



# Visión y deporte: hacia una metodología integradora. Un ejemplo en el baloncesto

## Joan Solé Fortó

*Doctor en Ciencias de la Educación  
Profesor del Departamento de Rendimiento del INEFC LLeida  
Preparador Físico del CAR. Sant Cugat*

## LLuïsa Quevedo

*Profesora de Visión y Deporte  
Departamento de Óptica y Optometría de la Universitat Politècnica de Catalunya  
Escola Universitària d'Òptica i Optometria de Terrassa  
Directora técnica del Centro de Visión del CAR*

## Marcel·lí Massafret

*Profesor de Baloncesto del INEFC Barcelona  
Entrenador nacional de Baloncesto  
Preparador Físico del CAR. Sant Cugat*

## Palabras clave

entrenamiento visual, entrenamiento integrado,  
Sicropat

## Abstract

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

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

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

## Introducción

La "visión en el deporte" es un área especializada de la optometría que engloba un conjunto de técnicas encaminadas a mejorar y preservar la función visual con la finalidad de incrementar el rendimiento deportivo, implicando un proceso mediante el cual se enseñan los comportamientos visuales requeridos en la práctica de las distintas disciplinas deportivas (Solé, 1996).

En un buen número de deportes, la mayor parte de la información se recibe a través del sistema visual. La importancia de la visión en el deporte, evidentemente dependerá de las características extrínsecas e intrínsecas de éste. Rocagli (1990) diferencia entre deportes de entorno cerrado y entorno abierto. Los primeros se caracterizan por un contexto estable, de estimulación visual poco variable o monótona. Dentro de este grupo podemos destacar la natación, donde el deportista puede cerrar los ojos sin que esta acción perjudique gravemente a su rendimiento.

El segundo grupo se caracteriza por un ambiente dinámico, en continuo cambio. Son aquellas disciplinas en las cuales, y por utilizar la misma analogía, el deportista en ningún momento puede permitirse cerrar los ojos, pues la situación de los adversarios, balón, etc... varía cada instante.

En este artículo nos centraremos en un deporte de contexto abierto y cambiante por excelencia, el baloncesto.

Nuestra propuesta se resume en incluir dentro de los contenidos clásicos del entrenamiento del baloncesto, un componente visual totalmente específico y relacionado con las características implícitas de este deporte. De esta forma, un mismo ejercicio, aparte de conllevar una carga técnica, táctica

ca, física y psicológica, puede completarse con una visual. Por este motivo, siempre intentaremos recomendar tareas que en sus contenidos engloben distintos objetivos, "tareas útiles" que en definitiva proporcionen al individuo un aprendizaje correcto desde una perspectiva global del juego. Para poder aplicar esta filosofía es necesario contar con una metodología, y evidentemente, unos medios. Nuestra aportación se describe en las siguientes páginas.

## Sistema visual y habilidades

Guyton (1993) corrobora que la visión es un proceso sensoromotor por el cual son percibidos los objetos del medio que nos rodea. El estímulo excitante es la luz de esos mismos objetos que llega a la retina.

La luz entra en el ojo a través de la córnea (lente transparente situada en la parte más exterior del globo ocular), que hace converger los haces de luz. Estos siguen por la pupila (agujero oscuro central controlado por el iris para regular la cantidad de luz que se dirige a la retina). Posteriormente, la luz llega al cristalino (lente con capacidad de variar su forma y potencia), que ayuda a enfocar los rayos en la retina.

La retina es una membrana fotosensible situada en el fondo del ojo. La mácula, una pequeña área cerca del centro de la retina, es la zona de máxima agudeza visual (existe máxima densidad de fotorreceptores). En el centro de la mácula se encuentra una pequeña depresión: la fovea (fig. 1)

Cuando dirigimos nuestros ojos hacia algo que queremos ver, los estamos alineando para que la luz vaya directamente a la fovea. La retina es el lugar donde la imagen primeramente recogida por la córnea y modificada a lo largo del trayecto, es transmitida por medio de mensajes nerviosos transportados por el nervio óptico a las áreas visuales del cerebro. Allí, billones de células funcionan para interpretar la información que el ojo envía (fig. 2)

Siendo la visión un conjunto de habilidades que los seres humanos no solamente heredan a través de información genética, sino que también tienden a aprender, es evidente que puede entrenarse y reeducarse para mayor rendimiento (Cohen, 1988; Gilman, 1988).

Quevedo y Solé (1990) distinguen las siguientes habilidades visuales:

1.º **Agudeza visual estática:** Habilidad de discriminar un objeto en condiciones de reposo del sujeto y del objeto.

2.º **Agudeza visual dinámica:** Habilidad de detectar y reconocer objetos en movimiento por parte de un observador en reposo, objetos estáticos por un observador en movimiento, u objetos en movimiento por un observador que también se desplaza. Permite al jugador discriminar los objetos en movimiento.

3.º **Movimientos oculares:**

- De seguimiento: utilizados para mantener la fijación visual sobre un objeto

que se mueve a una velocidad inferior a 40°/s. Permiten la persecución visual de un objeto de forma uniforme, continua y eficaz.

- Sacádicos: utilizados para cambiar de fijación de un objeto a otro del campo visual.
- Estabilidad de fijación.

4.º **Visión periférica:** Habilidad de reconocer estímulos visuales en las distintas áreas del campo visual alrededor de un objeto sobre el que se fija la atención.

5.º **Flexibilidad acomodativa:** Habilidad de cambiar rápidamente el enfoque de objetos situados a distintas distancias.

6.º **Flexibilidad de fusión:** Habilidad de coordinar ambos ojos conjunta y óptimamente de uno a otro objeto de interés.

7.º **Estereopsis:** Habilidad de discriminar adecuadamente las distancias.

## Análisis de la exploración visual del baloncesto

La exploración visual se define como el análisis de nuestro espacio visual a través de la conducta ocular (Papin, 1984). El conocimiento de la exploración visual adecuada que se debe realizar en el baloncesto nos definirá cuál debe ser el comportamiento visual que debemos enseñar a nuestros jugadores en las diferentes situaciones de juego. Buscamos responder con seguridad a preguntas tan importantes como: ¿Dónde debo mirar?, ¿Qué debo mirar?...

La exploración visual en diversos deportes ha sido analizada por Bard *et al.* (1975-1976), Bard *et al.* (1979), Bard *et al.* (1981), Milton (1952), Mourant *et al.* (1970-1972), Neboit (1982), Papin *et al.* (1984), Stern (1970), etc.

En el baloncesto, la información visual procede de los desplazamientos del balón y de los movimientos y colocación de los adversarios y compañeros. Los estudios anteriormente citados de Bard destacan que: Las características del objeto en movimiento, el tiempo de exposición y el ángulo de salida, juegan un papel muy importante en la habilidad de evaluar las trayectorias del balón, observándose notables diferencias entre expertos y debutantes.

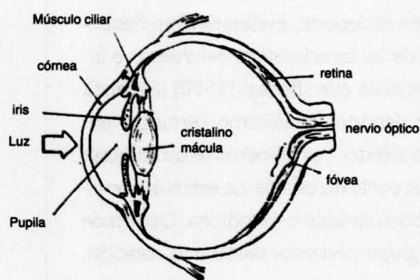


Figura 1.

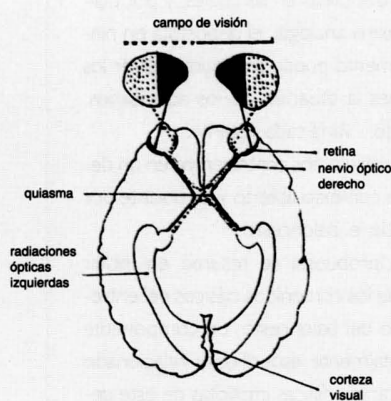


Figura 2.



Referente a las otras fuentes de información como posición y desplazamientos de los adversarios y compañeros, el autor destaca la importancia de los movimientos oculares sacádicos, puesto que permiten "saltar" visualmente de un elemento del campo visual a otro, de forma rápida y eficaz. Bard (1975) observó, mediante el oculómetro NAC Eye-Mark System, que los jugadores expertos en baloncesto realizaban un número menor de fijaciones oculares que los debutantes (3,3 vs 4,9) para explorar un mismo estímulo. Asimismo, determinó que el tiempo de estas fijaciones era menor, y que el lugar donde se realizaban estas fijaciones variaba en función de la experiencia y nivel del jugador. Los expertos miraban un 24,5% de las veces el espacio libre, mientras que los debutantes sólo lo hacían en un 12,8% de las ocasiones. Esta diferencia se acentuaba más al centrarse en el análisis de la primera fijación (índice que revela la estrategia de búsqueda adoptada por el sujeto), donde se observó que el experto busca sistemáticamente el espacio libre (29,2%) mientras que el debutante realiza su primera fijación sobre el defensor o sobre el portador del balón principalmente. Carrière (1978), citado por Bard (1981), también observó que el tiempo de respuesta aumentaba cuando el jugador podía optar por ejecutar diferentes respuestas alternativas ante un mismo estímulo. Asimismo, concluyó que el tiempo de respuesta era menor en los expertos que en los principiantes y que en los dos grupos se apreciaba el mencionado incremento del tiempo de respuesta cuanto mayor era el número de posibles decisiones. Bard (1981) constató otras diferencias entre expertos y principiantes: los expertos tienen tendencia a realizar mayores secuencias de fijaciones oculares a su par defensivo, mientras que los principiantes realizan un mayor número de fijaciones sobre su par ofensivo. Podemos finalizar este apartado concluyendo que la conducta visual parece ser específica de la tarea a realizar, y que la exploración ocular depende del nivel de experiencia de los jugadores, ya que como se ha indicado, los expertos realizan menos fijacio-

nes oculares, controlan con más frecuencia a su defensor y su respuesta es más rápida.

### ***Comportamiento visual específico en baloncesto***

La conducta visual es un tipo de comportamiento que se define como la exploración visual a realizar frente a una determinada situación. Cada deporte tiene unas demandas que implican diferentes comportamientos visuales específicos, y es función de los entrenadores enseñar a sus jugadores dicho comportamiento. Como hemos visto, en la exploración del campo visual, los jugadores con experiencia presentan claras diferencias frente a los inexpertos.

Nuestra propuesta de entrenamiento integrado incluye en su metodología contenidos que, aparte de desarrollar elementos como la técnica, la táctica, la condición física y las habilidades psicológicas, desarrollen también determinadas habilidades visuales que están relacionadas con el rendimiento de este deporte y que al mismo tiempo enseñen al jugador donde mirar y qué mirar. Pensamos que el comportamiento y habilidades visuales del jugador de baloncesto pueden definirse en función del rol que este desempeñe en el campo. Así pues, diferenciamos el rol ofensivo y el defensivo. Dentro del primero, hallamos el jugador ofensivo con balón o sin él.

#### ***Rol ofensivo con posesión de balón:***

Visión del área central:

- En su campo visual, en todo momento debe figurar su defensor directo y la ubicación del aro.

Visión del área periférica:

- El jugador, aparte de mantener en su visión central a su defensor directo y el aro, debe controlar la situación y acciones de sus compañeros y del resto de la defensa.

#### ***Rol ofensivo sin balón:***

Visión del área central:

- El jugador que desarrolla este rol debe situar en su campo visual central el balón y la posición del poseedor.

Visión del área periférica:

- El jugador debe controlar la situación del aro, colocación y movimientos de su defensor directo así como del resto de sus compañeros y defensores.

***Rol defensivo del jugador que defiende al hombre con balón:***

Visión del área central:

- El jugador debe situar el balón y el atacante (en un conjunto) en todo momento dentro de su campo visual central.

Visión del área periférica:

- Se debe controlar la situación y movimientos del resto de jugadores, tanto atacantes como defensores.

***Rol defensivo del jugador que defiende al atacante sin balón:***

Visión del área central:

- El jugador debe situar dentro de su campo visual central a su atacante directo.

Visión del área periférica:

- La visión periférica adquiere una gran importancia. El jugador debe controlar al hombre con balón y sus trayectorias. Por otro lado, también debe estar atento al movimiento del resto de jugadores.

Las necesidades visuales que se requieren para poder realizar estos comportamientos son las siguientes:

***En el rol ofensivo con balón:*** En primer lugar es necesario asegurar una excelente agudeza visual dinámica y estática para poder ver con la máxima nitidez posible el aro en una distancia variable entre 10 y 15 metros. (La visión nítida del aro es totalmente necesaria durante todas las acciones técnicas ofensivas como entrar a canasta, tiro, etc.). En segundo lugar, se implican los movimientos sacádicos cerca-lejos (ver defensa-aro-defensa) acompañados de una óptima función acomodativa para asegurar una visión nítida en todas las distancias implicadas. Para cubrir las necesidades del campo visual periférico es necesario gozar de una visión periférica que asegure un ángulo lo más abierto posible.

Referente al resto de roles mencionados anteriormente, aparte de tener en común las habilidades visuales pertenecientes al rol del jugador ofensivo con balón, se incluyen los movimientos oculares de seguimiento y sacádicos, necesarios para la continua y correcta localización del balón en el campo.

### **Entrenamiento visual aplicado al baloncesto**

Dentro de la especialidad optométrica denominada "Visión y Deporte", el entrenamiento visual constituye en la actualidad una de las más fascinantes y prometedoras áreas de actuación.

El entrenamiento visual en el deporte se estructura en tres grandes etapas:

1. Entrenamiento visual general: cuyo objetivo principal se concreta en proporcionar al individuo un óptimo nivel de funcionalidad visual en general.
2. Entrenamiento visual específico: que se realiza considerando las necesidades específicas del sujeto (en este caso el jugador de baloncesto).
3. Entrenamiento visual integrado con elementos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, etc. (Quevedo y Solé, 1994).



Figura 3.

Mientras que el entrenamiento visual general y específico es plena competencia del especialista de la visión, el entrenamiento visual integrado requiere de una aportación interdisciplinar para conseguir los resultados esperados. Así, incluiremos dentro de los contenidos clásicos del baloncesto unas indicaciones referentes a la conducta visual a seguir durante la ejecución del ejercicio. De esta forma, el jugador aprenderá simultáneamente ambos comportamientos.

Por otro lado, en la progresión de la enseñanza debemos seleccionar ejercicios que proporcionen fácilmente la conducta visual adecuada. De forma general y basándonos en las aportaciones de Pinaud (1993) proponemos el siguiente orden metodológico: A nivel de iniciación, partimos de entrenar situaciones donde predominan las acciones en el campo visual central, y donde las necesidades en el campo visual periférico sean pequeñas. Por ejemplo, situaciones donde se realiza una fijación sobre el aro, y se controla mediante la visión periférica el balón, un jugador situado cerca etc..

A nivel de especialización, proponemos avanzar, manteniendo la atención en el campo central y abriendo progresivamente el ángulo de la visión periférica. Por ejemplo: el jugador con balón debe realizar una fijación sobre el aro y controlar periféricamente las acciones de dos jugadores.

A nivel de alto rendimiento actuaremos con técnicas optométricas, mediante las cuales potenciaremos el desarrollo de las habilidades visuales implicadas. Incluiremos dentro de estas situaciones visuales, algunos elementos optométricos como pueden ser las lentes positivas y negativas, prismas, filtros, etcétera.

### **Medios**

Evidentemente, y como ya hemos mencionado, aparte de contar con los medios tradicionales que ofrece optometría, para obtener ese comportamiento visual tan específico, es necesario integrar el entrenamiento visual con el entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico. Para ello puede resultar interesante utilizar el

muñeco de entrenamiento visual "Sicropat" (Solé y Quevedo, 1994). Este muñeco está diseñado para poder desarrollar las habilidades visuales paralelamente a las técnicas, tácticas, físicas y psicológicas. En el contexto visual, este instrumento ofrece la posibilidad de entrenar la visión periférica, los movimientos sacádicos y el tiempo de reacción visual, conjuntamente con elementos técnico-tácticos de las distintas disciplinas deportivas en las que puede ser utilizado.

Las características técnicas del "Sicropat" se resumen en: muñeco de 1,85m de altura, con brazos y piernas articulados. En cada mano y pie tiene instalado un piloto luminoso de una potencia de tres vatios (fig. 3). Del mismo modo, también existe un piloto luminoso en el centro del rostro.

La activación y desactivación de los pilotos luminosos se realiza mediante un programa informático específicamente diseñado para su uso.

### **Los contenidos**

Siguiendo con la metodología integradora anteriormente planteada, a continuación proponemos el siguiente ejercicio a modo de ejemplo:

*Medios:* Balón y muñeco de EV Sicropat.

*Método de entrenamiento:* Fraccionado intensivo largo.

*Volumen total:* 15 minutos.

*Intensidad:*  $\dot{V}O_2$  max.

*Repeticiones:* 3x5 minutos/5x3 minutos.

*Descanso:* 3 minutos.

### **Descripción y desarrollo del ejercicio**

En el campo de baloncesto colocamos el muñeco "Sicropat" en la línea de tiro libre. Tres jugadores con balón se sitúan detrás de la línea de 6,25m. El jugador con balón debe superar al muñeco con entrada a canasta por el lado contrario al piloto luminoso activado. Para hacerlo podrá utilizar a su



elección diversas técnicas como: cambio de mano, reverso etc... En todo momento, deberá alternar su mirada entre el piloto luminoso de la cabeza del "Sicropat" y el aro, con la prohibición expresa de mirar el balón. Después de su entrada, el jugador volverá a la fila (figs. 4 y 5).



Figura 4.



Figura 5.

### **Cualidades y habilidades integradas**

**Habilidades técnicas:** Técnica básica individual

**Habilidades tácticas:** Sobrepasar al defensa, lado débil, lado fuerte.

**Cualidades físicas:** Resistencia: potencia aeróbica.

**Habilidades visuales:** Visión central, movimientos sacádicos cerca-lejos, flexibilidad acomodativa.

**Habilidades psicológicas:** Concentración, foco atencional.

### **Conclusiones**

Los autores son de la opinión que el entrenamiento de las habilidades visuales y el aprendizaje del comportamiento visual específico puede resultar muy útil en el mundo del baloncesto. La inclusión y sistematización de la carga visual en los contenidos clásicos de este deporte puede comportar mejoras en el rendimiento deportivo en esta disciplina.

La utilización de la metodología integradora permite entrenar todos los elementos que comportan el rendimiento deportivo (técnica, táctica, cualidades físicas, psicológicas, visuales) en una misma sesión de entrenamiento. Esta estrategia permite realizar entrenamientos más motivantes, completos y específicos.

### **Bibliografía**

- BARD, C.; FLEURY, M.; CARRIERE, L. (1975), "La Strategie perceptive et la Performance Sportive". *Movement*, 3, pp. 163-83.
- BARD, C. y FLEURY, M. (1976), "Analysis of Visual Search Activity during Sport Problem Situations". *Journal of Human Movements Studies*, 3, pp. 214-222.

- BARD, C.; GUEZENNEC, Y.; PAPIN, J. P. (1981), "Esgrime: Analyse et Exploration Visuelle". *Medecine du Sport*, 4, pp. 22-28.
- COHEN, A. H. (1988), "The efficacy of optometric visual therapy". *J. Am. Optom.Assoc.*, 59 (2), pp. 95-105.
- GILMAN, G. (1988), *Behavioral Optometry*. Paradax Publishing. Quincy, California.
- GUYTON, A. G. (1992), *Tratado de Fisiología Médica*. 8.ª ed. Editorial Interamericana-Mc. Graw & Hill, Madrid.
- MILTON, J. L. (1952), "Analysis of Pilot's Eye Movements in Flight". *The Journal of Aviation Medicine*, 2, pp. 67-76.
- MOURANT, R.; ROCKWELL, T. H. (1972), "Strategies of Visual Search by Novice and Experienced Drivers". *Human Factors*. 14, pp. 325-335.
- NEBOIT, M. (1982), "L'Exploration visuelle du conducteur". *Cahier d'Etude de l'ONSER*, 56, pp. 1-70.
- PINAUD, F. (1993), "La percepción visual en el balonmano". *Congreso internacional de especialistas en balonmano*. INEF, Madrid.
- PAPIN, J. P.; CONDON, A.; GUEZENNEC (1984), "Evolution de la Strategie de l'Exploration Visuelle d'enfants aprenant Esgrime". *Medicine du Sport*. 58, pp. 27-35.
- QUEVEDO, LI.; SOLE, J. (1990), "Baloncesto: Habilidades visuales y su entrenamiento". *RED*. Vol 4, 6. pp. 9-19.
- (1994), "Metodología del entrenamiento visual aplicada al deporte". *XII Congreso Nacional de Óptica y Optometría y X Internacional de Lentes de Contacto*. Gijón: Colegio Nacional de Ópticos.
- RIPOLL, H.; AZEMAR, G. (1987), *Traitement des informations visuelles prises de decision et réalisation de l'action en sport*. INSEP, París.
- RONCAGLI, V. (1990), *Sports Visión*. Calderini, Bolonia.
- SOLÉ, J. (1992), *Visión y Deporte: propuesta de una metodología específica e integradora*. Tesis doctoral, Universitat de Barcelona.
- STERN, J. A.; BYNUM, J. (1970), "Analysis of visual Search Activity in Skilled and Novice Helicopterpilots". *Aerospace medicine*, 41, pp. 300-305.



## **Danza, música, juegos y formación..., ingredientes de FESCAT, Escuela Catalana de la Fiesta**

El Centro de Promoción de la Cultura Popular y Tradicional Catalana pone en marcha una nueva edición de esta escuela de verano.

El Centro de Promoción de la Cultura Popular y Tradicional Catalana de la Generalidad de Cataluña, en colaboración con la Fundació Societat i Cultura, de las federaciones culturales y de diversas entidades, realizará durante el próximo mes de julio una nueva edición de la Festcat, Escuela Catalana de la Fiesta. Esta iniciativa, que engloba cuatro escuelas de verano de cultura popular y tradicional, tiene como objetivo combinar el espíritu festivo inherente a la temporada veraniega con una propuesta de formación y de dinamización dirigida a las personas que se quieren acercar por primera vez a este ámbito cultural y al público que lo quiera conocer más a fondo. Profesores de primaria y de secundaria, monitores de recreo, guías y técnicos de turismo, animadores de gente mayor, gestores culturales, técnicos de cultura y de juventud, miembros de comisiones de fiestas, de centros culturales, de centros de recursos educativos y de asociaciones culturales serán los protagonistas de esta propuesta para vivir unos días de verano en un ambiente de fiesta y de profundización de nuestras raíces y para conocer a otras personas que comparten intereses similares.

Este año, la Festcat ofrecerá por un lado el **Campus de Cultura Popular** que se desarrollará en Llívia (Cerdaña) del 19 al 25 de julio y por otro ofrecerá las propuestas monográficas de años anteriores: el **Curso de Danza Tradicional "Dansàneu"** en Esterri d'Àneu (Pallars Sobirà), el **Curso de Juegos Tradicionales** en Horta de Sant Joan (Terra Alta) y el **Curso de Música Tradicional y Popular** en Vilanova i la Geltrú (Garraf), que se celebrarán del 26 de julio al 1 de agosto.

La actividad, así, siguiendo un criterio de territorialidad y de corresponsabilidad, se desarrollará en diversas comarcas catalanas, con la colaboración de las corporaciones locales, abarcando localidades del Pirineo, de las tierras del Ebro y de nuestro litoral. De esta manera podemos decir que el conjunto de la Escuela supondrá una puerta abierta no sólo en todos los ámbitos de la cultura popular y tradicional, sino, también, en una muestra representativa de nuestra geografía; una puerta abierta que permitirá que los asistentes conozcan diversos lugares de Cataluña y, como indica la denominación de la actividad, vivan a fondo el contenido de la Fiesta.

Del 19 al 25 de julio, Llívia y toda la Cerdaña se convertirán en el espacio de aprendizaje e intercambio de experiencias de los participantes del **Campus de Cultura Popular**. Esta escuela de verano, con una perspectiva multitemática presentará diversos cursos de formación artística, charlas de gestión cultural, talleres de práctica artística, conferencias de interés sociocultural, espectáculos de noche en cinco poblaciones de la comarca (Llívia, Alp, Bellver, Osseja y Puigcerdà), actividades de tiempo libre cada noche en la plaza Mayor de Llívia...

El Campus estará estructurado de manera que se pueda seguir uno de los 22 cursos temáticos durante la mañana y escoger entre uno o diversos talleres de tarde. Estos talleres darán a los alumnos la posibilidad de seguir con la misma temática de los cursos matinales, y así profundizarla y ampliarla, o bien la de variar cada día y participar en talleres de contenido bien diferente, "probando", de esta manera, aspectos no tan conocidos pero también muy interesantes. Estos talleres, 29 en total, están planteados de manera experimental, vivencial y de práctica compartida y comprenden temas como las artes escénicas, los juegos tradicionales, la interculturalidad, la telemática, la danza, la música, la imagería, la artesanía o los diablos.

Así, pues, el Campus está estructurado de tal manera que los asistentes puedan trabajar durante seis días con profesionales de los diferentes sectores de la cultura popular y tradicional y puedan disfrutar de una formación flexible a partir de sus necesidades concretas.

La propuesta de formación no puede, sin embargo, dejar de lado el espíritu festivo inherente a la temporada veraniega y a la misma cultura popular y tradicional y tal como corresponde a unas actividades de la Escuela Catalana de la Fiesta. El ambiente festivo impregnará la vida del Campus. Así, el trabajo de toda la semana se enfocará a la preparación y realización de una fiesta dirigida a los habitantes de la comarca, fiesta que ha de ser un destello de alegría y ha de posibilitar que todos sean protagonistas de la formación recibida.

El **Curso de Danza Tradicional "Dansàneu"** es ya una actividad enraizada en Esterri d'Àneu donde se celebra desde hace siete años. Las materias que este verano se trabajarán engloban un repertorio de danzas tradicionales catalanas documentadas, el baile campesino de Ibiza y Formentera y una introducción a una reflexión teórica sobre la danza. Por las tardes se podrá escoger entre tres opciones: baile de entoldado, improvisación en danza tradicional y didáctica aplicada para hacer danzar a niños.

La parte teórica de esta escuela se complementará con presentaciones de libros sobre el cancionero de los Valles d'Àneu, un pasacalle popular y la participación en bailes tradicionales de las comarcas.

La temática del **Curso de Música Tradicional y Popular** de Vilanova i la Geltrú se centrará este año en el tratamiento instrumental y vocal del repertorio popular, el tratamiento moderno del repertorio tradicional, el tratamiento de compases de amalgama, el repertorio popular de Mallorca, la percusión y las polifonías corsas y la canción mediterránea. Éstas serán las materias a trabajar en este curso dirigido a profesionales y estudiantes de música. Junto a la actividad académica, habrá coloquios y jam-sesiones por la noche. El último día, por la noche, los profesores y alumnos ofrecerán un concierto de clausura.

El **Curso de Juegos Tradicionales** de Horta de Sant Joan se realizará por tercer año consecutivo. Este año los asistentes trabajarán de forma práctica la interrelación de los juegos tradicionales con la fiesta. La aplicación de un espacio lúdico en un modelo festivo o la búsqueda y recuperación de juegos son algunos de los temas a tratar, junto a otras materias más prácticas como un taller de construcción de objetos para jugar y juguetes gigantes. Una serie de actividades complementarias, debates, exposiciones, conciertos y bailes completarán esta semana de formación.

Festcat, Escuela Catalana de la Fiesta, en el conjunto de sus cuatro escuelas, se convierte en un marco en que el aprendizaje y el intercambio de experiencias representa para todos los asistentes no sólo un mayor conocimiento de las materias tratadas sino también una oportunidad de vivir el espíritu festivo y participativo propio de la cultura popular y un enriquecimiento personal fruto de la convivencia y del trabajo conjunto. Os invitamos, pues, a esta iniciativa que ya en ediciones anteriores ha demostrado ser una herramienta interesante, y de utilidad tanto para el colectivo que trabaja la cultura popular y tradicional como para todos aquellos que aprovecharon estas actividades para acercarse por primera vez a este ámbito.

**Pepa Ninou i Pere**

Gerente del Centro de Promoción de la Cultura Popular y Tradicional Catalana