctica de l'esport i afecten aspectes que tenen a veure amb la intimitat de les persones i, a més i més important, m'ha semblat veure que s'apliquen diferents mesures i talles segons quin és el sexe de les persones que el practiquen.

Així, un dels documents consultats per realitzar aquesta feina va ser el reglament tècnic de vòlei platja que la Reial Federació Espanyola de Voleibol va elaborar el mes de març de 2005⁹ per a la temporada d'aquell any.

Quina no va ser la meva sorpresa quan vaig veure que explicava amb tot detall¹⁰ (dibuixos inclosos) com havia de ser obligatòriament la vestimenta per jugar a vòlei. Ho fa tenint en compte –crec que per a mal– el sexe

9. *Reglamento Técnico de Volei Playa de la Real Federación Española de Voleibol.* s/l: Real Federación Española de Voleibol, 2005.

10. *Reglamento Técnico de Volei Playa de la Real Federación Española de Voleibol.* s/l: Real Federación Española de Voleibol, 2005, p. 11-12 i 23.

de qui juga: per als homes és preceptiva una samarreta sense mànigues, per a les dones, un top; els homes han d'anar amb pantalons curts, les dones, amb una mena d'eslip que els deixa mitja natja a l'aire (les dones també poden optar per posar-se un banyador sencer). No deixen, doncs, de ser uns equipaments discriminatoris.

No es comprèn com és que es reglamenta amb aquest detall i, sobretot, per què no es deixa a la lliure decisió de les components de l'equip (o dels components) si volen anar amb samarreta o amb top, si se senten més còmodes amb pantalons curts o amb eslips. Sembla, almenys al meu entendre, que és una qüestió elemental. En concordança amb tot això, no m'ha estranyat gens veure que malgrat l'abassegadora i aclaparadora presència masculina en les imatges i en el contingut de força dels documents relatius a l'esport que he consultat, a la portada de l'esmentat reglament, gens casualment, hi ha no la imatge d'un jugador (que és, ho repeteixo, força habitual), sinó la foto d'una jugadora botant de cara a la xarxa i d'esquena a qui mira la portada del reglament, jugadora que, per cert, també és observada pel públic assistent al partit. No m'ha estranyat gens: és per això exactament que les fan vestir com les fan vestir.

Aquesta presència d'una jugadora per lluir (sobretot, o a més a més) cos m'ha recordat les ocasions i els motius pels quals emergeixen de vegades les dones en la llengua: en efecte, molts dels cops que ho fan és per qüestions relacionades amb el físic, amb el cos. Tinc l'esperança, doncs, que aquesta sèrie de llibres, no excloent-les, no invisibilitzant-les en la llengua, ajudi a fer-les visibles en qualsevol de la resta d'aspectes relacionats amb l'esport.



Ja s'ha explicat més amunt les raons per les quals a l'hora d'elaborar cadascun dels volums de la sèrie, s'han utilitzat documents en ús de diferents àmbits lligats a l'esport. S'ha optat per analitzar documents existents i actuals, i a partir de cadascun proposar alternatives per solucionar els possibles problemes, que no pas donar una sèrie de solucions en abstracte que molt possiblement quedarien lluny dels problemes que pot tenir qui consulti cada llibre. Bàsicament per no donar solucions sense

context i perquè la gent que manegi aquest llibre pugui trobar alternatives adequades a problemes reals.

És per això que ja en aquest punt de la presentació, em permeto adreçar les possibles lectores i lectors a dos documents que es poden baixar fàcilment i sense cap trastorn de les respectives pàgines webs.

El primer és un llibre meu, *De llengua, diferència i context*¹¹ (que cito, hi insisteixo, perquè es pot baixar de la xarxa, http://www.gencat.net/icdona/publica_online.htm), en el qual es poden trobar sintèticament explicats força dels raonaments, dels arguments i dels fonaments que em fan advocar i decantar per uns usos lingüístics que no menystinguin, ni invisibilitzin, ni exclouin les dones. Com que ja es poden llegir i consultar allà, trobo que és de més profit i utilitat dedicar tota la sèrie de llibres a plantejar i mirar de solucionar alguns dels problemes reals que la gent de l'esport es pot trobar en la seva pràctica quotidiana a l'hora d'escriure.

El segon és el document *Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua*¹² (<http://www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm>, també baixable de la xarxa). De la infinitat de manuals i manualets que intenten donar solucions en fred als possibles biaixos sexistes i androcèntrics en l'ús de la llengua, aquest llibre és un dels últims que ha sortit, per tant, està actualitzat; és llarg, això comporta que presenti molts casos i moltes possibles solucions; finalment, és una publicació de Política Lingüística, això, vol dir, per tant, que té un cert caràcter oficial, per si algú fos amant d'aquest tipus de requisit. Aprofito també per remetre a la bibliografia que presenta el llibre tota la gent interessada en aquestes qüestions.



11. Eulàlia LLEDÓ CUNILL. *De llengua, diferència i context*. Barcelona: Institut Català de la Dona [Quaderns de l'Institut, 3], 2005.
http://www.gencat.net/icdona/publica_online.htm.
12. Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència. *Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de la Presidència [Criteris Lingüístics, 6], 2005.
<http://www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm>.

La presentació de cadascun dels cinc volums, tot i que mostra alguna variant, s'estructura d'una manera força semblant. A continuació s'explica com s'organitza cada document en cada llibre.

1. En cada volum hi ha l'explicació dels continguts, el pla i el desplegament del llibre, així com la corresponent «Presentació». Cada text o document de cada un dels cinc llibres va encapçalat per una petita explicació de les seves característiques quant al tipus de redacció que s'hi ha trobat. Excepcionalment, en la sèrie de documents administratius del volum 2, no es fan constar els respectius encapçalaments, ja que la brevetat de cada escrit no ho permet; només hi ha encapçalaments en els tres primers documents –per la raó que són força més llargs– que presenta l'expressat volum 2.
2. A continuació, s'acara el text originari (consta a la pàgina senar) amb el text modificat i lliure ja de les expressions androcèntriques –és a dir, les expressions que invisibilitzaven o exclouïen les dones– que s'hi havien pogut detectar (consta a la pàgina parell). Per acarar cada pàgina original amb la pàgina un cop ja modificada s'ha procedit tal i com a continuació s'especifica.
 - a. En la pàgina original, s'han marcat en **blau** totes les expressions que contemplaven la presència femenina i masculina («**totes aquelles persones**», «**Els/les usuaris/àries**»...); això fa que es puguin visualitzar les fórmules positives, els encerts de les expressions que no subordinaven les dones. S'han marcat en **taronja**, en canvi, les expressions que contemplaven només la presència masculina («**adscrits**»). De vegades es troben barrejades («El miniesquai és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes** d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats **dels més petits**. Per a practicar-lo cal un equipament especial pensat perquè **els jugadors** obtinguin els millors resultats»).
 - b. En la pàgina esmenada, es deixen en blau totes les expressions que inclouïen dones i homes que no s'hagin tocat («L'entitat donarà de baixa **totes aquelles persones** que hagin deixat d'abonar una mensualitat»). S'han posat en **violeta** tots els canvis, siguin del tipus que

siguin, respecte a la pàgina original («El programa de miniesquaix facilita a **entrenadores i entrenadors** i al **professorat** un pla d'ensenyament reglamentat que és alhora flexible, fàcil d'aprendre i divertit. Aquest programa, dissenyat científicament, garanteix que **els nens i les nenes** podran practicar un esquaix de qualitat»).

c. Sempre que hi ha una esmena, per fer-la més visible encara, a més del canvi de color de la paraula o paraules, al marge, hi ha un senyal que la indica i la remarca (●●●).

3. Darrere d'aquesta comparació que acaba cada una de les pàgines del document original amb les pàgines que hi corresponen, ara, però, amb les propostes de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades que les presenta sistematitzades i agrupades per casos. Es tracta de les solucions que s'han aplicat a cada document en particular; evidentment, se n'haguessin pogut utilitzar d'altres.

Del mateix llibre del qual es deia més amunt que tenia alguns documents sense encapçalar (textos de tipus administratiu del volum 2), s'ha de dir ara que en aquests mateixos documents tampoc no hi ha al darrere el recull de solucions adoptades, ja que l'exigüitat de cada escrit no ho aconsellava; per tant, només es clouen amb un recull de les solucions adoptades els documents més llargs (els tres primers de l'esmentat segon llibre).

A més, en el primer llibre de la col·lecció, darrere del recull de solucions concretes als estatuts analitzats, s'hi ha afegit un altre aplec de casos i de solucions que es va elaborar a partir de l'estudi de tot un seguit de documents que es van treballar, però que finalment s'ha desestimat presentar per no allargar excessivament la sèrie. Se'n recomana, doncs, la consulta.

4. Encara que hi ha força fragments de documents que no presentaven cap tipus de problema, alguns dels escrits s'han deixat sencers, no se n'ha tret cap fragment (per exemple, els documents inclosos en els volums 1, 4 i 5); ja s'ha dit que, justament, en tots tres, hi consta un únic document per volum). S'ha fet així perquè es pugui veure que en moltes ocasions no cal tocar res, és a dir, per mostrar que sense haver

de recórrer a canvis o a modificacions, força cops es poden trobar documents o parts de documents lliures d'una redacció que invisibilitzi o exclogui les dones. Espero que això serveixi per baixar la possible tensió que algú pugués tenir o el neguit que hi pugui haver en abordar una qüestió com la que tracta aquest llibre. De tota manera, d'alguns documents, tant d'aquest volum com de l'anterior –del segon–, per no allargar-ne excessivament la lectura, se n'han tret alguns fragments, així com mapes, imatges i graelles ja que no aportaven res als objectius d'aquest treball. Quan així s'ha fet, s'indica amb punts suspensius entre claudàtors: [...].



Evidentment, com que és clar que aquesta sèrie no consisteix, posem per cas, en un seguit de llibres per llegir com si fossin una novel·la, cada usuària o usuari ja decidirà com vol utilitzar-ne els volums. Entre d'altres maneres, tant es pot anar a consultar directament qualsevol dels escrits que el componen, com es pot consultar alguns (o tots) els reculls de solucions que hi ha darrere de cada document en qualsevol dels llibres (llevat dels documents administratius, ja que no en tenen). De tota manera, pot ser especialment interessant la consulta del primer volum de la col·lecció, atès que és el que presenta més casos al llarg dels dos reculls de solucions i exemples que el clouen.

Parteixo de la base que qui consulti o usi aquesta sèrie de llibres ja té el convenciment que és bo i saludable utilitzar la llengua de tal manera que no exclogui ni invisibilitzi les dones sempre que siguin presents en el que s'està tractant o explicant (la llengua ho permet i en forneix els mecanismes i les fórmules). És per aquesta raó que més amunt he consignat dos llibres que es poden baixar de la xarxa: perquè allà en podrà trobar alguns motius i arguments. Per tant, situo el llibre en aquell punt on molta gent és: al punt que es veu clar que s'ha de canviar la manera de redactar –paral·lel al cada cop més gran reconeixement i percepció de les dones (protagonisme, n'han tingut sempre) tant en els àmbits públics com en els privats–, però, malgrat això, encara no es té soltesa a l'hora de redactar.

A continuació, i sense cap pretensió d'exhaustivitat, sinó a tall de mínim exemple, del primer llibre de la col·lecció extrec una sèrie de maneres de

visibilitzar i tenir en compte la presència de les dones. Apunto ja que, a grans trets, en la modificació dels documents que es veuran al llarg dels llibres s'han establert tres tipus d'estratègia:

- a. usar fórmules genèriques,
- b. posar la forma concreta (substantiu, determinant, etc.) en femení i masculí,
- c. canviar lleument la redacció (inclou, en alguns casos la desaparició de l'expressió conflictiva).

Una manera força pràctica i que gairebé no grinyola mai és la utilització de formes genèriques.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• El patrimoni social és un dret comú al qual tenen participació tots els socis.•• Només es podrà utilitzar, amb permís dels tècnics o socorristes, suros i <i>pull-boys</i>. | <ul style="list-style-type: none">• El patrimoni social és un dret comú al qual té participació tota la massa social.• Només es podrà utilitzar, amb permís del personal tècnic o socorristes, suros i <i>pull-boys</i>. |
|---|---|

Entre les moltes paraules genèriques que té el català, recórrer a la paraula «persona» és força pràctic.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Les assemblees generals estaran presidides pel president del• Consell Directiu o qui el substitueixi.•• Es consideren noves llicències aquells esportistes que no han• estat mai federats. | <ul style="list-style-type: none">• Les assemblees generals estaran presidides per la persona que presideixi el Consell Directiu o qui la substitueixi.• Es consideren noves llicències les de les persones que no han estat mai federades. |
|---|---|

Com s'ha pogut comprovar, quan s'usa una paraula genèrica com «persona», que és femenina, la resta de la frase, paràgraf, etc. –com que hi ha de concordar– s'ha de redactar en femení. Passaria a l'inrevés amb

una paraula també genèrica però que fos masculina com, per exemple, «infant» o «infants».

De vegades, trobem paraules com, per exemple, «membre» que encara que tenen la mateixa forma per al femení i el masculí si se'ls anteposa, per exemple, un article, en cas de referir-nos a un home seria «el» i si fos una dona hauria de ser «la».

A cops, doncs, caldrà posar els dos articles.

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Elegir els membres que han de formar part del Consell Directiu i ratificar els nomenaments provisionals. | <ul style="list-style-type: none">• Elegir les i els membres que han de formar part del Consell Directiu i ratificar els nomenaments provisionals. | <ul style="list-style-type: none">• |
|---|---|---|

D'altres, només que es canviï la paraula que l'antecedeix, la redacció ja funciona.

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Cadascun dels membres de ple dret de l'Assemblea General tindrà un vot en les sessions, tant les ordinàries com les extraordinàries. | <ul style="list-style-type: none">• Cada membre de ple dret de l'Assemblea General tindrà un vot en les sessions, tant les ordinàries com les extraordinàries. | <ul style="list-style-type: none">• |
|---|---|---|

Els petits canvis en la redacció ajuden molt a desbrossar el camí de la visibilització de les dones i homes a la llengua.

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• a) Comprovar la identitat dels votants.• Els/les usuaris/àries han de respectar els/les altres usuaris/àries. | <ul style="list-style-type: none">• a) Comprovar la identitat de qui vota.• Usuari i usuàries s'han de respectar entre si. | <ul style="list-style-type: none">•• |
|---|--|---|

De vegades es poden combinar diverses solucions a més d'introduir petits canvis en el redactat. En els dos casos següents, a part d'aquest procediment, se n'utilitzen d'altres.

- Les citades relacions afectaran també les que tinguin amb possibles **convidats**, amb **el personal** i **empleats** del mateix Club i amb **els col·laboradors** en les seves diverses activitats.

- Els altres **membres** del Consell Directiu representaran les diferents federacions esportives de Catalunya que siguin **membres** de l'esmentat organisme mitjançant **el seu respectiu president**. Aquesta representació serà a títol federatiu i no personal. Quan **el president** d'una federació **integrat** en el Consell Directiu cessa en el seu càrrec federatiu, serà **substituint** d'acord amb el que es preveu a l'article 20 d'aquests estatuts.

Les citades relacions afectaran també les que tinguin amb **possible gent convidada**, amb **el personal**, **empleades** i **empleats** del mateix Club i amb **qui col·labori** en les seves diverses activitats.

La resta de membres del Consell Directiu representaran les diferents federacions esportives de Catalunya que siguin **membres** de l'esmentat organisme mitjançant **el respectiu o respectiva presidenta**. Aquesta representació serà a títol federatiu i no personal. **Si qui presideix una federació integrada** en el Consell Directiu cessa en el seu càrrec federatiu, **se substituirà** d'acord amb el que es preveu a l'article 20 d'aquests estatuts.

A cops, en la redacció apareix el símbol «Ø». Quan ho fa, vol dir que l'expressió conflictiva referida a les persones (habitualment un nom o substantiu) ha desaparegut. En el tercer dels casos que es presenta, a més, s'han utilitzat d'altres procediments per esquivar redaccions que no tenien en compte les dones.

- Les bicicletes s'adjudicaran **als/a les usuaris/àries** per rigorós ordre d'arribada.
- La llicència federativa **d'un esportista** pot ser tramitada per mitjà d'un club esportiu.

Les bicicletes s'adjudicaran **Ø** per rigorós ordre d'arribada.

La llicència federativa **Ø** es pot tramitar per mitjà d'un club esportiu.

- Les assemblees generals estaran presidides **pel president** del
- Consell Directiu o qui **el**
- substitueixi. **El president** de l'assemblea gaudirà en cas d'empat del vot de qualitat o
- diriment. Actuarà de **secretari el** que ho sigui de l'esmentat Consell Directiu.

- Les assemblees generals estaran presidides **per la persona que**
- **presideixi** el Consell Directiu o qui **la** substitueixi. **Ø**
- Gaudirà en cas d'empat del vot de qualitat o diriment. Actuarà **com a secretari o secretària** qui ho sigui de l'esmentat Consell Directiu.

Amb inequívokes relacions amb el que s'ha vist fins ara, al llarg dels documents estudiats en cada llibre, s'han detectat diversos problemes amb les concordances. En el primer cas que es veurà, per exemple, el segon «president» hauria d'haver-se posat en femení perquè depèn de persona.

On diu:

- Per poder-ne ser **president** caldrà
- que **la persona** proposada sigui
- **president** d'una federació esportiva catalana.

Podria dir:

- Per poder-ne **ocupar la**
- **presidència**, caldrà que
- **la persona** proposada sigui
- **presidenta** d'una federació esportiva catalana.

També s'han trobat alguns problemes de concordança en redaccions que no tractaven d'éssers humans. Per exemple, en el cas següent, «intermediari» hauria de concordar en femení ja que depèn o és en el lloc de «l'administració»:

On diu:

- A tal efecte, l'administració de l'entitat gestionarà les altes i baixes federatives davant les administracions, organismes o serveis corresponents, i serà
- **intermediari** també entre aquestes entitats...

Podria dir:

- A tal efecte, l'administració de l'entitat gestionarà les altes i baixes federatives davant les administracions, organismes o serveis corresponents, i serà
- **intermediària** també entre aquestes entitats...

Aquests casos de manca de concordança posen de manifest que tenim de tal manera el masculí ficat al cap que, en ocasions, l'usem quan no s'ha d'utilitzar.



Per acabar m'agradaria remarcar tres aspectes ben diferents.

El primer és que malgrat que en els impresos per omplir, és a dir, en documents que no estan pensats perquè es llegeixin, el fet d'usar barres tipus «Sra./Sr.» no hi faria cap mal, aquest procediment (tot i que algun cop s'ha usat) ha estat ben poc utilitzat al llarg de qualsevol dels llibres.

La segona qüestió és que s'ha de tenir sempre ben present el context a l'hora de canviar les expressions i redaccions que exclouen o invisibilitzen les dones. No tots els documents o escrits admeten les mateixes solucions; segons en quin, contràriament al que s'afirmava en el paràgraf anterior, per a alguns casos ben determinats, les barres hi podrien fer més nosa que servei.

Finalment i en tercer lloc, al llarg de tota la sèrie, s'ha procedit i s'ha actuat a partir de redaccions ja donades, difícilment, si no, s'haguessin pogut fer aquestes pàgines. Ara bé, s'ha de tenir molt en compte que en general és més fàcil redactar de nou que corregir un text ja donat; per tant (deixant de banda les moltes ocasions on una es posa a redactar partint de zero), de vegades, la solució a un problema concret que es trobi en un document passarà per retenir la idea del que es vol comunicar i redactar-la de manera ben diferent a com l'hem trobada.

Eulàlia Lledó Cunill

Tardor de 2006

Manual d'Aprenentatge d'Esquaix

Algunes particularitats del Manual d'Aprenentatge d'Esquaix

A continuació, s'analitza un Manual d'Aprenentatge d'Esquaix. S'observarà que durant una estona (fins aproximadament la meitat del manual), quan es va redactar –tot i que d'una manera erràtica, insuficient i cada vegada més minsa–, es va tenir en compte l'existència de les nenes.

Les dues maneres de posar de manifest aquesta presència van ser:

- a. a partir del desdoblament «nens i nenes» (també es troba en singular), sempre amb el mateix ordre d'aparició: primer el masculí i després el femení, i
- b. a partir de l'ús d'una fórmula genèrica: «infants» (tal vegada es deu al fet que potser es tracta d'una traducció de l'anglès). Evidentment, encara que només s'ha usat aquest «infants», s'hauria pogut recórrer a la paraula «criatures» o a d'altres fórmules no ben bé iguals però sí similars com «mainada» o «quitxalla».

Com sempre, en tractar-se d'un document llarg, al final de la comparació entre el document original i la proposta de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades.

Anàlisi i propostes de modificació

- **Benvinguts** al miniesquaix

Miniesquaix

- El miniesquaix és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes** d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc
- tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats **dels més petits**.
- Per a practicar-lo cal un equipament especial pensat perquè **els jugadors** obtinguin els millors resultats.

Estudis recents assenyalen que la millor edat per començar a exercitar el cos (ja sigui corrent, saltant, amb exercicis d'equilibri i coordinació, o bé aprenent a llançar i entomar la pilota) és abans dels deu anys. Totes aquestes pràctiques, que són fonamentals per a un bon desenvolupament atlètic de **l'infant**, constitueixen la base sobre la qual s'estructura el miniesquaix. Així doncs, el programa d'aquest esport respon a tots els

- elements necessaris perquè, des dels inicis, cada **nen** assoleixi el màxim rendiment.
- El programa de miniesquaix facilita **als entrenadors** i **professors** un pla d'ensenyament reglamentat que és alhora flexible, fàcil d'aprendre i divertit. Aquest programa, dissenyat científicament, garanteix que **els nens i nenes** podran practicar un esquaix de qualitat a tot Anglaterra.

Els nivells del miniesquaix

El miniesquaix es divideix en tres nivells principals, diferenciats respectivament per tres colors (vermell per a **principiants**, taronja per a **intermedis**

- i verd per **als més avançats**). Aquesta classificació és molt orientativa per **als instructors** i **professors**, i una eina important per ajudar **els petits jugadors** en les seves necessitats.
- El primer nivell és el de **Principiants**. Un cop superat, **els jugadors** passen a nivell Intermedi i finalment, a **Avançats**. Cadascun d'aquests nivells se subdivideix en dues o tres categories (1, 2 i 3).

[...]

Benvingudes i benvinguts al miniesquaix

Miniesquaix

El miniesquaix és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes** d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats de **les criatures més petites**. Per a practicar-lo cal un equipament especial pensat perquè **qui hi jugui obtingui** els millors resultats.

Estudis recents assenyalen que la millor edat per començar a exercitar el cos (ja sigui corrent, saltant, amb exercicis d'equilibri i coordinació, o bé aprenent a llançar i entomar la pilota) és abans dels deu anys. Totes aquestes pràctiques, que són fonamentals per a un bon desenvolupament atlètic de **l'infant**, constitueixen la base sobre la qual s'estructura el miniesquaix. Així doncs, el programa d'aquest esport respon a tots els elements necessaris perquè, des dels inicis, **cada nena i cada nen** assolixi el màxim rendiment.

El programa de miniesquaix facilita a **entrenadores i entrenadors** i a **professorat** un pla d'ensenyament reglamentat que és alhora flexible, fàcil d'aprendre i divertit. Aquest programa, dissenyat científicament, garanteix que **els nens i les nenes** podran practicar un esquaix de qualitat a tot Anglaterra.

Els nivells del miniesquaix

El miniesquaix es divideix en tres nivells principals, diferenciats respectivament per tres colors (vermell per a **principiants**, taronja per al nivell **Intermedi** i verd per a **l'Avançat**). Aquesta classificació és molt orientativa per a **instructors i instructores** i **professorat**, i una eina important per ajudar **les petites i els petits jugadors** en les seves necessitats.

El primer nivell és el de **Principiants**. Un cop superat, **jugadores i jugadors** passen a nivell Intermedi i finalment, a **Avançat**. Cadascun d'aquests nivells se subdivideix en dues o tres categories (1, 2 i 3).

[...]

- **El passaport de jugador**
- Els carnets permeten **als infants** comprovar els seus progressos. Quan **un nen o nena** domina una pràctica concreta se segella la casella corresponent del seu carnet per constatar-ho. Un cop completa la cartilla amb tots
 - els segells corresponents a totes les habilitats que **el jugador** ha de superar, pot passar al nivell següent.
- **Com registren els entrenadors el progrés dels jugadors?**
- **Els entrenadors** controlen el progrés **dels jugadors** gràcies als expedients,
 - els quals reproduïxen la informació del carnet **dels jugadors**.
- **Quan està preparat el jugador per passar al següent nivell?**
- Evidentment, això depèn de la destresa de cada **jugador**. És important
 - que **els infants** no tinguin pressa per ascendir. Cal que **els entrenadors** i
 - **professors** s'assegurin que **l'infant** domina totes les pràctiques exigides,
 - ja que cada **persona** trobarà més dificultat en l'assoliment d'uns elements i tindrà més facilitat en d'altres. Per això és essencial que les classes estiguin ben plantejades.

El talent

Tots els diferents nivells d'aprenentatge demanen un esforç al grup de

- **jugadors** que s'entrena. En cada sessió cal respondre a les necessitats
- individuals **dels infants** del grup, però alhora, també cal que **els instructors** creïn un ambient de diversió que farà que **els infants** aprenguin d'una manera més amena.
- És essencial que **els nens** s'ho passin bé mentre practiquen miniesquaix i que rebin tot el suport i l'estímul en les classes setmanals que comparteixen amb **els amics**, independentment del seu grau de destresa. Tanmateix **alguns** alumnes poden necessitar a més algunes classes addicionals. No obstant, cal tenir present que la companyonia i l'ambient de grup són
- bàsics per a una formació més completa **dels nens**.

El passaport de jugador o jugadora

Els carnets permeten als infants comprovar els seus progressos. Quan una criatura domina una pràctica concreta se segella la casella corresponent del seu carnet per constatar-ho. Un cop completa la cartilla amb tots els segells corresponents a totes les habilitats que Ø s'han de superar, pot passar al nivell següent.

Com registren entrenadores i entrenadors el progrés en el joc?

Entrenadors i entrenadores controlen el progrés de jugadors i jugadores gràcies als expedients, els quals reproduïxen la informació que en donen els respectius carnets.

Quan Ø es pot passar al següent nivell?

Evidentment, això depèn de la destresa de cada persona. És important que els infants no tinguin pressa per ascendir. Cal que entrenadores, entrenadors i professorat s'assegurin que l'infant domina totes les pràctiques exigides, ja que cadascun trobarà més dificultat en l'assoliment d'uns elements i tindrà més facilitat en d'altres. Per això és essencial que les classes estiguin ben plantejades.

El talent

Tots els diferents nivells d'aprenentatge demanen un esforç a cada grup que s'entrena. En cada sessió cal respondre a les necessitats individuals dels infants del grup, però alhora, també cal que Ø se sàpiga crear un ambient de diversió que farà que els infants aprenguin d'una manera més amena.

És essencial que les criatures s'ho passin bé mentre practiquen miniesquaix i que rebin tot el suport i l'estímul en les classes setmanals que comparteixen amb amigues i amics, independentment del seu grau de destresa. Tanmateix una part de l'alumnat pot necessitar a més algunes classes addicionals. No obstant, cal tenir present que la companyonia i l'ambient de grup són bàsics per a una formació més completa Ø.

L'ascens

- El **nen** està preparat per passar a la categoria següent només quan ha
- superat totes les habilitats pròpies del seu nivell. Cal que **l'infant** demostrï un domini en cadascuna de les pràctiques establertes. Per tal de comprovar el seu rendiment, **els nens** tenen una avaluació continuada que s'inicia passades les primeres setmanes.

Els diplomes

- En finalitzar cadascun dels graus dels tres nivells (**Principiants** 1, 2 i 3;
- Intermedi 1 i 2, i Avançat 1, 2 i 3) **els infants** reben un diploma acreditatiu. En total es concedeixen vuit certificats.

En quin nivell cal començar?

- Cada **infant** que s'inicia en la pràctica del miniesquix té un grau diferent d'habilitat i destresa i una edat concreta. En funció d'aquestes variables, cal que **l'instructor** faci una prova a **l'infant** i el situï en el nivell més adequat.

[...]

Com s'estructura una sessió d'entrenament

Tot i que existeix un model estandarditzat d'entrenament, les aportacions i propostes personals **dels entrenadors** poden ser molt enriquidores. Així doncs, el model de programa és solament orientatiu però no obligatori.

- Cada sessió ha estat pensada per ser practicada, en primer lloc, de manera individual. A continuació, s'introdueixen exercicis i tàctiques per **parelles**, i, finalment, es fa l'activitat conjunta de tot el grup.
- Segons els resultats obtinguts, **l'instructor** proposarà exercicis més fàcils o més complexos **als diferents jugadors**.

[...]

L'ascens

La criatura està preparada per passar a la categoria següent només quan ha superat totes les habilitats pròpies del seu nivell. Cal que l'infant demostrï un domini en cadascuna de les pràctiques establertes. Per tal de comprovar el seu rendiment, se'n farà una avaluació continuada que s'iniciarà passades les primeres setmanes.

Els diplomes

En finalitzar cadascun dels graus dels tres nivells (Principiants 1, 2 i 3; Intermedi 1 i 2, i Avançat 1, 2 i 3) els infants reben un diploma acreditatiu. En total es concedeixen vuit certificats.

En quin nivell cal començar?

Cada infant que s'inicia en la pràctica del miniesquix té un grau diferent d'habilitat i destresa i una edat concreta. En funció d'aquestes variables, cal que l'instructor o la instructora li faci una prova i el situï en el nivell més adequat.

[...]

Com s'estructura una sessió d'entrenament

Tot i que existeix un model estandaritzat d'entrenament, les aportacions i propostes personals de cada entrenadora o entrenador poden ser molt enriquidores. Així doncs, el model de programa és solament orientatiu però no obligatori.

Cada sessió ha estat pensada per ser practicada, en primer lloc, de manera individual. A continuació, s'introdueixen exercicis i tàctiques per parelles, i, finalment, es fa l'activitat conjunta de tot el grup.

Segons els resultats obtinguts, la instructora o l'instructor o proposarà exercicis més fàcils o més complexos Ø.

[...]

El servei

- El mig de la pista s'ha de marcar amb una línia. El jugador que fa el servei s'ha de situar darrere de la línia. La pilota pot colpejar qualsevol punt de la paret i pot anar a parar a qualsevol lloc dins del terreny de joc. La pilota només pot botar una sola vegada a terra abans de fer el servei.

El partit

- En el nivell Principiants no cal una pista d'esquaix. És vàlid qualsevol espai
- on els nens acostumin a jugar o bé un lloc que tingui les dimensions d'una pista de bàdminton, ja sigui en un centre escolar o en qualsevol centre esportiu.
- Cal fomentar la diversió i el joc amb els companys i crear consciència d'equip. Els responsables insistiran en les pràctiques de totes les tècniques i habilitats.

Si es juga en una pista d'esquaix, s'utilitzarà només la meitat frontal i es colpejarà la pilota contra les parets laterals.

- Els jugadors aprendran a jugar des dels angles de darrere sense tocar la paret tant amb un cop directe com del revés.

Per comptabilitzar els punts dels tres jocs se segueix el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc es puntua d'1 fins a 7 punts. Si es fa un 6 a 6 es considera empat i es deixa de comptar. Qui guanya fa el pròxim servei.

- Els jugadors juguen quatre punts colpejant la pilota contra una paret lateral i els punts restants contra la paret oposada.

Miniesquaix nivell intermedi (taronja)

- En aquest nivell els petits jugadors ja juguen en una pista normal. La pilota és més gran, bota més i és més lenta que una pilota tradicional. Això
- permet que els jugadors tinguin més temps per aprendre i practicar algunes jugades bàsiques.

El servei

El mig de la pista s'ha de marcar amb una línia. Qui fa el servei s'ha de situar darrere de la línia. La pilota pot colpejar qualsevol punt de la paret i pot anar a parar a qualsevol lloc dins del terreny de joc. La pilota només pot botar una sola vegada a terra abans de fer el servei.

El partit

En el nivell **Principiants** no cal una pista d'esquaix. És vàlid qualsevol espai on **les criatures** acostumin a jugar o bé un lloc que tingui les dimensions d'una pista de bàdminton, ja sigui en un centre escolar o en qualsevol centre esportiu.

Cal fomentar la diversió i el joc amb **companyes i companys** i crear consciència d'equip. **Les persones responsables** insistiran en les pràctiques de totes les tècniques i habilitats.

Si es juga en una pista d'esquaix, s'utilitzarà només la meitat frontal i es colpejarà la pilota contra les parets laterals.

Ø **Han d'aprendre** a jugar des dels angles de darrere sense tocar la paret tant amb un cop directe com del revés.

Per comptabilitzar els punts dels tres jocs se segueix el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc es puntua d'1 fins a 7 punts. Si es fa un 6 a 6 es considera empat i es deixa de comptar. Qui guanya fa el pròxim servei.

Es juguen quatre punts colpejant la pilota contra una paret lateral i els punts restants contra la paret oposada.

Miniesquaix nivell intermedi (taronja)

En aquest nivell **les petites i els petits jugadors** ja juguen en una pista normal. La pilota és més gran, bota més i és més lenta que una pilota tradicional. Això permet que Ø tinguin més temps per aprendre i practicar algunes jugades bàsiques.

La pista

- S'utilitza una pista estàndard. Ara **els jugadors** comencen cada punt des dels dos quadrants de pista del darrere.

El servei

- **El jugador** que fa el servei ha de tenir un peu a l'àrea reglamentària abans de colpejar la pilota contra qualsevol punt de la paret frontal, però aquesta ha d'anar a parar al cantó **del rival**. La pilota no pot rebotar abans del servei.

El partit

Per puntuar els tres jocs s'usa el sistema americà (un punt per piloteig).

- Cada joc val d'un a nou punts, amb un empat de 8 a 8. **El guanyador** fa el pròxim servei.

És recomanable organitzar tant jocs individuals com en equip.

• **Miniesquaix per a avançats (verd)**

Hem arribat a l'últim nivell de progrés de miniesquaix infantil. A partir

- d'ara **els infants** ja estan preparats per al ple joc. Amb l'ajut d'un equipament adequat a la seva edat i habilitat, **els jugadors** es preparen per conèixer més a fons les tècniques i tàctiques d'aquest esport.

La pista

En aquestes alçades ja es fa servir una pista normal. Cada punt es comença a jugar des dels dos quadrants de pista del darrere.

La pista

S'utilitza una pista estàndard. Ara \emptyset es comença cada punt des dels dos quadrants de pista del darrere.

El servei

Qui fa el servei ha de tenir un peu a l'àrea reglamentària abans de colpejar la pilota contra qualsevol punt de la paret frontal, però aquesta ha d'anar a parar al cantó **del o de la rival**. La pilota no pot rebotar abans del servei.

El partit

Per puntuar els tres jocs s'usa el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc val d'un a nou punts, amb un empat de 8 a 8. Qui guanya fa el pròxim servei.

És recomanable organitzar tant jocs individuals com en equip.

Miniesquaix de nivell Avançat (verd)

Hem arribat a l'últim nivell de progrés de miniesquaix infantil. A partir d'ara **els infants** ja estan preparats per al ple joc. Amb l'ajut d'un equipament adequat a la seva edat i habilitat, \emptyset es preparen per conèixer més a fons les tècniques i tàctiques d'aquest esport.

La pista

En aquestes alçades ja es fa servir una pista normal. Cada punt es comença a jugar des dels dos quadrants de pista del darrere.

El servei

- Com en el joc estàndard, **el jugador** que fa el servei s'ha de situar de manera que un peu toqui el seu territori abans de colpejar la pilota per sobre de la línia de la paret frontal, amb l'objectiu que vagi a parar al
- quadrant de darrere **del seu rival**. Per fer el servei la pilota no pot botar a terra.

El partit

Es puntua seguint el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc es

- puntua d'1 a 9 punts. Si es fa un 8 a 8 es considera empat. **El jugador** que guanya fa el servei del següent joc.

Els partits poden tenir una durada de fins a un dia, per la qual cosa s'a-

- consella que **els organitzadors** combinin les activitats individuals amb d'altres per equips. [...]

[...]

•• **Notes per a professors i instructors**

Aquí teniu alguns consells que us ajudaran a organitzar les sessions d'en-

- trenament de miniesquaix i a avaluar correctament **els jugadors**:

Seguretat

La bona organització de les sessions d'entrenament es basa en la seguretat d'un conjunt d'elements:

Recordeu que no s'han de deixar les pilotes i raquetes a terra, ja que pot ser perillós. Assegureu-vos que sempre s'endrecen al seu lloc corresponent.

• **Una activitat que implica molts infants**

Les explicacions que heu trobat en aquestes pàgines estan pensades per

- a un nombre reduït **d'infants**. Tanmateix, cal tenir en compte que generalment a les escoles hi participen **molts jugadors**. Per això cal que **els**

El servei

Com en el joc estàndard, **qui** fa el servei s'ha de situar de manera que un peu toqui el seu territori abans de colpejar la pilota per sobre de la línia de la paret frontal, amb l'objectiu que vagi a parar al quadrant de darrere **del seu o de la seva rival**. Per fer el servei la pilota no pot botar a terra.

El partit

Es puntuja seguint el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc es puntuja d'1 a 9 punts. Si es fa un 8 a 8 es considera empat. **Qui** guanya fa el servei del següent joc.

Els partits poden tenir una durada de fins a un dia, per la qual cosa s'aconsella que en **l'organització** es combinin les activitats individuals amb d'altres per equips.

[...]

Notes per a professorat, instructors i instructores

Aquí teniu alguns consells que us ajudaran a organitzar les sessions d'entrenament de miniesquaix i a avaluar correctament **els progressos**:

Seguretat

La bona organització de les sessions d'entrenament es basa en la seguretat d'un conjunt d'elements:

Recordeu que no s'han de deixar les pilotes i raquetes a terra, ja que pot ser perillós. Assegureu-vos que sempre s'endrecen al seu lloc corresponent.

Una activitat que implica molts infants

Les explicacions que heu trobat en aquestes pàgines estan pensades per a un nombre reduït **d'infants**. Tanmateix, cal tenir en compte que generalment a les escoles hi **participa molta mainada**. Per això cal que **Ø s'in-**

- **entrenadors** introdueixen activitats que impliquin **tots els nens i nenes** de la classe, de manera que en tot moment **els infants** es mantinguin actius.
- En aquest sentit és recomanable dividir la classe: mentre **uns nens** colpegen la pilota contra la paret, altres faran exercicis de córrer o bé poden practicar tàctiques amb la raqueta.

Els controls

Un aspecte important de l'aprenentatge és l'avaluació contínua del rendiment i els progressos **dels alumnes**. Aquest és un aspecte subjectiu.

- **L'entrenador** ha de vigilar de prop **l'infant**, particularment en les activitats de grup. Quan **els infants** facin activitats per **parelles** assegureu-vos que tots dos tenen el mateix nivell. D'aquesta manera s'evitarà que **el nen** més avançat hagi de limitar el seu rendiment o que **el nen** amb més dificultats de seguiment es vegi marginat perquè no pot respondre.

Les preguntes

- En cada nivell de progrés, **el nen** han de respondre unes preguntes.
- Podeu formular la pregunta i dir a **l'infant** que pensi la resposta i que us la doni en la pròxima sessió. També podeu plantejar la pregunta en grup per establir un ambient de diàleg.

[...]

trodueixin activitats que impliquin tots els nens i nenes de la classe, de manera que en tot moment els infants es mantinguin actius. En aquest sentit és recomanable dividir la classe: mentre un grup colpeja la pilota contra la paret, un altre farà exercicis de córrer o bé pot practicar tàctiques amb la raqueta.

Els controls

Un aspecte important de l'aprenentatge és l'avaluació contínua del rendiment i els progressos de l'alumnat. Aquest és un aspecte subjectiu. Ø S'ha de vigilar de prop l'infant, particularment en les activitats de grup. Quan els infants facin activitats per parelles assegureu-vos que tots dos tenen el mateix nivell. D'aquesta manera s'evitarà que la criatura més avançada hagi de limitar el seu rendiment o que la que tingui més dificultats de seguiment es vegi marginada perquè no pot respondre.

Les preguntes

En cada nivell de progrés, Ø han de respondre unes preguntes. Podeu formular la pregunta i dir a l'infant que pensi la resposta i que us la doni en la pròxima sessió. També podeu plantejar la pregunta en grup per establir un ambient de diàleg.

[...]

Competició

Roda esquaix

- Per **parelles**, **un jugador** llança la pilota contra la paret i **l'altre** es col·loca en posició i la intercepta abans que surti de la zona definida.
- Jugar **un contra l'altre**.
- Objectiu: Guanya **el primer jugador** que obtingui sis punts.

• Principiants I · Sessió I

Material

- Una pilota per **persona** o una per a **dos jugadors**

Una línia traçada a 5 metres i 2,5 metres

Un xiulet per tal que el grup s'aturi i se li pugui donar instruccions

[...]

Qüestió

Coneix el joc

- **El teu contrari** ha colpejat o llançat la pilota, quantes vegades haurà de botar la pilota abans que puguis jugar-hi tu?

[...]

Moviments

Demuestra la teva habilitat per canviar de direcció jugant «A matar»:

- Depenent del nombre de **jugadors**, hi haurà de 2 a 4 «**matadors**». Els **jugadors** no podran sortir de l'àrea.

Competició

Roda esquaix

Per **parelles**, **una persona** llança la pilota contra la paret i **l'altra** es col·loca en posició i la intercepta abans que surti de la zona definida. ●●●
Jugar **una contra l'altra**. ●

Objectiu: Guanya **la primera** que obtingui sis punts. ●

Principiants I · Sessió I ●

Material

Una pilota per **persona** o una per **parella** ●●

Una línia traçada a 5 metres i 2,5 metres

Un xiulet per tal que el grup s'aturi i se li pugui donar instruccions

[...]

Qüestió

Coneix el joc

La persona contrària ha colpejat o llançat la pilota, quantes vegades haurà de botar la pilota abans que puguis jugar-hi tu? ●

[...]

Moviments

Demuestra la teva habilitat per canviar de direcció jugant «A matar»:

Depenent del nombre de **persones**, hi haurà de 2 a 4 «matadores». **No es pot** sortir de l'àrea. ●●●

- - Els «matadors» provaran de «matar» els altres, llançant-los la pilota. Si són tocats per la pilota, es quedaran quiets en el seu lloc.
- - Aquests jugadors tornen a estar «vius» quan un altre els passa els braços al voltant del cos.

[...]

Competició

- Estàs llest?
- Per parelles. Un jugador situat en una porteria marcada amb cons.
- El jugador de la porteria es col·loca en posició de «preparat».
- L'altre jugador llança la pilota cap a la porteria intentant marcar
- El porter ha d'agafar la pilota.

Objectiu: deu gols, intercanviant les posicions.

[...]

Nocions bàsiques

L'equip ha d'estar sempre net i ser l'adequat. Haurà de ser exactament de la teva talla i permetre't una total llibertat de moviments per tal que et sentis còmode. Assegura't que ho portes tot a la bossa i de tornar-ho a guardar després.

- et sentis còmode. Assegura't que ho portes tot a la bossa i de tornar-ho a guardar després.

[...]

Tàctica

- Per parelles: un jugador llança la pilota cap a un objectiu; la pilota ha de ser interceptada després d'un rebot i retornada a l'altre jugador.

Objectiu: sis de deu llançaments han de ser interceptats després d'un rebot.

- Les «matadores» provaran de «matar» les altres, llançant-los la pilota. Si són tocades per la pilota, es quedaran quietes en el seu lloc. ●●
- Els infants tornen a estar «vius» quan un altre infant els passa els braços al voltant del cos. ●●●

[...]

Competició

Estàs a punt? ●

Per parelles. Una jugadora o jugador se situa en una porteria marcada amb cons. ●●

La persona que juga a la porteria es col·loca en posició de «preparada». L'altra persona llança la pilota cap a la porteria intentant marcar ●●

La persona de la porteria ha d'agafar la pilota. ●

Objectiu: deu gols, intercanviant les posicions.

[...]

Nocions bàsiques

L'equip ha d'estar sempre net i ser l'adequat. Haurà de ser exactament de la teva talla i permetre't una total llibertat de moviments per tal que et sigui còmode. Assegura't que ho portes tot a la bossa i de tornar-ho a guardar després. ●

[...]

Tàctica

Per parelles: una persona llança la pilota cap a un objectiu; la pilota ha de ser interceptada després d'un rebot i retornada a l'altra. ●●

Objectiu: sis de deu llançaments han de ser interceptats després d'un rebot.

Tècnica

- Practica tu **sol** el llançament de la pilota contra la paret cap a uns blancs concrets (punts col·locats un a l'alçada de servei i l'altre a l'alçada de deïxada). Has d'atrapar la pilota després d'un rebot.

Objectiu: has d'encertar com a mínim en un dels dos objectius (sis de deu).

Moviments

Demostra la teva habilitat amb la pilota amb un concurs de llançaments i recepcions per equips.

- 4/5 **jugadors** per equip. **Els jugadors** formen una cua i **el primer jugador** se situa darrere de la línia de sortida.
- **Els jugadors, un a un**, han d'intentar llançar la pilota contra el blanc i atrapar-la després d'un rebot, i tornar-se a situar en la cua.

[...]

Competició

Atrapa esquaix

- - Per **parelles**, llançar la pilota contra la paret
- - **El jugador 1** llança la pilota contra la paret. **El jugador 2** l'atrapa després del primer rebot
- - **El jugador 2** llança la pilota perquè **el jugador 1** l'atrapï després del primer rebot
- - Cal aconseguir que **el contrari** es mogui per la pista. Guanya un punt si **l'altre jugador** no atrapa la pilota després del primer rebot o la llança fora de l'àrea.
- **Objectiu:** sis punts o **rei** de la pista.

Tècnica

Practica **pel teu compte** el llançament de la pilota contra la paret cap a uns blancs concrets (punts col·locats un a l'alçada de servei i l'altre a l'alçada de deixada). Has d'atrapar la pilota després d'un rebot. •

Objectiu: has d'encertar com a mínim en un dels dos objectius (sis de deu).

Moviments

Demuestra la teva habilitat amb la pilota amb un concurs de llançaments i recepcions per equips.

4/5 **persones** per equip. **Es forma** una cua i **la primera** se situa darrere de la línia de sortida. •••

Cada persona ha d'intentar llançar la pilota contra el blanc i atrapar-la després d'un rebot, i tornar-se a situar en la cua. •

[...]

Competició

Atrapa esquaix

- Per **parelles**, llançar la pilota contra la paret •
- **El número 1** llança la pilota contra la paret. **El 2** l'atrapa després del primer rebot •
- **El número 2** llança la pilota perquè **l'1** l'atrapa després del primer rebot ••
- Cal aconseguir que **la persona contrària** es mogui per la pista. Guanya un punt si **l'altra** no atrapa la pilota després del primer rebot o la llança fora de l'àrea. •

Objectiu: sis punts o **rei o reina** de la pista. •

[...]

Moviments

Practica el balanceig de la pilota sobre la raqueta mentre jugues a «On és la T»:

- - 2-6 **jugadors** per equip. Col·loca cons o raquetes a cada cantonada i quatre més en el centre.

Els equips han de buidar les cantonades i omplir el centre, mentre porten la pilota amb la raqueta.

- **Els jugadors** només duen una pilota i fan un viatge cada vegada.

[...]

Competició

Sortides i arribades

Marcar quatre blancs a les cantonades d'una àrea quadrada.

- **Dos jugadors**, situats entre els seus dos blancs.
- Cada **jugador** llança una pilota cap a un dels blancs **del seu contrari**. Una vegada **cadascun**.
- Es marca un punt si la pilota arriba fins al blanc **del contrari**. Defensa els teus blancs.

Objectiu: deu intents vàlids en el blanc.

•

Principiants II · Sessió 2

Material

- Una raqueta i una pilota per **jugador**

[...]

Moviments

Practica el balanceig de la pilota sobre la raqueta mentre jugues a «On és la T»:

- **Equips de 2-6.** Col·loca cons o raquetes a cada cantonada i quatre més en el centre. •

Els equips han de buidar les cantonades i omplir el centre, mentre porten la pilota amb la raqueta.

Cada persona només **duu** una pilota i **fa** un viatge cada vegada. •••

[...]

Competició

Sortides i arribades

Marcar quatre blancs a les cantonades d'una àrea quadrada.

Dues persones, situades entre els seus dos blancs. •

Cadascuna llança una pilota cap a un dels blancs **de la contrària**. Una vegada **cadascuna**. ••

Es marca un punt si la pilota arriba fins al blanc **de la contrària**. Defensa els teus blancs. •

Objectiu: deu intents vàlids en el blanc.

Principiants II · Sessió 2

 •

Material

Una raqueta i una pilota per **cap**. •

Cons per marcar les àrees

Tècnica de valoració

- És important que **els jugadors** facin les activitats amb una agafada correcta.
- **Els nens** tendeixen a mostrar una agafada adequada, però a girar completament el canell quan se'ls demana que facin una activitat.

En particular, cal vigilar els següents aspectes:

- El dit índex no ha d'estar recte sota el mànec de la raqueta, sinó corbat al seu voltant, junt amb els altres dits.
- S'ha de mostrar mobilitat amb la raqueta subjectada, i no s'ha de sostenir-la com si fos una paella.
- - Sempre que sigui possible, cal evitar que **el jugador** col·loqui la mà lliure sobre la raqueta per estabilitzar-la, sobretot mentre faci les activitats!
- La raqueta ha d'estar oberta

Competició

Assenyalar una àrea a terra que faci les funcions de 'porteria'. Les dimensions del terreny de joc aconsellables són d'aproximadament 5 metres quadrats. Amb aquestes dimensions poden jugar **molts nens** al mateix temps. Es poden llançar diverses pilotes.

[...]

Qüestió

Nocions bàsiques

- Ets **esquerrà** o **dre**? Què significa?

[...]

Cons per marcar les àrees

Tècnica de valoració

És important que Ø es facin les activitats amb una agafada correcta. •

Les criatures tendeixen a mostrar una agafada adequada, però a girar completament el canell quan se'ls demana que facin una activitat. •

En particular, cal vigilar els següents aspectes:

- El dit índex no ha d'estar recte sota el mànec de la raqueta, sinó corbat al seu voltant, junt amb els altres dits.
- S'ha de mostrar mobilitat amb la raqueta subjectada, i no s'ha de sostenir-la com si fos una paella.
- Sempre que sigui possible, cal evitar que Ø col·loquin la mà lliure sobre la raqueta per estabilitzar-la, sobretot mentre facin les activitats! •
- La raqueta ha d'estar oberta

Competició

Assenyalar una àrea a terra que faci les funcions de 'porteria'. Les dimensions del terreny de joc aconsellables són d'aproximadament 5 metres quadrats. Amb aquestes dimensions pot jugar molta mainada al mateix temps. Es poden llançar diverses pilotes. ••

[...]

Qüestió

Nocions bàsiques

Ets esquerrà/esquerrana o dextra/destre? Què significa? ••

[...]

Competició

Esquiquet

- - Dos equips de 3-10 **jugadors**, un de batedor i un altre de receptor.
- - Un **jugador** de l'equip receptor serveix des de darrere de la línia posterior i la pilota toca la paret.
- - Un **jugador** de l'equip batedor rep i copeja la pilota amb la raqueta, corre cap al con i torna a temps per fer el següent llançament. Es comptabilitza una correguda.
- - El **jugador** de l'equip batedor és **desqualificat** si és **atrapat** o si la pilota bota dues vegades abans que arribi a copejar-la.
- - Cal canviar les posicions quan tots **els jugadors** de l'equip batedor hagin estat **eliminats**.
- **Principiants 3 - Sessió 1**
- **Nota:** Per a totes les activitats **Principiants 3**, s'ha de disposar d'una zona determinada en la paret o d'una paret de miniesquaix.

Seguretat: com que ara la pilota és colpejada amb la raqueta amb força,

- cal avisar **els nens** que no se situïn massa a prop **els uns dels altres**.

Material

- - Una raqueta i una pilota per **jugador**.
- Una línia de servei a la paret marcada per jugar a esquiquet, aproximadament a 1,5 m - 2 m d'alçada.
- Cons per marcar la pista

[...]

Competició

Esquiquet

- Dos equips de 3-10 **components**, un de batedor i un altre de receptor. •
- **Una persona** de l'equip receptor serveix des de darrere de la línia posterior i la pilota toca la paret. •
- **Una** de l'equip batedor rep i copeja la pilota amb la raqueta, corre cap al con i torna a temps per fer el següent llançament. Es comptabilitza una correguda. •
- **La persona** de l'equip batedor és **desqualificada** si és **atrapada** o si la pilota bota dues vegades abans que arribi a copejar-la. •••
- Cal canviar les posicions quan **totes les persones** de l'equip batedor hagin estat **eliminades**. ••

Principiants 3 - Sessió 1 •

Nota: Per a totes les activitats **Principiants 3**, s'ha de disposar d'una zona determinada en la paret o d'una paret de miniesquai. •

Seguretat: com que ara la pilota és colpejada amb la raqueta amb força, cal avisar **les criatures** que no se situïn massa a prop **les unes de les altres**. ••

Material

- Una raqueta i una pilota per **cap**. •
- Una línia de servei a la paret marcada per jugar a esquiquet, aproximadament a 1,5 m - 2 m d'alçada.
- Cons per marcar la pista

[...]

Valoració del joc

Es tracta bàsicament d'un joc de criquet però emprant una raqueta i una

- pilota, i colpejant la pilota contra la paret frontal. El **batedor** corre cap a un
- con i torna per comptabilitzar una correguda. Queda **eliminat** si és **atrapat** o la pilota bota dues vegades abans que hagi aconseguit copejar-la.
- Cal assegurar-se que **tots els jugadors** participin en el joc i arriben «a batre i a rebre».

Coneix el joc

- La pilota ha de copejar la paret a l'alçada justa per no ser **eliminat** o per
- sobre dels caps **dels «receptors»**. Els **jugadors** també han d'intentar que
- la pilota toqui fora de l'abast **dels «receptors»**.

[...]

Competició

Relleu per equips

- - 4-5 **jugadors** per equip. Els **jugadors** formen una cua, amb **el primer jugador** situat darrere de la línia de sortida.
- - Els **jugadors** han d'intentar que la pilota no es perdi, colpejant en el blanc
- i apartant-se perquè pugui jugar **el següent** i tornar-se a situar a la cua.
- Els equips fixen els punts que cal aconseguir. Cada equip disposa de tres intents.

• Principiants 3 - Sessió 2

Material

- - Una raqueta i una pilota per **jugador**.
- Una línia de sortida marcada a terra.

Valoració del joc

Es tracta bàsicament d'un joc de criquet però emprant una raqueta i una pilota, i colpejant la pilota contra la paret frontal. La persona que bat corre cap a un con i torna per comptabilitzar una correguda. Queda eliminada si és atrapada o la pilota bota dues vegades abans que hagi aconseguit copejar-la. ••

Cal assegurar-se que tothom participi en el joc i arribi «a batre i a rebre». ••

Coneix el joc

La pilota ha de copejar la paret a l'alçada justa o per sobre dels caps de la gent «receptora», si no, es produeix l'eliminació de qui tira. També ∅ s'ha d'intentar que la pilota toqui fora de l'abast de qui la rep. ••

[...]

Competició

Relleu per equips

- Equips de 4-5. Es ∅ forma una cua, amb la primera persona situada darrere de la línia de sortida. ••
- ∅ Han d'intentar que la pilota no es perdi, colpejant en el blanc i apartant-se perquè pugui jugar la següent i tornar-se a situar a la cua. ••
- Els equips fixen els punts que cal aconseguir. Cada equip disposa de tres intents.

Principiants 3 - Sessió 2

 ••

Material

- Una raqueta i una pilota per cap. ••
- Una línia de sortida marcada a terra.

- Una àrea on colpejar a la paret o una paret de miniesquai

Tècnica de valoració

Cal comprovar que l'agafada sigui correcta per a totes les pràctiques (vegeu l'explicació prèvia sobre com cal agafar la raqueta).

- El següent és vàlid per a **nens** destres:
 - El **nen** ha de colpejar la pilota des del seu costat contrari. Les espatlles no han d'estar rectes en relació a la paret frontal, sinó en relació a una imaginària paret lateral
 - Per procedir al servei, la cama esquerra ha d'estar lleugerament avançada i permetre el balanceig tot conservant l'equilibri.
 - Per al revés, la cama dreta ha d'estar una mica més enrere.
 - Cal garantir la seguretat del balanceig curt tot mantenint el canell ferm.
- - No s'ha de dir **als nens** que colpegin fort la pilota, ja que és més fàcil perdre el control.

[...]

Coneix el joc

En aquest punt resulta útil explicar la diferència entre cooperació i competició.

- En un joc de cooperació **els dos jugadors** juguen **junts** per mantenir la pilota en joc.
- En un joc de competició **cadascú** tracta d'aconseguir un punt vàlid que
- **el contrari** no pugui contrarestar. Es tracta de guanyar el punt.

[...]

- Una àrea on colpejar a la paret o una paret de miniesquai

Tècnica de valoració

Cal comprovar que l'agafada sigui correcta per a totes les pràctiques (vegeu l'explicació prèvia sobre com cal agafar la raqueta).

El següent és vàlid per a **criatures** destres:

- - Ø Ha de colpejar la pilota des del seu costat contrari. Les espatlles no han d'estar rectes en relació a la paret frontal, sinó en relació a una imaginària paret lateral
- - Per procedir al servei, la cama esquerra ha d'estar lleugerament avançada i permetre el balanceig tot conservant l'equilibri.
- Per al revés, la cama dreta ha d'estar una mica més enrere.
- Cal garantir la seguretat del balanceig curt tot mantenint el canell ferm.
- - No **se'ls** ha de dir que colpegin fort la pilota, ja que és més fàcil perdre el control.

[...]

Coneix el joc

En aquest punt resulta útil explicar la diferència entre cooperació i competició.

En un joc de cooperació **Ø es** juga per mantenir la pilota en joc. •

En un joc de competició **cada persona** tracta d'aconseguir un punt vàlid que **la contrària** no pugui contrarestar. Es tracta de guanyar el punt. •

[...]

Resum de solucions

Com és habitual, aprofito aquest document per mostrar els dos tipus de solucions més habituals: a) formes genèriques i b) petits canvis en la redacció. De vegades, en les redaccions de mostra hi apareixen d'altres fenòmens.

1. Formes genèriques

- El miniesquai és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes**
- d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats
- **dels més petits**. Per a practicar-lo cal un equipament especial
- pensat perquè **els jugadors** obtinguin els millors resultats.

- El miniesquai es divideix en tres nivells principals, diferenciats respectivament per tres colors
- (vermell per a **principiants**,
- taronja per a **intermedis** i verd
- per **als més avançats**). Aquesta classificació és molt orientativa
- per **als instructors i professors**, i una eina important per ajudar
- **els petits jugadors** en les seves necessitats.

- El miniesquai és un joc anglès aprovat per a **nens i nenes**
- d'entre 5 i 11 anys i una forma ideal d'introduir **els infants** en aquest esport. Aquest joc tan engrescador s'ajusta perfectament a les necessitats
- de **les criatures més petites**.
- Per a practicar-lo cal un equipament especial pensat perquè **qui hi jugui obtingui** els millors resultats.

- El miniesquai es divideix en tres nivells principals, diferenciats respectivament per tres colors
- (vermell per a **principiants**,
- taronja per al nivell **intermedi**
- i verd per a **l'avançat**). Aquesta classificació és molt orientativa
- per a **instructors i instructores**
- i **professorat**, i una eina important per ajudar **les petites i els petits jugadors** en les seves necessitats.

- Els carnets permeten **als infants** comprovar els seus progressos.
- Quan un **nen o nena** domina una pràctica concreta se segella la casella corresponent del seu carnet per constatar-ho. Un cop completa la cartilla amb tots els segells corresponents a totes les habilitats que **el jugador** ha de superar, pot passar al nivell següent.

- Com registren **els entrenadors** el progrés **dels jugadors**?

- Quan està preparat **el jugador** per passar al següent nivell?

Tots els diferents nivells

d'aprenentatge demanen un

- esforç al grup de **jugadors** que s'entrena. En cada sessió cal respondre a les necessitats individuals **dels infants** del grup, però alhora, també cal que
- **els instructors** creïn un ambient de diversió que farà que els infants aprenguin d'una manera més amena.

Els carnets permeten **als infants** comprovar els seus progressos.

Quan **una criatura** domina una pràctica concreta se segella la casella corresponent del seu carnet per constatar-ho. Un cop completa la cartilla amb tots els segells corresponents a totes les habilitats que **Ø s'han** de superar pot passar al nivell següent.

Com registren **entrenadores i entrenadors** el progrés **en el joc**?

Quan **es Ø pot passar** al següent nivell?

Tots els diferents nivells d'aprenentatge demanen un

esforç a **cada** grup que s'entrena. En cada sessió cal respondre a les necessitats individuals **dels infants** del grup, però alhora, també cal que **Ø se sàpiga** crear un ambient de diversió que farà que **els infants** aprenguin d'una manera més amena.

- És essencial que **els nens** s'ho passin bé mentre practiquen miniesquaix i que rebin tot el suport i l'estímul en les classes setmanals que comparteixen
- amb **els amics**, independentment del seu grau de destresa.
- Tanmateix **alguns** alumnes poden necessitar a més algunes classes addicionals. No obstant, cal tenir present que la companyonia i l'ambient de grup són bàsics per a una formació més completa **dels nens**.

- El **nen** està preparat per passar a la categoria següent només quan ha superat totes les habilitats pròpies del seu nivell.
- Cal que **l'infant** demostrï un domini en cadascuna de les pràctiques establertes. Per tal de comprovar el seu rendiment,
- **els nens** tenen una avaluació continuada que s'inicia passades les primeres setmanes.

- Miniesquaix per a **avançats**

Els partits poden tenir una durada de fins a un dia, per la qual cosa s'aconsella que

- **els organitzadors** combinin les activitats individuals amb d'altres per equips.

- És essencial que **les criatures** s'ho passin bé mentre practiquen miniesquaix i que rebin tot el suport i l'estímul en les classes setmanals que comparteixen
- amb **amigues i amics**,
- independentment del seu grau de destresa. Tanmateix **una part de l'alumnat pot** necessitar a més algunes classes addicionals. No obstant, cal tenir present que la companyonia i l'ambient de grup són bàsics per a una formació més completa **Ø**.

- La **criatura** està **preparada** per passar a la categoria següent només quan ha superat totes les habilitats pròpies del seu nivell. Cal que **l'infant** demostrï un domini en cadascuna de les pràctiques establertes. Per tal de comprovar el seu rendiment, **se'n farà** una avaluació continuada que **s'iniciarà** passades les primeres setmanes.

- Miniesquaix **de nivell Avançat**

Els partits poden tenir una durada de fins a un dia, per la qual cosa s'aconsella que

- **en l'organització** es combinin les activitats individuals amb d'altres per equips.

Les explicacions que heu trobat en aquestes pàgines estan pensades per a un nombre

- reduït **d'infants**. Tanmateix, cal tenir en compte que
- generalment a les escoles hi participen **molts jugadors**.

Un aspecte important de l'aprenentatge és l'avaluació contínua del rendiment i els progressos **dels alumnes**.

- -El **jugador** 1 llança la pilota
- contra la paret. **El jugador** 2 l'atrapa després del primer rebot.
- -El **jugador** 2 llança la pilota
- perquè **el jugador** 1 l'atrapa després del primer rebot
- -2-6 **jugadors** per equip.

Una raqueta i una pilota per **jugador**.

- -Dos equips de 3-10 **jugadors**, un de bateador i un altre de receptor.

Les explicacions que heu trobat en aquestes pàgines estan pensades per a un nombre

reduït **d'infants**. Tanmateix, cal tenir en compte que generalment a les escoles hi participa **molta mainada**.

Un aspecte important de l'aprenentatge és l'avaluació contínua del rendiment i els progressos **de l'alumnat**.

-El **número** 1 llança la pilota contra la paret. **El** 2 l'atrapa després del primer rebot.
-El **número** 2 llança la pilota perquè **l'1** l'atrapa després del primer rebot

-Equips de 2-6.

Una raqueta i una pilota per **cap**.

-Dos equips de 3-10 **components**, un de bateador i un altre de receptor.

Utilització de la paraula «persona»

- Evidentment, això depèn de la destresa de cada **jugador**. És important que **els infants** no tinguin pressa per ascendir. Cal que **els entrenadors i professors** s'assegurin que **l'infant** domina totes les pràctiques exigides, ja que cada **persona** trobarà més dificultat en l'assoliment d'uns elements i tindrà més facilitat en d'altres.

- Cal fomentar la diversió i el joc amb **els companys** i crear consciència d'equip. **Els responsables** insistiran en les pràctiques de totes les tècniques i habilitats.

- Per **parelles**, **un jugador** llança la pilota contra la paret i **l'altre** es col·loca en posició i la intercepta abans que surti de la zona definida.
- Jugar **un contra l'altre**.
- **Objectiu:** Guanya **el primer jugador** que obtingui sis punts.

- Depenent del nombre de **jugadors**, hi haurà de 2 a 4 «**matadors**». **Els jugadors** no podran sortir del'àrea.
- **Els «matadors»** provaran de «matar» **els altres**, llançant-los la pilota. Si són **tocats** per la pilota, es quedaran **quiets** en el seu lloc.

- Evidentment, això depèn de la destresa de cada **persona**. És important que **els infants** no tinguin pressa per ascendir. Cal que **entrenadores, entrenadors i professorat** s'assegurin que **l'infant** domina totes les pràctiques exigides, ja que **cadascun** trobarà més dificultat en l'assoliment d'uns elements i tindrà més facilitat en d'altres.

- Cal fomentar la diversió i el joc amb **companyes i companys** i crear consciència d'equip. **Les persones responsables** insistiran en les pràctiques de totes les tècniques i habilitats.

- Per **parelles**, **una persona** llança la pilota contra la paret i **l'altra** es col·loca en posició i la intercepta abans que surti de la zona definida.
- Jugar **una contra l'altra**.
- **Objectiu:** Guanya **la primera** que obtingui sis punts.

- Depenent del nombre de **persones**, hi haurà de 2 a 4 «**matadores**». **No es pot** sortir de l'àrea. **Les «matadores»** provaran de «matar» **les altres**, llançant-los la pilota. Si són **tocades** per la pilota, es quedaran **quietes** en el seu lloc.

2. Petits canvis en la redacció

- Els jugadors aprendran a jugar des dels angles de darrere sense tocar la paret tant amb un cop directe com del revés.
 - Els jugadors juguen quatre punts colpejant la pilota contra una paret lateral i els punts restants contra la paret oposada.
 - En aquest nivell els petits jugadors ja juguen en una pista normal. La pilota és més gran, bota més i és més lenta que una pilota tradicional. Això permet que
 - els jugadors tinguin més temps per aprendre i practicar algunes jugades bàsiques.
- S'utilitza una pista estàndard.
- Ara els jugadors comencen cada punt des dels dos quadrants de pista del darrere.
 - El jugador que fa el servei ha de tenir un peu a l'àrea reglamentària abans de colpejar la pilota contra qualsevol punt de la paret frontal, però aquesta ha d'anar a parar al cantó l
 - de rival. La pilota no pot rebotar abans del servei.

Ø Han d'aprendre a jugar des dels angles de darrere sense tocar la paret tant amb un cop directe com del revés.

Es juguen quatre punts colpejant la pilota contra una paret lateral i els punts restants contra la paret oposada.

En aquest nivell les petites i els petits jugadors ja juguen en una pista normal. La pilota és més gran, bota més i és més lenta que una pilota tradicional. Això permet que Ø tinguin més temps per aprendre i practicar algunes jugades bàsiques.

S'utilitza una pista estàndard.
Ara Ø es comença cada punt des dels dos quadrants de pista del darrere.

Qui fa el servei ha de tenir un peu a l'àrea reglamentària abans de colpejar la pilota contra qualsevol punt de la paret frontal, però aquesta ha d'anar a parar al cantó del o de la rival. La pilota no pot rebotar abans del servei.

Per puntuar els tres jocs s'usa el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc val d'un a nou punts, amb un empat de 8 a 8. **El guanyador** fa el pròxim servei.

-

Hem arribat a l'últim nivell de progrés de miniesquaix infantil.

- A partir d'ara **els infants** ja estan preparats per al ple joc. Amb l'ajut d'un equipament adequat
- a la seva edat i habilitat, **els jugadors** es preparen per conèixer més a fons les tècniques i tàctiques d'aquest esport.

Aquí teniu alguns consells que us ajudaran a organitzar les sessions d'entrenament de miniesquaix i a avaluar correctament

- **els jugadors:**
- Per això cal que **els entrenadors** introdueixin activitats que
- impliquin **tots els nens i nenes** de la classe, de manera que en
- tot moment **els infants** es mantinguin actius. En aquest sentit és recomanable dividir la classe: mentre **uns nens** colpegen la pilota contra la paret, altres faran exercicis de córrer o bé poden practicar tàctiques amb la raqueta.

Per puntuar els tres jocs s'usa el sistema americà (un punt per piloteig). Cada joc val d'un a nou punts, amb un empat de 8 a 8. **Qui guanya** fa el pròxim servei.

-

Hem arribat a l'últim nivell de progrés de miniesquaix infantil.

- A partir d'ara **els infants** ja estan preparats per al ple joc. Amb l'ajut d'un equipament adequat
- a la seva edat i habilitat, **Ø** es preparen per conèixer més a fons les tècniques i tàctiques d'aquest esport.

Aquí teniu alguns consells que us ajudaran a organitzar les sessions d'entrenament de miniesquaix i a avaluar correctament **els progressos:**

-

- Per això cal que **Ø s'introdueixin** activitats que impliquin **tots els nens i nenes** de la classe, de manera que en tot moment **els infants** es mantinguin actius.
- En aquest sentit és recomanable dividir la classe: mentre **un grup colpeja** la pilota contra la paret, **un altre farà** exercicis de córrer o bé **pot** practicar tàctiques amb la raqueta.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

- Tu **sol**, practica l'acció de servei amb mà baixa i observa fins on arriba la pilota, abans de posar-te a córrer per a recollir-la.
- Practica tu **sol** el llançament de la pilota perquè boti a terra i atrapa-la després del primer rebot.
- Estàs **llest**?
- -No s'ha de dir **als nens** que colpegin fort la pilota, ja que és més fàcil perdre el control.
- En un joc de cooperació **els dos jugadors** juguen junts per mantenir la pilota en joc.

Pel teu compte, practica l'acció de servei amb mà baixa i observa fins on arriba la pilota, abans de posar-te a córrer per a recollir-la.

Practica **en solitari** el llançament de la pilota perquè boti a terra i atrapa-la després del primer rebot.

Estàs **a punt**?

-No **se'ls** ha de dir que colpegin fort la pilota, ja que és més fàcil perdre el control.

En un joc de cooperació **Ø es** juga per mantenir la pilota en joc.

Curses d'Orientació

Algunes particularitats de la Introducció a les Curses d'Orientació

A continuació, s'analitza un document d'Introducció a les Curses d'Orientació. En la redacció d'aquesta introducció no es va tenir mai en compte l'existència de les dones, de les orientadores.

Com és habitual, en tractar-se d'un escrit llarg, al final de la comparació entre el document original i la proposta de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades.

Anàlisi i propostes de modificació

Què són les curses d'orientació?

Les curses d'orientació són un esport que consisteix a fer un recorregut dibuixat en un mapa detallat d'una àrea on s'ha de passar per uns determinats elements característics i diferenciadors situats en l'esmentada àrea, sovint amb l'ajut d'una brúixola. La ruta per anar d'un punt a l'altre és lliure. El repte és fer-ho en el mínim temps possible. Habitualment es fa contrarellotge. Una cursa d'orientació es pot prendre com un agradable passeig enmig de la natura o bé com un esport competitiu.

Com es practica?

- Habitualment, l'**organitzador** dibuixa els punts de control de pas que vol
- que siguin visitats **pels orientadors**. Per això, hores abans de la cursa, col·loca al costat d'aquests elements unes **balises** o **fites de control** perquè siguin identificables **pels orientadors**. En començar la cursa, lliura un **mapa** que marca la posició de la fita i un full amb la **descripció de controls** que explica exactament l'emplaçament de la fita. L'**orientador**, amb el mapa i, sovint, l'ajut de la brúixola, ha de localitzar aquestes fites a partir del moment en què se li dona la sortida. Un cop arriba a la fita, ha de confirmar el seu pas mitjançant una targeta de control o un sistema electrònic que incorpora un xip que registra el pas pels controls. La targeta de control es valida a la pinça que hi ha a cada fita (amb la pinça es perfora la targeta). En el cas del sistema electrònic, el xip emmagatzema la informació que es descarrega a l'arribada. Això permet que **els organitzadors** puguin saber que **el participant** ha trobat i ha passat per l'element que se li havia marcat. Les fites de control, s'han de visitar segons l'ordre establert en el mapa per finalment acabar a la meta.
- **El competidor** ha d'escollir la millor ruta per arribar a cada fita i completar el recorregut al més ràpidament possible.

Hi ha moltes modalitats d'orientació: a peu, amb bicicleta, amb esquís, amb raquetes de neu; a la nit; de relleus, etc., però la idea en tots els casos és essencialment la mateixa: la utilització d'un mapa i d'una brúixola per trobar el millor camí a través d'un terreny que no és conegut per tal d'arribar al més ràpidament possible a un determinat lloc.

Què són les curses d'orientació?

Les curses d'orientació són un esport que consisteix a fer un recorregut dibuixat en un mapa detallat d'una àrea on s'ha de passar per uns determinats elements característics i diferenciadors situats en l'esmentada àrea, sovint amb l'ajut d'una brúixola. La ruta per anar d'un punt a l'altre és lliure. El repte és fer-ho en el mínim temps possible. Habitualment es fa contrarellotge. Una cursa d'orientació es pot prendre com un agradable passeig enmig de la natura o bé com un esport competitiu.

Com es practica?

Habitualment, l'organització dibuixa els punts de control de pas que vol que siguin visitats per orientadores i orientadors. Per això, hores abans de la cursa, col·loca al costat d'aquests elements unes balises o fites de control perquè siguin identificables per orientadors i orientadores. En començar la cursa, lliura un mapa que marca la posició de la fita i un full amb la descripció de controls que explica exactament l'emplaçament de la fita. Ø Amb el mapa i, sovint, l'ajut de la brúixola, s'han de localitzar aquestes fites a partir del moment en què es dona la sortida. Un cop s'arriba a la fita, s'ha de confirmar el pas mitjançant una targeta de control o un sistema electrònic que incorpora un xip que registra el pas pels controls. La targeta de control es valida a la pinça que hi ha a cada fita (amb la pinça es perfora la targeta). En el cas del sistema electrònic, el xip emmagatzema la informació que es descarrega a l'arribada. Això permet que l'organització pugui saber que qui hi participa ha trobat i ha ••
passat per l'element que se li havia marcat. Les fites de control, s'han de visitar segons l'ordre establert en el mapa per finalment acabar a la meta. Ø S'ha d'escollir la millor ruta per arribar a cada fita i completar el recorregut al més ràpidament possible. •

Hi ha moltes modalitats d'orientació: a peu, amb bicicleta, amb esquís, amb raquetes de neu; a la nit; de relleus, etc., però la idea en tots els casos és essencialment la mateixa: la utilització d'un mapa i d'una brúixola per trobar el millor camí a través d'un terreny que no és conegut per tal d'arribar al més ràpidament possible a un determinat lloc.

- El format més comú de les curses d'orientació és el de la cursa lineal individual, en què cada **orientador** té assignat un temps de sortida i ha de trobar les fites per ordre. Les fites estan marcades en el mapa amb un cercle, que té com a centre el lloc on hi ha la fita que cal trobar. Aquests cercles estan numerats en l'ordre en què s'han de passar. Aquesta cursa
- lineal també pot ser de relleus; **cada rellevista** agafa el mapa quan arriba
- **el seu company** i fa la seva cursa lineal.
- També hi ha les curses en format *score*, on **l'orientador** ha de trobar una determinada quantitat de fites en el mínim temps possible i en qualsevol ordre. Es pot limitar o bé el temps màxim per trobar fites o bé el nombre de fites que cal trobar. Les fites també es representen com a cercles i estan numerades, però no hi ha línies de connexió entre elles i el número no implica un ordre de trobada, sinó que només serveix per identificar-la.

La ruta entre fites no s'especifica enlloc i és completament una elecció de

- **l'orientador**. Aquest factor, **elecció de la ruta**, juntament amb el de **navegació** a través del terreny són l'essència de l'orientació.

Una de les característiques pròpies de l'orientació és la gran quantitat de categories que s'organitzen en una mateixa competició. Es distribueixen en funció de l'edat i del nivell tècnic. En la major part de casos cada categoria representa un circuit específic adaptat a les característiques **dels**

- **seus participants**.

Sistema de control: targeta i balisa

La fita de control o balisa es col·loca al costat o en l'element del terreny

- que **l'orientador** ha de trobar. Consisteix en una banderola en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, cada cara està dividida en diagonal amb els colors blanc i taronja. Està, o bé en la part alta d'una estaca clavada a terra, o bé penjada. Sobre o sota de la banderola hi ha la pinça que forada la targeta de control en la casella corresponent. Cada pinça de cada fita fa una marca diferent en la targeta de control.
- En el sistema de targeta electrònica, cada **corredor** disposa d'un xip a la mà, anomenat popularment «puça», el qual ha de fer passar per la base lectora de la fita. Existeixen diferents sistemes, però el que s'utilitza al

El format més comú de les curses d'orientació és el de la cursa lineal individual, en què cada **participant** té assignat un temps de sortida i ha de trobar les fites per ordre. Les fites estan marcades en el mapa amb un cercle, que té com a centre el lloc on hi ha la fita que cal trobar. Aquests cercles estan numerats en l'ordre en què s'han de passar. Aquesta cursa lineal també pot ser de relleus; **cada rellevista** agafa el mapa quan arriba **el seu company o companya** i fa la seva cursa lineal.

També hi ha les curses en format *escore*, on **Ø s'ha** de trobar una determinada quantitat de fites en el mínim temps possible i en qualsevol ordre. Es pot limitar o bé el temps màxim per trobar fites o bé el nombre de fites que cal trobar. Les fites també es representen com a cercles i estan numerades, però no hi ha línies de connexió entre elles i el número no implica un ordre de trobada, sinó que només serveix per identificar-la.

La ruta entre fites no s'especifica enlloc i és completament una elecció de **l'orientadora o orientador**. Aquest factor, **elecció de la ruta**, juntament amb el de **navegació** a través del terreny són l'essència de l'orientació.

Una de les característiques pròpies de l'orientació és la gran quantitat de categories que s'organitzen en una mateixa competició. Es distribueixen en funció de l'edat i del nivell tècnic. En la major part de casos cada categoria representa un circuit específic adaptat a les característiques de **qui hi participa**.

Sistema de control: targeta i balisa

La fita de control o balisa es col·loca al costat o en l'element del terreny que **Ø s'ha** de trobar. Consisteix en una banderola en forma de prisma triangular de 30 cm de costat, cada cara està dividida en diagonal amb els colors blanc i taronja. Està, o bé en la part alta d'una estaca clavada a terra, o bé penjada. Sobre o sota de la banderola hi ha la pinça que forada la targeta de control en la casella corresponent. Cada pinça de cada fita fa una marca diferent en la targeta de control.

En el sistema de targeta electrònica, cada **participant** disposa d'un xip a la mà, anomenat popularment «puça», el qual ha de fer passar per la base lectora de la fita. Existeixen diferents sistemes, però el que s'utilitza

nostre país és el denominat «Sportident». En arribar a la meta, el programa informàtic associat a aquest sistema calcula els temps parcials i total

- del corredor.
- La targeta de control serveix per demostrar als organitzadors de la cursa que l'orientador ha passat pels elements indicats, lliurant-la en arribar amb les marques de les pinces de cada fita en la casella corresponent de la targeta. A més a més dels espais disponibles per a cada fita, hi ha normalment dos o més espais reservats per perforar-los en cas d'error de marcatge d'alguna fita en la casella corresponent.
- La targeta de control és també una targeta d'identificació de cada orientador, on hi consta el nom i cognom, l'hora de sortida, la categoria, el club al qual pertany i, quan acaba la cursa, l'hora d'arribada i el temps que ha trigat a fer el recorregut. Normalment, en acabar la competició, la targeta de control s'exposa públicament amb totes les altres en ordre creixent, a partir del temps assolit per cada orientador.

El control en el sistema Sportident es fa mitjançant la puça. En lloc de la targeta de control, es porta la puça en un dit que s'introdueix en la base

- electrònica que hi ha a la fita per enregistrar el temps de pas del corredor.

[...]

El mapa d'orientació

Els mapes d'orientació es fan específicament per a aquest esport. Són una reproducció a escala del lloc on es practicarà aquest esport. Són molt detallats: hi consten roques, tallats, línies elèctriques, senders, camins, diferents tipus de vegetació, etc. Per aquest motiu, solen anar acompanyats d'una llegenda que indica la simbologia que s'ha utilitzat per representar aquests elements.

El mapa és l'element més important en les curses d'orientació. Per tal de representar acuradament tots els elements del terreny, els mapes es dibuixen en cinc colors a escala preferentment d'1:15.000 o 1:10.000 (1 cm = 100 metres). El significat de cada color és el següent:

al nostre país és el denominat «Sportident». En arribar a la meta, el programa informàtic associat a aquest sistema calcula els temps parcials i total de **cada participant**.

La targeta de control serveix per demostrar a l'**organització** de la cursa que **Ø s'ha** passat pels elements indicats, lliurant-la en arribar amb les marques de les pinces de cada fita en la casella corresponent de la targeta. A més a més dels espais disponibles per a cada fita, hi ha normalment dos o més espais reservats per perforar-los en cas d'error de marcatge d'alguna fita en la casella corresponent.

La targeta de control és també una targeta d'identificació de cada **participant**, on hi consta el nom i cognom, l'hora de sortida, la categoria, el club al qual pertany i, quan acaba la cursa, l'hora d'arribada i el temps que ha trigat a fer el recorregut. Normalment, en acabar la competició, la targeta de control s'exposa públicament amb totes les altres en ordre creixent, a partir del temps assolit **Ø**.

El control en el sistema Sportident és fa mitjançant la puça. En lloc de la targeta de control, es porta la puça en un dit que s'introdueix en la base electrònica que hi ha a la fita per enregistrar el temps de pas **Ø**.

[...]

El mapa d'orientació

Els mapes d'orientació es fan específicament per a aquest esport. Són una reproducció a escala del lloc on es practicarà aquest esport. Són molt detallats: hi consten roques, tallats, línies elèctriques, senders, camins, diferents tipus de vegetació, etc. Per aquest motiu, solen anar acompanyats d'una llegenda que indica la simbologia que s'ha utilitzat per representar aquests elements.

El mapa és l'element més important en les curses d'orientació. Per tal de representar acuradament tots els elements del terreny, els mapes es dibuixen en cinc colors a escala preferentment d'1:15.000 o 1:10.000 (1 cm = 100 metres). El significat de cada color és el següent:

- El color **negre** defineix els elements:
 - Amb característiques rocoses, com per exemple: cingles, marge de roques, roques, pedres grans, etc.
 - Amb característiques lineals, com camins, senders, línies elèctriques, etc.
- - Elements construïts per l'**home**: ruïnes, construccions, etc.
- El **marró** s'utilitza per indicar les formes del terreny com ara corbes de nivell, petites depressions, monticles o turons, torrenteres i barrancs, talussos, etc. L'equidistància de les corbes de nivell normalment és de 5 m.
- El **blau** s'utilitza per indicar elements relacionats amb l'aigua, per exemple, llacs, aiguamolls, rierols, fonts, forats d'aigua, rius, etc. Una línia de color negre al voltant d'un element d'aigua indica que no es pot creuar en condicions del temps habitual.
- El **groc** representa camps o zones obertes sense massa forestal. La densitat del groc determina com és d'oberta aquella zona: el groc llampant determinarà una zona d'herba baixa o gespa natural i el groc pàlid o clar una zona amb herba alta.
- El **verd** és utilitzat per indicar la vegetació que alenteix el pas a l'**orientador**. L'enfosquiment del color verd significa una reducció de la penetrabilitat dins de l'àrea.
- - El **blanc** representa el bosc, sense o amb poca vegetació herbàcia i arbustiva que n'impedeixi la cursa. Si hi ha alguna part del bosc per on no es pot córrer, llavors el color blanc no apareixerà.
- El color **púrpura** o **vermell** s'utilitza per marcar el circuit definit per
 - **l'organització** de la cursa: la sortida, l'arribada, els cercles que representen les fites, les línies que els uneixen, etc. També aquests colors s'utilitzen per determinar zones d'exclusió per diferents causes.

[...]

- El color **negre** defineix els elements:
 - Amb característiques rocoses, com per exemple: cingles, marge de roques, roques, pedres grans, etc.
 - Amb característiques lineals, com camins, senders, línies elèctriques, etc.
 - Elements construïts per **gent**: ruïnes, construccions, etc. •

- El **marró** s'utilitza per indicar les formes del terreny com ara corbes de nivell, petites depressions, monticles o turons, torrenteres i barrancs, talussos, etc. L'equidistància de les corbes de nivell normalment és de 5 m.

- El **blau** s'utilitza per indicar elements relacionats amb l'aigua, per exemple, llacs, aiguamolls, rierols, fonts, forats d'aigua, rius, etc. Una línia de color negre al voltant d'un element d'aigua indica que no es pot creuar en condicions del temps habitual.

- El **groc** representa camps o zones obertes sense massa forestal. La densitat del groc determina com és d'oberta aquella zona: el groc llampant determinarà una zona d'herba baixa o gespa natural i el groc pàlid o clar una zona amb herba alta.

- El **verd** és utilitzat per indicar la vegetació que alenteix el pas \emptyset . L'enfosquiment del color verd significa una reducció de la penetrabilitat dins de l'àrea. •

- El **blanc** representa el bosc, sense o amb poca vegetació herbàcia i arbustiva que n'impedeixi la cursa. Si hi ha alguna part del bosc per on no es pot córrer, llavors el color blanc no apareixerà.

- El color **púrpura** o **vermell** s'utilitza per marcar el circuit definit per **l'organització** de la cursa: la sortida, l'arribada, els cercles que representen les fites, les línies que els uneixen, etc. També aquests colors s'utilitzen per determinar zones d'exclusió per diferents causes. •

[...]

La descripció dels controls

Amb el mapa o bé en l'àrea on es fan les inscripcions per a la cursa es trobarà un full amb la descripció exacta d'on hi ha la fita emplaçada; dóna detalls de quin i com és l'element del terreny al qual hem col·locat la fita. És l'anomenat **full de descripció de controls**. Per reflectir la situació exacta de la fita, tenim els símbols de localització que s'utilitzen al full de descripció de controls.

El full de descripció de controls conté un encapçalament amb les següents informacions:

- a. Primera fila: categoria en què participa **l'orientador**.
- b. Segona fila: número del circuit, llargada del recorregut i desnivell.

[...]

La brúixola

Les brúixoles adequades per practicar l'orientació tenen dues característiques. La primera característica és que estan fetes de metacrilat transparent per no perdre detall quan es porta juntament amb el mapa, i la segona, és que tenen el limbe ple d'un fluid que esmorteix les vibracions de l'agulla imantada perquè s'estabilitzi ràpidament i sigui possible una lectura precisa encara que s'estigui corrent. La brúixola, però, no és completament necessària per completar una cursa. Sovint el mapa proporciona prou elements de referència com per orientar el mapa sense que calgui.

Hi ha dos tipus de brúixola, les de plataforma i les de dit. En tots els casos, **l'orientador** ha de fer dues coses quan comença la cursa i surt d'una fita:

[...]

Les categories oficials

- Hi ha dos tipus de categories. Les de competició, reservades a **les persones federades** i regulades per la Federació de Curses d'Orientació de

La descripció dels controls

Amb el mapa o bé en l'àrea on es fan les inscripcions per a la cursa es trobarà un full amb la descripció exacta d'on hi ha la fita emplaçada; dóna detalls de quin i com és l'element del terreny al qual hem col·locat la fita. És l'anomenat full de descripció de controls. Per reflectir la situació exacta de la fita, tenim els símbols de localització que s'utilitzen al full de descripció de controls.

El full de descripció de controls conté un encapçalament amb les següents informacions:

- a. Primera fila: categoria en què participa **l'orientadora o l'orientador**.
- b. Segona fila: número del circuit, llargada del recorregut i desnivell.

[...]

La brúixola

Les brúixoles adequades per practicar l'orientació tenen dues característiques. La primera característica és que estan fetes de metacrilat transparent per no perdre detall quan es porta juntament amb el mapa, i la segona, és que tenen el limbe ple d'un fluid que esmorteix les vibracions de l'agulla imantada perquè s'estabilitzi ràpidament i sigui possible una lectura precisa encara que s'estigui corrent. La brúixola, però, no és completament necessària per completar una cursa. Sovint el mapa proporciona prou elements de referència com per orientar el mapa sense que calgui.

Hi ha dos tipus de brúixola, les de plataforma i les de dit. En tots els casos, **Ø s'han** de fer dues coses quan **es** comença la cursa i **se** surt d'una fita:

[...]

Les categories oficials

Hi ha dos tipus de categories. Les de competició, reservades a **les persones federades** i regulades per la Federació de Curses d'Orientació de

- Catalunya en consonància amb la Federació Internacional (IOF) i les categories populars, per **als qui** s'inicien o practiquen aquest esport de forma esporàdica. Les categories per a homes es representen amb una H i les per a dones, amb una D, **pels** populars existeix també la possibilitat de fer la cursa per parelles, aleshores es representa amb una X. En les categories oficials, després de la lletra consta l'edat **dels participants**; fins als 20 anys, cada categoria només abasta dos anys; a partir dels 35 anys, les categories canvien cada 5 anys. **Qualsevol orientador** pot participar en una categoria superior si s'hi creu preparat.

[...]

- HE / DE => Categories d'elit. Només poden participar en aquesta categoria els **orientadors** més **experimentats** més grans de 18 anys.

- En categoria senior H21 i D21, actualment també existeix la categoria A i B que són per a **orientadors** que no es consideren encara amb un suficient nivell per competir en HE i DE. En el moment que s'aconsegueix aquest nivell, es passa a la categoria superior: D21B fi D21A fi DE.
- Pel que fa a les categories populars, es diferencia entre la categoria **infantil**
 - i **adult**. Es refereix a aquelles persones que volen experimentar l'orientació. Poden anar **sols** (H o D) o en **parelles** (X).

Els circuits són diferents per a cada categoria. Les distàncies dels circuits solen ser de 2 a 10 quilòmetres segons les categories.

[...]

El reglament de competició

Heus ací un extracte del reglament de competició, que es pot consultar complet a la pàgina web de la federació (www.fcoc.info):

1. L'orientació esportiva té com a principi fonamental l'honestedat.
- 2. La competició d'orientació es duu a terme en silenci. **Els orientadors** no poden intercanviar-se cap mena d'informació durant la cursa.

Catalunya en consonància amb la Federació Internacional (IOF) i les categories populars, per a qui s'inicia o practica aquest esport de forma esporàdica. Les categories per a homes es representen amb una H i les per a dones, amb una D, en les populars existeix també la possibilitat de fer la cursa per parelles, aleshores es representa amb una X. En les categories oficials, després de la lletra consta l'edat de qui hi participa; fins als 20 anys, cada categoria només abasta dos anys; a partir dels 35 anys, les categories canvien cada 5 anys. Qualsevol persona pot participar en una categoria superior si s'hi creu preparada.

[...]

HE / DE => Categories d'elit. Només poden participar en aquesta categoria gent amb experiència més gran de 18 anys.

En categoria senior H21 i D21, actualment també existeix la categoria A i B que són per a participants que no es consideren encara amb un suficient nivell per competir en HE i DE. En el moment que s'aconsegueix aquest nivell, es passa a la categoria superior: D21B fi D21A fi DE.

Pel que fa a les categories populars, es diferencia entre la categoria infantil i adulta. Es refereix a aquelles persones que volen experimentar l'orientació. Poden anar soles (H o D) o en parelles (X).

Els circuits són diferents per a cada categoria. Les distàncies dels circuits solen ser de 2 a 10 quilòmetres segons les categories.

[...]

El reglament de competició

Heus ací un extracte del reglament de competició, que es pot consultar complet a la pàgina web de la federació (www.fcoc.info):

1. L'orientació esportiva té com a principi fonamental l'honestedat.
2. La competició d'orientació es duu a terme en silenci. Qui hi participa no pot intercanviar cap mena d'informació durant la cursa.

- 3. No es pot fer una part o el total del recorregut en col·laboració d'un o més orientadors.
- 4. No es pot aprofitar d'un altre orientador amb un major nivell tècnic, seguint-lo al llarg de la cursa.
- 5. L'orientador ha de respectar tercers, així com la propietat d'altri, els conreus, les zones de repoblació forestal i tot el material de competició.
- 6. Tots els participants cal que respectin també, els drets dels competidors de les altres categories.
- 7. Els orientadors de la categoria de No Iniciats (NI) hauran de deixar passar els orientadors de les altres categories.
- 8. Els jutges de la prova tenen el dret de verificar la targeta de control en tot moment.
- 9. El recorregut s'ha de cobrir seguint l'ordre oficial dels controls.
- 10. Si un competidor perd la targeta de control, l'estripa o la manipula, no passa tots els controls o no els visita en l'ordre establert, serà desqualificat.
- 11. L'orientador que no finalitzi la competició té l'obligació de comunicar-ho al control d'arribada.
- 12. La zona de competició està prohibida als corredors fora de cursa, així com als acompanyants.
- 13. Els competidors estan obligats a tenir cura i preservar el medi natural on es desenvolupa la competició.
- 14. L'assistència és obligatòria en cas d'accident d'un corredor.
- 15. El participant en una competició accepta el reglament de les curses d'orientació i hi participa, exclusivament, sota la seva responsabilitat.
- 16. Qualsevol infracció d'aquest codi d'ètica esportiva pot ser motiu de desqualificació.

3. No es pot fer una part o el total del recorregut en col·laboració amb d'altres participants. •
4. No es pot aprofitar d'una altra persona amb un major nivell tècnic, seguint-la al llarg de la cursa. •
5. Ø S'ha de respectar terceres persones, així com la propietat d'altri, els conreus, les zones de repoblació forestal i tot el material de competició. •••
6. Ø Cal que es respectin també, els drets de les i dels competidors de les altres categories. ••
7. Ø Si es pertany a la categoria de No Iniciades/ats (NI) s'ha de deixar passar els orientadors i orientadores de les altres categories. •••
8. Les i els jutges de la prova tenen el dret de verificar la targeta de control en tot moment. •
9. El recorregut s'ha de cobrir seguint l'ordre oficial dels controls.
10. Si una persona que competeix perd la targeta de control, l'estripa o la manipula, no passa tots els controls o no els visita en l'ordre establert, serà desqualificada. •
11. Ø Si no es finalitza la competició s'ha de comunicar al control d'arribada. •
12. La zona de competició està prohibida a corredores i corredors fora de cursa, així com a acompanyants. •
13. Ø Hi ha l'obligació de tenir cura i preservar el medi natural on es desenvolupa la competició. •
14. L'assistència és obligatòria en cas d'accident d'un corredor o corredora. •
15. Cada participant en una competició accepta el reglament de les curses d'orientació i hi participa, exclusivament, sota la seva responsabilitat. ••
16. Qualsevol infracció d'aquest codi d'ètica esportiva pot ser motiu de desqualificació.

Resum de solucions

1. Formes genèriques

- Habitualment, l'organitzador dibuixa els punts de control de pas.
- Elements construïts per l'home.

Habitualment, l'organització dibuixa els punts de control de pas.

Elements construïts per gent.

2. Petits canvis en la redacció

- el participant ha trobat i ha passat per l'element que se li havia marcat.
- cada orientador té assignat un temps de sortida i ha de trobar les fites per ordre.
- per als qui s'inicien o practiquen aquest esport de forma esporàdica.
- L'orientador, amb el mapa i, sovint, l'ajut de la brúixola, ha localitzar aquestes fites a partir del moment en què se li dona la sortida.
- En tots els casos, l'orientador ha de fer dues coses quan comença la cursa i surt d'una fita.

qui hi participa ha trobat i ha passat per l'element que se li havia marcat.

cada participant té assignat un temps de sortida i ha de trobar les fites per ordre.

per a qui s'inicia o practica aquest esport de forma esporàdica.

Ø Amb el mapa i, sovint, l'ajut de la brúixola, s'han de localitzar aquestes fites a partir del moment en què es dona la sortida.

En tots els casos, Ø s'han de fer dues coses quan es comença la cursa i se surt d'una fita.

Al llarg del document s'ha trobat algun problema de concordança gramatical. Com es veu a continuació, «categoria» és femení, per tant, no pot concordar amb «adult». De la mateixa manera que «aquelles persones» no pot concordar amb «sols».

- Pel que fa a les categories populars, es diferencia entre la categoria **infantil** i **adult**. Es refereix a aquelles persones que volen experimentar l'orientació.
- Poden anar **sols** (H o D) o en
- **parelles** (X).

- Pel que fa a les categories populars, es diferencia entre la categoria **infantil** i **adulta**. Es refereix a aquelles persones que volen experimentar l'orientació.
- Poden anar **soles** (H o D) o en
- **parelles** (X).

Manual d'Aprenentatge d'Hípica

Algunes particularitats del Manual d'Aprenentatge d'Hípica

A continuació s'analitza un Manual d'Aprenentatge d'Hípica.

El més remarcable d'aquest document des del punt de vista de la inclusió de l'experiència femenina en la llengua és que, com que té força expressions referides a persones en què no se cita explícitament els éssers humans o que bé són impersonals, no se les exclou ni se les invisibilitza del discurs, cosa que sí que passaria si s'haguessin utilitzat formes masculines sense l'acompanyament de les corresponents femenines.

Em refereixo a expressions que hi ha ben al començament d'aquest Manual com «Abans de muntar cal assegurar-se que...», «Per muntar del costat esquerre del cavall, cal col·locar-se amb l'espatlla esquerra...», «S'agafen les regnes i el fuet a la mà esquerra...», «Es col·loca la mà esquerra davant de la creu...» o «Cal enfonsar-se suaument en la part més còncava de la muntura, sense colpejar», en front d'altres, poc abundants, com «Una sèrie d'exercicis de flexibilitat permeten descontreure les diferents parts del cos del **genet**», que sí que invisibilitzen la presència femenina. •

Valguin com a exemple, doncs, que aquestes fórmules hi són ben presents perquè formen part de la panòplia de recursos que té el català a l'hora de redactar. Tot aquest manual és, a més, un bonic i pràctic exemple de com aquest tipus de recurs pot solucionar la redacció.

D'altra banda, l'ús androcèntric més recurrent i habitual al llarg del document és la presència del masculí «genet».

Com sempre, al final de la comparació entre el document original i la proposta de modificació, hi ha un recull de les solucions adoptades.

Anàlisi i propostes de modificació

Programa de Nivells Eqüestres · Iniciació I

Pràctica eqüestre

Muntar i desmuntar

Abans de muntar cal assegurar-se que la cingla estigui ajustada, els estreps baixats, els gambals de l'estrep d'una llargada aproximada i els faldons de la muntura ben col·locats.

Per muntar del costat esquerre del cavall, cal col·locar-se amb l'espatlla esquerra arrambada a l'esquena esquerra del cavall. S'agafen les regnes i el fuet a la mà esquerra, amb una longitud adequada per evitar que el cavall es mogui. La regna dreta ha d'estar lleugerament més curta que l'esquerra.

Es col·loca la mà esquerra davant de la creu, i amb la mà dreta s'agafa l'estrep, i es col·loca el peu esquerre dins de l'estrep. La mà dreta ha de girar l'estrep en el sentit de les agulles del rellotge en posar el peu. Es posa la punta del peu cap avall i contra la cingla, per evitar que faci pressió contra el costat del cavall. Es gira el cos mirant cap al cavall, col·locant la mà dreta en la borrena del davant, i donant un petit impuls tot estirant els genolls. Es passa la cama dreta per damunt, tenint cura de no fregar la gropa del cavall i mantenint al mateix temps la mà dreta en la borrena del davant.

Cal enfonsar-se suaument en la part més còncava de la muntura, sense colpejar. Es col·loca suaument el peu dret a l'estrep i s'agafa cada regna en una mà. És convenient saber muntar per ambdós costats.

Desmuntar sense utilitzar l'estrep

[...]

Desmuntar utilitzant l'estrep

[...]

Calçar i descalçar els estreps

Programa de Nivells Eqüestres · Iniciació I

Pràctica eqüestre

Muntar i desmuntar

Abans de muntar cal assegurar-se que la cingla estigui ajustada, els estreps baixats, els gambals de l'estrep d'una llargada aproximada i els faldons de la muntura ben col·locats.

Per muntar del costat esquerre del cavall, cal col·locar-se amb l'espatlla esquerra arrambada a l'esquena esquerra del cavall. S'agafen les regnes i el fuet a la mà esquerra, amb una longitud adequada per evitar que el cavall es mogui. La regna dreta ha d'estar lleugerament més curta que l'esquerra.

Es col·loca la mà esquerra davant de la creu, i amb la mà dreta s'agafa l'estrep, i es col·loca el peu esquerre dins de l'estrep. La mà dreta ha de girar l'estrep en el sentit de les agulles del rellotge en posar el peu. Es posa la punta del peu cap avall i contra la cingla, per evitar que faci pressió contra el costat del cavall. Es gira el cos mirant cap al cavall, col·locant la mà dreta en la borrena del davant, i donant un petit impuls tot estirant els genolls. Es passa la cama dreta per damunt, tenint cura de no fregar la gropa del cavall i mantenint al mateix temps la mà dreta en la borrena del davant.

Cal enfonsar-se suaument en la part més còncava de la muntura, sense colpejar. Es col·loca suaument el peu dret a l'estrep i s'agafa cada regna en una mà. És convenient saber muntar per ambdós costats.

Desmuntar sense utilitzar l'estrep

[...]

Desmuntar utilitzant l'estrep

[...]

Calçar i descalçar els estreps

[...]

Descalçar els estreps i creuar-los

[...]

La llargada correcta dels estreps

La llargada dels estreps varia segons l'activitat que es practiqui. Per regla general el suport del peu dels estreps ha d'arribar a l'alçada del turmell

- **del genet**, quan la cama penja naturalment.

Subjectar les regnes

Com subjectar una regna

La regna ha de passar directament des del filet, entre l'anular i el menovell, a través del palmell de la mà i sortir per damunt del dit índex, i el polze queda col·locat damunt de la regna. És important que el polze subjecti la regna a les articulacions més pròximes al palmell de la mà, i que els dits estiguin tancats amb fermesa, però sense tensió. El polze és el dit que impedeix que la regna rellisqui.

Com subjectar les dues regnes amb una mà

Les dues regnes se subjecten com quan n'hi ha una de sola, excepte que el dit menovell haurà de separar les dues regnes. La regna del filet se subjecta normalment per fora.

Per subjectar les dues regnes a la mà esquerra, es passa la regna des de la mà dreta a la mà esquerra, de manera que queden separades pel dit menovell i el que sobra de les regnes es passa per damunt del dit índex i per sota el polze.

Mantenir-se estable al pas i al trot

Una sèrie d'exercicis de flexibilitat permeten descontreure les diferents parts del cos **del genet**. Cada exercici, realitzat en el moment precís,

- parts del cos **del genet**. Cada exercici, realitzat en el moment precís,

[...]

Descalçar els estreps i creuar-los

[...]

La llargada correcta dels estreps

La llargada dels estreps varia segons l'activitat que es practiqui. Per regla general el suport del peu dels estreps ha d'arribar a l'alçada del turmell de l'amazona o del genet, quan la cama penja naturalment. •

Subjectar les regnes

Com subjectar una regna

La regna ha de passar directament des del filet, entre l'anular i el menovell, a través del palmell de la mà i sortir per damunt del dit índex, i el polze queda col·locat damunt de la regna. És important que el polze subjecti la regna a les articulacions més pròximes al palmell de la mà, i que els dits estiguin tancats amb fermesa, però sense tensió. El polze és el dit que impedeix que la regna rellisqui.

Com subjectar les dues regnes amb una mà

Les dues regnes se subjecten com quan n'hi ha una de sola, excepte que el dit menovell haurà de separar les dues regnes. La regna del filet se subjecta normalment per fora.

Per subjectar les dues regnes a la mà esquerra, es passa la regna des de la mà dreta a la mà esquerra, de manera que queden separades pel dit menovell i el que sobra de les regnes es passa per damunt del dit índex i per sota el polze.

Mantenir-se estable al pas i al trot

Una sèrie d'exercicis de flexibilitat permeten descontreure les diferents parts del cos del genet o de l'amazona. Cada exercici, realitzat en el •

- millorarà la descontracció general, mantindrà independents les diferents parts del cos i perfeccionarà la posició **del genet**.

L'execució correcta d'aquests exercicis millorarà tres de les qualitats fonamentals **del genet**: flexibilitat, fixesa i soltesa. Un bon exemple per aconseguir-ho, són els exercicis proposats pel manual d'ensenyament francès, que reproduïm a continuació.

La posició bàsica a cavall

- Una vegada **mntat**, cal col·locar-se en la part més cònca de la muntura, amb els malucs paral·lels als del cavall. Cal estar **dret** i sentir com el pes del cos és suportat de la mateixa manera per ambdós isquis.

Mirant en la direcció del moviment, el cos ha d'estar dret, flexible i sense tensions. És particularment important que el seient, els genolls i els malucs estiguin relaxats en la muntura, i així es permet que els bessons

- descansin sobre els costats del cavall. **El genet** ha d'estar sempre en equilibri amb el moviment del cavall, la qual cosa aconseguirem amb flexibilitat als malucs, columna vertebral i espatlles

La part més ampla del peu ha de descansar en el suport del peu de l'estrep, exercint prou pes com per mantenir l'estrep al seu lloc. El peu no ha d'inclinar-se ni cap a un costat ni cap a l'altre. La línia del peu, des del taló a la punta, ha de ser quasi paral·lela al cavall. El turmell ha de mantenir-se flexible, i el taló ha d'estar lleugerament per sota de la punta del peu. Vist des de dalt i de perfil, una línia recta passarà des del colze **del genet**, per la mà i la regna, fins a la boca del cavall.

L'aturada

En l'aturada, el cavall ha de romandre immòbil i dret, distribuint el pes de la mateixa manera, en les quatre extremitats. Les mans i els peus han d'estar alineats, és a dir, el que hípicament parlant, entenem com «aturar quadrat». Durant l'aturada ha de mantenir-se a la mà i equilibrat. Ha de continuar acceptant l'embocadura, encara que el fet de rosegar-la

- lleugerament no es considera un defecte. Per la seva banda, **el genet** ha de romandre **atent**.

moment precís, millorarà la desconstracció general, mantindrà independents les diferents parts del cos i **en perfeccionarà** la posició Ø.

••

L'execució correcta d'aquests exercicis millorarà **tres qualitats** fonamentals Ø: flexibilitat, fixesa i soltesa. Un bon exemple per aconseguir-ho, són els exercicis proposats pel manual d'ensenyament francès, que reproduïm a continuació.

•
•

La posició bàsica a cavall

Una vegada **s'hagi muntat**, cal col·locar-se en la part més còncaua de la muntura, amb els malucs paral·lels als del cavall. Cal **mantenir l'esquena dreta** i sentir com el pes del cos és suportat de la mateixa manera per ambdós isquis.

•
•

Mirant en la direcció del moviment, el cos ha d'estar dret, flexible i sense tensions. És particularment important que el seient, els genolls i els malucs estiguin relaxats en la muntura, i així es permet que els bessons descansin sobre els costats del cavall. Ø **S'ha** d'estar sempre en equilibri amb el moviment del cavall, la qual cosa aconseguirem amb flexibilitat als malucs, columna vertebral i espatlles

•

La part més ampla del peu ha de descansar en el suport del peu de l'estrep, exercint prou pes com per mantenir l'estrep al seu lloc. El peu no ha d'inclinar-se ni cap a un costat ni cap a l'altre. La línia del peu, des del taló a la punta, ha de ser quasi paral·lela al cavall. El turmell ha de mantenir-se flexible, i el taló ha d'estar lleugerament per sota de la punta del peu. Vist des de dalt i de perfil, una línia recta passarà des del colze Ø, per la mà i la regna, fins a la boca del cavall.

•

L'aturada

En l'aturada, el cavall ha de romandre immòbil i dret, distribuint el pes de la mateixa manera, en les quatre extremitats. Les mans i els peus han d'estar alineats, és a dir, el que hípicament parlant, entenem com «aturar quadrat». Durant l'aturada ha de mantenir-se a la mà i equilibrat. Ha de continuar acceptant l'embocadura, encara que el fet de rosegar-la lleugerament no es considera un defecte. Per la seva banda, **qui munta** ha de romandre **alerta**.

•
•

L'aturada no ha de ser brusca, i les gambades o trancs que la precedeixen hauran de mantenir la cadència i la velocitat correcta.

Les ajudes per a l'aturada

Són les mateixes que les utilitzades per disminuir d'aire, es prenen les regnes suaument, mentre s'impulsa amb les cames i es tensa l'esquena, per tal que l'aturada es produeixi correctament, i evitar que el cavall reculi o

- quedi mal aplomat. Durant l'aturada **el genet** ha de mantenir el contacte de les mans i de les cames, i tant **el genet** com la seva muntura roman-
dran **atents l'un a l'altre**.

En l'aturada, caldrà evitar el pas enrere, que ocorrerà quan es permeti al cavall fer l'aturada sense mantenir la impulsió. Si **el genet** manté la impulsió cap a endavant, quan s'acosta al lloc de l'aturada, i centra la seva atenció en el contacte de les cames i les mans, el cavall ha de mantenir-se atent i estar preparat per anar cap a endavant quan se li demani.

Canviar de direcció al pas

La manera més senzilla de canviar de direcció consisteix a utilitzar la regna d'obertura del costat cap al qual es vol girar, mentre actuem amb la cama contrària (el que coneixem amb el nom d'«ajudes en diagonal»).

Partir/arrencar al trot des del pas

Quan el cavall augmenta la velocitat passa naturalment a un aire superior.

- En la posició de pas, **el genet** ha de demanar el trot creant impulsió amb les cames. Les mans segueixen el moviment del cap, i de cap manera s'ha de molestar la transició. L'aire es manté principalment utilitzant la cama de dins **del genet**.

La mateixa acció de les cames no produeix el mateix efecte en qualsevol cavall; uns necessiten una ajuda més forta que altres. Per aquest motiu, és aconsellable començar amb unes ajudes lleugeres per jutjar la reacció del cavall.

L'aturada no ha de ser brusca, i les gambades o trancs que la precedeixen hauran de mantenir la cadència i la velocitat correcta.

Les ajudes per a l'aturada

Són les mateixes que les utilitzades per disminuir d'aire, es prenen les regnes suaument, mentre s'impulsa amb les cames i es tensa l'esquena, per tal que l'aturada es produeixi correctament, i evitar que el cavall reculi o quedi mal aplomat. Durant l'aturada s'ha de mantenir el contacte de les mans i de les cames, i tant la persona com la seva muntura romandran atentes l'una a l'altra.

En l'aturada, caldrà evitar el pas enrere, que ocorrerà quan es permeti al cavall fer l'aturada sense mantenir la impulsió. Si qui munta manté la impulsió cap a endavant, quan s'acosta al lloc de l'aturada, i centra la seva atenció en el contacte de les cames i les mans, el cavall ha de mantenir-se atent i estar preparat per anar cap a endavant quan se li demani.

Canviar de direcció al pas

La manera més senzilla de canviar de direcció consisteix a utilitzar la regna d'obertura del costat cap al qual es vol girar, mentre actuem amb la cama contrària (el que coneixem amb el nom d'«ajudes en diagonal»).

Partir/arrencar al trot des del pas

Quan el cavall augmenta la velocitat passa naturalment a un aire superior.

En la posició de pas, s'ha de demanar el trot creant impulsió amb les cames. Les mans segueixen el moviment del cap, i de cap manera s'ha de molestar la transició. L'aire es manté principalment utilitzant la cama de dins Ø.

La mateixa acció de les cames no produeix el mateix efecte en qualsevol cavall; uns necessiten una ajuda més forta que altres. Per aquest motiu, és aconsellable començar amb unes ajudes lleugeres per jutjar la reacció del cavall.

- **Cinglar muntat**

És necessari saber cinglar mentre s'està en la muntura. El procediment és senzill. En primer lloc, cal aturar el cavall i esperar que estigui tranquil, després agafar les regnes ajustades amb la mà dreta i avançar la cama esquerra. Seguidament, pujarem el faldó de la muntura, col·locant-lo sobre la cuixa. Amb la mà esquerra s'estiren els cingladors i amb el dit índex es posa la pua de la sivella en el punt desitjat.

En alguns tipus especials de muntura no es pot procedir d'aquesta manera, o no és possible cinglar **muntat**, com és el cas de les muntures vaqueres espanyoles.

També seria convenient saber cinglar des del costat dret, perquè en algunes ocasions, si la cingla és excessivament llarga, no queda més remei que pujar també algun punt de l'altre costat.

Trot alçat i en equilibri

Quan s'executa correctament, el trot alçat és un moviment fàcil per **al genet** i per al cavall.

És un moviment saltat per bípodes diagonals. El peu esquerre i la mà dreta formen la diagonal dreta, i el peu dret i la mà esquerra la diagonal esquerra. Es diu que **un genet** està trotant sobre la diagonal esquerra quan s'asseu en la muntura al mateix temps que l'esmentada diagonal es recolza en terra, i que trota sobre la diagonal dreta, quan s'asseu en la muntura al mateix temps que la diagonal dreta toca en terra.

- En el trot en equilibri, **el genet** no es recolza en la muntura, sinó que avança el seu centre d'equilibri, alliberant el dors del cavall. Igualment, desplaça cap enrere els bessons, tot buscant un nou equilibri, però manté la mateixa posició i contacte amb les regnes. Més endavant, quan parlem del concepte d'equilibri, podrem considerar millor aquesta modalitat de trot.

Cinglar mentre es munta

És necessari saber cinglar mentre s'està en la muntura. El procediment és senzill. En primer lloc, cal aturar el cavall i esperar que estigui tranquil, després agafar les regnes ajustades amb la mà dreta i avançar la cama esquerra. Seguidament, pujarem el faldó de la muntura, col·locant-lo sobre la cuixa. Amb la mà esquerra s'estiren els cingladors i amb el dit índex es posa la pua de la sivella en el punt desitjat.

En alguns tipus especials de muntura no es pot procedir d'aquesta manera, o no és possible cinglar **mentre es munta**, com és el cas de les muntures vaqueres espanyoles.

També seria convenient saber cinglar des del costat dret, perquè en algunes ocasions, si la cingla és excessivament llarga, no queda més remei que pujar també algun punt de l'altre costat.

Trot alçat i en equilibri

Quan s'executa correctament, el trot alçat és un moviment fàcil per a qui **munta** i per al cavall.

És un moviment saltat per bípeds diagonals. El peu esquerre i la mà dreta formen la diagonal dreta, i el peu dret i la mà esquerra la diagonal esquerra. Es diu que **una amazona o un genet** està trotant sobre la diagonal esquerra quan s'asseu en la muntura al mateix temps que l'esmentada diagonal es recolza en terra, i que trota sobre la diagonal dreta, quan s'asseu en la muntura al mateix temps que la diagonal dreta toca en terra.

En el trot en equilibri, **qui munta** no es recolza en la muntura, sinó que avança el seu centre d'equilibri, alliberant el dors del cavall. Igualment, desplaça cap enrere els bessons, tot buscant un nou equilibri, però manté la mateixa posició i contacte amb les regnes. Més endavant, quan parlem del concepte d'equilibri, podrem considerar millor aquesta modalitat de trot.

Resum de solucions

Aprofito aquest document per mostrar tres tipus de solucions: a) la forma genèrica «persona», b) el desdoblament i c) petits canvis en la redacció.

1. Forma genèrica «persona»

- tant **el genet** com la seva
- muntura romandran **atents**
- **l'un a l'altre**.

tant **la persona** com la seva muntura romandran **atentes** **l'una a l'altra**.

2. El desdoblament

Per regla general el suport del peu dels estreps ha d'arribar a l'alçada del turmell **del genet**.

-

Per regla general el suport del peu dels estreps ha d'arribar a l'alçada del turmell **de l'amazona o del genet**.

-
-

3. Petits canvis en la redacció

Cada exercici millorarà la descontracció general i mantindrà independents les diferents parts del cos i perfeccionarà la posició **del genet**.

-

L'execució correcta d'aquests exercicis millorarà tres de les qualitats fonamentals **del genet**: flexibilitat, fixesa i soltesa.

-

Cada exercici millorarà la descontracció **general**, **mantindrà** independents les diferents parts del cos i **en perfeccionarà** la posició **Ø**.

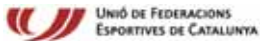
-
-
-

L'execució correcta d'aquests exercicis millorarà **tres qualitats** fonamentals **Ø**: flexibilitat, fixesa i soltesa.

-
-

- Una vegada **muntat**
- Cal **estar dret**
- Per la seva banda, **el genet** ha
- de romandre **atent**.
- Cinglar **muntat**

- Una vegada **s'hagi muntat**
- Cal **mantenir l'esquena dreta**
- Per la seva banda, **qui munta** ha
- de romandre **alerta**.
- Cinglar **mentre es munta**



Amb el suport de:

