

The seal is circular with a yellow background and a red border. It features a central shield with a red and white design, surrounded by decorative flourishes. The text 'CONLLOGA - MUIXERANGA' is written in red along the top inner edge, and 'CASTELLÓ DE LA PLANA' is written in red along the bottom inner edge.

**PROTOCOL
DE TREBALL
AMB PREALÇADORS
I PREALÇADORES**

**Conlloga Muixeranga
de Castelló**

© Isabel Murria Vicente
Castelló de la Plana, 2019
Darrera actualització: Abril 2024



Protocol de treball amb prealçadors i prealçadores

Conlloga Muixeranga de Castelló

ÍNDEX

1. QUÈ ÉS UN PREALÇADOR O PREALÇADORA? DEFINICIÓ I TIPUS.....	7
2. EL REpte DELS PREALÇADORS O PREALÇADORES. JUSTIFICACIÓ D'AQUEST PROTOCOL I IMPORTÀNCIA DE L'ETAPA.....	8
3. DIRECTRIUS PER A LA XICALLA PREALÇADORA.....	9
4. ALTERNATIVES DE TREBALL	11
4.1. FIGURES DE 4 SENSE ALÇADOR O ALÇADORA	11
4.2. FIGURES DE 3.....	12
4.3. FIGURES DE 2.....	12
4.4. EVOLUCIÓ CAP A ALÇADOR O ALÇADORA: XICALLA PREALÇADORA	12
5. PREALÇADORS I PREALÇADORES: DE XICALLA A ALÇADOR/A. QUÈ SUPOSA AQUEST CANVI?	13
6. CONCLUSIÓ.....	14

1. QUÈ ÉS UN PREALÇADOR O PREALÇADORA? DEFINICIÓ I TIPUS

De què parlem quan diem «prealçadors» o «prealçadores»? Generalment entenem que la xicalla passa a ser prealçadora quan creix i ja no es troba en el moment de coronar figures com feia abans. Però analitzant-ho bé, aquesta etapa és d'una enorme heterogeneïtat, ja que, dins d'aquest perfil hi podria haver xicalla que ha fet figures de 3 o de 4, i que ara ja és gran per fer-ne, però també pot haver-n'hi que no mai han arribat a fer-ne de 3 o de 4, ja siga per falta d'habilitats, d'interès o perquè han entrat grans a la colla. I, de la mateixa manera, no tota la xicalla gran que no pot fer figures de 4 evolucionarà necessàriament cap al perfil d'alçador o alçadora. Aquest perfil és, per tant, molt heterogeni i caldria fer-ne les distincions següents:

—Xicalla que evoluciona tècnicament fins a coronar figures de 4 o 5 amb finalització 1-1, i ara ja està gran per coronar aquestes figures.

—Xicalla que, per qüestions de talla, pes o habilitats, no evoluciona fins a la figura de 4 o 5, sinó que, el seu nivell tècnic és fer pilar de 3 o, a voltes, de 2.

—Xicalla que comença a la colla amb més edat i/o amb el cos més desenvolupat i directament entra en aquest perfil sense una tècnica de pujada assolida.

Realment, podem delimitar el terme «prealçador» i «prealçadora» a la **xicalla que té el perfil per començar a treballar com a alçadors o alçadores**. Entenent «perfil» com l'adequació de les característiques físiques i de control psicomotriu en una determinada posició. A causa que l'impàs entre xicalla-alçador o alçadora és complex i necessita d'una transició, aquesta etapa té unes característiques específiques, per això treballarem amb unes pautes protocol·litzades per la consecució d'aquest rol.

Per una altra banda, aquesta xicalla que creix i ja no pot fer de xicalla de figures de 4 però tampoc té el perfil o l'edat i/o la maduresa per començar a treballar d'alçador o alçadora, podem considerar-la simplement com a «**xicalla gran**», i els podem incloure en el perfil de figures sense alçador/a, com ara el Pilotó o el Fadrí, figures de 3, com l'Alcoianet o les Agulles, o figures de 2, com el pilars de 2 de la Sènia, Retaule o Altar, etc. Aquesta és l'antesala del que seria el perfil de prealçadors però encara no es poden considerar com a tals; ja que, a banda de les característiques físiques i d'edat, com a prealçadors o prealçadores la xicalla necessitarà també unes característiques psicològiques i motivacionals diferents.

Com a equip tècnic, ens hem d'esforçar a buscar un perfil per a cada xiquet o xiqueta siga quin siga el seu físic, l'edat o les seues habilitats. Les muixerangues ens faciliten aquesta tasca a causa de la diversitat de figures que tenim, amb tot tipus d'alçades i condicions, de manera que sempre trobarem un perfil per a cadascun dels xiquets o les xiquetes.

2. EL REpte DELS PREALÇADORS O PREALÇADORES. JUSTIFICACIÓ D'AQUEST PROTOCOL I IMPORTÀNCIA DE L'ETAPA

Diverses colles muixerangueres i la Federació Coordinadora Muixerangues (FCM) ja han tractat en diferents ocasions el treball amb la xicalla, tant des del punt de vista tècnic com del psicològic i social; però, què passa quan la xicalla es fa gran, quan ja no té el perfil per a coronar figures o, **què fem amb la xicalla de més edat que entra nova a la colla?**

En aquesta **etapa d'impàs** pot passar que l'activitat d'aquesta xicalla es trobe reduïda, i participen molt menys als assajos i a les actuacions fins que en un futur troben un nou lloc a la colla ja siga com a alçadors o alçadores, o com a persones adultes. Per això aquesta etapa és especialment delicada, perquè podria desmotivar-los, tot afectant negativament el seu **autoconcepte** i l'**autoestima** en no sentir-se capaços o poc considerats dins la colla i, fins i tot, podria suposar l'eixida d'aquesta xicalla i de la seua família de la colla, si els vincles emocionals no són forts.

Entenem l'autoconcepte com la imatge que ens formem de nosaltres mateixos segons les experiències que anem vivint i les seues interpretacions. Aquest concepte comença a formar-se a l'etapa infantil i ens acompanya de manera prou estable durant quasi tota la vida, tot influint directament en la nostra autoestima. L'autoconcepte està en contínua evolució però l'etapa de preadolescència i adolescència és crucial en la formació de la personalitat, ja que és quan es van adquirint estratègies d'afrontament: s'interioritzen capacitats i es forma la concepció que tindrem de nosaltres mateixos. D'aquesta manera, si la xicalla es considera amb capacitat per enfrontar-se a les coses, amb habilitats i qualitats positives, perquè els tenim en compte i continuem treballant-hi d'una manera o d'una altra, esdevindran més probablement persones adultes/adolescents amb bona autoestima i resiliència. Contràriament, si la xicalla es considera incapaç i amb capacitats negatives, perquè «els deixem de banda» —o perquè, si més no,, així ho perceben—, serà més probable que desenvolupen una baixa autoestima i en un futur els serà difícil superar obstacles. Cal mencionar que no tot en aquesta etapa són **handicaps**, ja que quan la xicalla es fa gran i s'inicia en el treball de prealçadors o prealçadores, comença també a interrelacionar-se amb les persones adultes, mitjançant el contacte amb la pinya i els baixos, establint-hi noves relacions personals i començant, a poc a poc, a interioritzar el treball en equip. Comencem llavors un període meravellós d'acompanyament on serem testimoni de l'evolució tècnica i personal de la nostra xicalla.

No és cap novetat que **les muixerangues juguen un paper important** en l'evolució emocional de la xicalla, ja que des de la muixeranga interioritzen valors com el treball en equip, la companyonia, l'empatia, la perseverança i la confiança —en ells o elles mateixos i en els companys i companyes—, per la qual cosa és vital que pensem cura de com hi trebalem, perquè estem formant persones adultes i està en les nostres mans que cresquen feliços i amb valors, amb capacitat de resiliència i

una bona autoestima. Per això com a caps de xicalla —i per a tota la tècnica— aquesta etapa suposa tot un repte: un repte apassionant i enriquidor per a tota la colla.

Per tot el que s'ha exposat, ha de ser prioritari per a una colla avançar-se a aquesta etapa, tot elaborant estratègies i protocols de treball per afrontar millor la situació i poder fer de les adversitats una oportunitat per a innovar i per a créixer com a colla.

Perquè siga eficaç, aquesta dinàmica de treball ha de se defensada i interioritzada per tota la tècnica; per això, és important que l'equip tècnic estiga cohesionat i tinga uns objectius i unes directrius definides i compartides.

3. DIRECTRIUS PER A LA XICALLA PREALÇADORA

La xicalla és el més important dins d'una colla, sense ella no es poden fer muixerangues, però, sobretot, la xicalla és el futur, la llavor que hem de cultivar si volem donar continuïtat a la colla. A més a més, els xiquets i xiquetes que conformen la xicalla són fills i filles nostres, germans i germanes o amigues i amics: els estimem i ens importen més enllà de les figures que fan. Com a persones adultes, som responsables que interioritzen valors i se senten valorats i part de la colla; per tant, tots i totes ens preocupen per igual, independentment de la seva alçada, pes o habilitats.

Com a tècnica i equip de xicalla vetlem per complir aquestes directrius:

TROBAR UN PERFIL PER A CADA XIQUET O XIQUETA

Amb la varietat de figures muixerangueres que tenim, de segur que alguna s'adapta a les característiques físiques i psicològiques de cadascú o cadascuna. Hem de garantir que tota la xicalla tinga alguna cosa per treballar als assajos, garantir una certa progressió dins d'una mateixa figura i una certa responsabilitat en les actuacions. Ens adaptarem a l'**enfocament d'atenció centrada en la persona**, cosa que significa que cal valorar cada xiquet o xiqueta de manera individual tenint en compte les seues habilitats, la motivació i el seu potencial, fent-los partícips de les decisions i els perfils concrets que hi escollim, d'una manera longitudinal, buscant l'evolució del xiquet o xiqueta mateix dins la colla i la seua superació constant; i alhora de manera transversal, perquè no hem d'oblidar que la xicalla és un grup molt heterogeni en què cadascú, tot i tenir la mateixa edat que els altres, pot tindre un perfil o una motivació totalment diferent i canviant en el temps.

ADEQUAR LES FIGURES PROGRAMADES A LA XICALLA, TANT EN LES ACTUACIONS COM EN ELS ASSAJOS

Per tal de fer aquestes adaptacions, caldrà anar renovant i adaptant els perfils a l'evolució de la xicalla i al moment en què ens trobem dins la temporada. A voltes haurem de prioritzar fer una

figura participativa, abans que una de major alçada amb la participació exclusiva d'un xiquet o xiqueta, per tal de donar oportunitats a tota la xicalla.

FACILITAR-LOS AQUEST IMPÀS ENTRE LA SEUA CONDICIÓN DE XICALLA I DE PERSONA ADULTA

Per a això, caldrà aprofitar les figures plàstiques i aquelles sense alçador o alçadora (sénies, senietes, el Pilotó, la Campana...); tot assegurant-nos actuacions d'aquest nivell que ens permeten el rodatge d'aquesta xicalla.

POSAR EN VALOR TOTA FIGURA I CADA PART DE LA FIGURA

Dins la muixeranga tots els perfils són importants, una sénia necessita de P2 i d'acompanyant per formar-se. El mateix passa en un altar o un retaule. Hem de saber transmetre la importància de cada perfil (si es fa P2, que siga el millor, que tinga aspiracions dins d'aquest perfil, primer estàtic, després caminat o rodat, tant de xicalla com de baix, etc.).

NO DEIXAR DE REFORÇAR

Tan important és la xiqueta o xiquet de l'Alta com el d'un P2. Sempre els reforçarem després d'una figura, siga la que siga, i a tots i totes per igual,

MOTIVAR AMB METES FACTIBLES

Dins del seu perfil, hem de procurar que els supose un cert repte i posar en valor el treball i la perseverança. Explicar-los en tot moment el que s'està a punt de treballar, quina evolució s'espera, i fer-los conscients que tota nova posició requereix un temps i un treball. Si els costa un temps traure el perfil, la satisfacció i la sensació de fita assolida serà major. És convenient ací aplicar la tècnica del sandvitx, que seria alternar la crítica o la correcció tècnica tot introduint-la i deperint-la amb reforç positiu. Per exemple: en baixar de la prova dir «Molt bé», tocant-li la mà (Reforç +), i afegir: «Has d'intentar asseure't un poc més per tenir més seguretat (crítica argumentada), però molt bé, ho has fet genial, la setmana que bé ho repetirem i veuràs com ho faràs ja perfecte» (Reforç +).

TREURE EL MÀXIM PARTIT ALS ASSAJOS DE XICALLA

Als assajos tothom tindrà temps i oportunitat de treballar el seu perfil o diversos perfils. Així desenvolupem tècniques encara que no en proves de necessitat per traure en l'actuació. És el moment per a poms i figures de xicalla, amb baixos xicalla o persones adultes, que en un futur es podran exhibir al cercavila. Es posa, d'aquesta manera, en valor el treball a l'assaig de xicalla, independentment de les figures que assagen amb adults i/o en les actuacions.

COMPENSAR LA MANCANÇA DE TREBALL TÈCNIC AMB ALTRES RESPONSABILITATS

En el cas de no trobar perfil o que aquest ocupe poc de temps, o en el cas que la xicalla no estiga tècnicament motivada i, també, sempre que ho considerem oportú, els podem donar altres responsabilitats, sempre que aquestes siguen motivadores i voluntàries, com ara ensenyar als més

menuts i menudes, o als nous i noves; fer tutorització entre iguals; fer d'ajudants de caps de xicalla i tasques organitzatives com la gestió del racó; fer fotos i/o vídeos als assajos i a les actuacions, etc.

POSAR ATENCIÓ QUAN ASSOLISCA EL FÍSIC I LES HABILITATS PER COMENÇAR A TREBALLAR COM A PREALÇADORS O PREALÇADORES DE P3

Introduir la xicalla per formar part del repertori de prealçadors i prealçadores, i començar el treball més protocol·litzat és l'inici d'una etapa, la de **prealçadors** o **prealçadores**.

En aquestes nou directrius radica l'homeòstasi que ha de buscar la colla entre el creixement horitzontal (nombre de persones que formen part de les figures) i el vertical (en alçada).

Hem de saber centrar l'atenció en cada membre de la colla, siga persona adulta o xicalla, perquè tots i totes se senten considerats, tot oferint-los ocasions per evolucionar i formar part de les figures, tant al tronc com a la pinya, ja que, si ben cert és que pujar no és l'única cosa important, donar oportunitats per viure experiències noves i descobrir el potencial intern de cadascú, actua molt positivament en la motivació personal de les persones dins la colla i la seua autoestima. A voltes és més profitós i satisfactori anteposar una figura on participe més xicalla (aquells xiquets o xiquetes que no fan figures de 4 ni de 5 i potser tampoc de 3) a una de més alta, però a la qual puja només un xiquet, perquè això afavoreix la motivació i la sensació de pertinença al grup, cosa que els fa sentir-s'hi cohesionats i motivats, i compromesos amb la colla; i, a llarg termini, permet comptar amb un gran nombre de gent motivada i compromesa que facilitarà la consecució de reptes col·lectius a nivell vertical. L'èxit de la colla rau a trobar aquest punt d'equilibri i també a intentar que cada persona, de manera individual, trobe el seu lloc i la motivació personals dins la colla, cosa que dota de sentit el fet muixeranguer. La xicalla és per a tota colla muixeranguera el motor i l'element fonamental, la que dona sentit a cada figura i, col·lectivament, és en qui recau el relleu generacional. Una xicalla motivada garanteix el futur del grup.

4. ALTERNATIVES DE TREBALL

En el moment en què un xiquet o xiqueta ja no té el perfil de pujar com a xicalla de figures de 4 o 5 amb l'acabament alçador/a-xiquet/a, tenim diverses alternatives de treball:

4.1. FIGURES DE 4 SENSE ALÇADOR O ALÇADORA

En el cas de mantindre l'habilitat de pujar i la motivació, podem treballar les figures de 4 alçades que, com que no tenen alçador o alçadora, redueixen la dificultat a la xicalla. Aquest pas és el pas intermedi entre xicalla i alçador o alçadora, ja que el xiquet o xiqueta que corona la figura no és ni una cosa ni l'altra, o és totes dues coses. Començarem per treballar poms a terra, primer de 2 i després de 3, fins a realitzar la figura completa. Exemple: Pilotó (8-4-2-1), Fadrí/Alcoià (3-3-2-1) o Castell (3-3-3-1)

4.2. FIGURES DE 3

P3 rodat, caminat, les Agulles, alcoianets, pilons de titaguas, campana, figures de xicalla, poms)

Pràcticament tota la xicalla pot fer un pilar de 3 i, una vegada assolit aquest perfil, pot evolucionar a rodar-lo i caminar-lo, si està prou motivada i treballa la tècnica amb continuïtat. En l'activitat muixeranguera sempre podem introduir pilars de 3, ja siga en figures o com a pilars de comiat. Per tant, és un perfil que es pot treballar sempre. Exemple: P3 estàtic, rodat o caminat, alcoianets o les Agulles, figures de xicalla o poms.

4.3. FIGURES DE 2

Sénies i senietes, de xiquet o xiqueta; posteriorment, de baix o d'acompanyant)

La xicalla més gran, amb menys habilitats o poca motivació cap a la pujada sempre la podem traure en les figures que integren pilars de 2. En aquesta figura poden fer de xiquet o xiqueta, i fins i tot, en algun moment, de baix. Treballarem primer estàticament, després comencem a caminar, tot garantint dins d'aquest perfil una progressió i posant-hi en valor sempre la importància d'aquesta part de la figura per fer reforç al final. Si el xiquet o xiqueta és massa gran o no té la força per a caminar de baix o de xiquet/a, sempre pot fer el paper d'acompanyant, de manera que remarcuem la importància d'ajudar el p2 a qui acompanya, tot mantenint i dirigint el braç alineat al pilar centrat i marcant-ne el ritme.

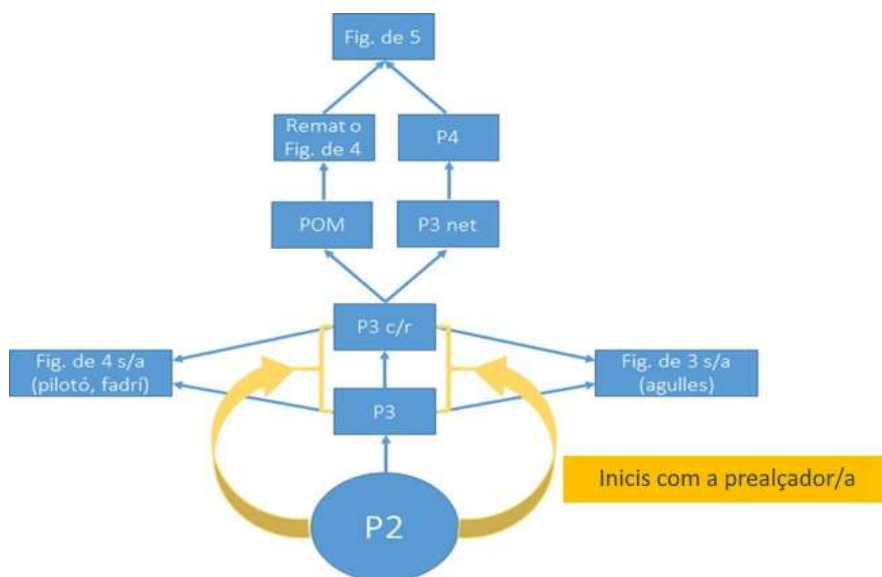
Exemple: en sénies i senietes, Retaule o Altar, pot fer de xiquet o després de baix o d'acompanyant.

4.4. EVOLUCIÓ CAP A ALÇADOR O ALÇADORA: XICALLA PREALÇADORA

Cal fer treball protocol·litzat d'evolució amb xicalla ja prealçadora. D'aquesta manera podem definir 5 rutes d'evolució de la xicalla en aquesta etapa on X= xicalla; C=caminat; R=rodat

1. **X P3 > X P3 C/R** > x Figura de 4 (Remats / P4) > x Figura de 5
2. **X P3 > X P3 C/R** > x Figura 4 s/a (Pilotó / Fadrí): Impàs xicalla- prealçadors/es
3. **X P3 > X P3 C/R** > x Figures de 3 (Agulles / poms xicalla 3-1 o amb adults (3-3-1/3-2-1): Assaig xicalla i cercavila. Treballen posició i força.
4. **X P3 > X P3 C/R** > Prealçadors(es p3 > alçadors/es de p3 > alçadors/es de p4 > alçadors/es d'altres figures

Aquesta evolució i disposició d'alternatives vindria reflectida en aquest diagrama:



5. PREALÇADORS I PREALÇADORES: DE XICALLA A ALÇADOR/A. QUÈ SUPOSA AQUEST CANVI?

L'evolució de la xicalla a alçador o alçadora és un procés que requereix **temps** i **treball**. A banda d'aprendre una tècnica nova, la xicalla ha d'assolir un nou rol, una visió nova de les coses i assimilar-ho. Aquesta transició requereix una consciència i maduresa mental que desenvoluparà, a poc a poc, de la nostra mà.

«Ésser xicalla» i «ésser alçador o alçadora» són dos **conceptes** categòricament **diferents**. Com a xicalla, pujar a una figura pot considerar-se una mena de joc, no és tan important la perfecció tècnica, es puja, es fa el beset i es baixa. Però en ésser alçador o alçadora la cosa canvia i entra en joc la **responsabilitat** de tindre una altra persona a sobre. Cal fer-ho bé perquè l'altre o l'altra no caiga i, per això, és important la propiocepció i la consciència i el domini corporal. En estar-se aprenent una cosa categòricament nova (no és una nova figura sinó un nou rol), es pot sentir la frustració de veure que el procés es retarda, per la qual cosa cal estar molt pendents del **reforçament continu** i l'**acompanyament** de la xicalla en tot moment.

L'evolució ha de ser **minuciosa i progressiva** i cal repetir moltes voltes el pas assolit per garantir que s'ha assimilat dins del repertori, tant motor com cognitiu. Passar d'un punt a un altre sense haver assimilat l'anterior, pot fer que fracassem en la consecució d'un objectiu.

Dins del repertori d'alçadors i alçadores considerem el més natural i de fàcil aprenentatge, el d'alçador o alçadora de pilar de 4; i, per això, començarem per assolir aquest perfil, abans que el d'alçador o alçadora de qualsevol altra figura. De tota manera, tant si escollim aquest perfil com el de qualsevol altra figura, la manera de treballar serà la mateixa: establir una jerarquia des d'allò

que ja es domina i és fàcil, fins a allò que es vol aconseguir, tot fent-hi una aproximació progressiva i assolint cada pas abans de passar al següent. (**Protocol de pors i caigudes de la Conlloga Muixeranga de Castelló**).

Un exemple de planificació del **pas de xicalla a alçador o alçadora**, basant-nos en els principis d'exposició progressiva i jeràrquica, és el següent:

1. **Baix de P2** > per assolir tècnica i treball de força i equilibri.
2. **Alçador o alçadora de P3** amb pinya però sense xicalla > per agafar sensacions, aprendre la col·locació de peus, com agafa la pinya, com comuniquem amb aquesta, controlar el cos i equilibri. Una volta dalt li estirem la faixa perquè note la força i faça els passos com si pujara el xiquet o xiqueta.
Els passos 1 i 2 es poden treballar conjuntament, però deurem treballar-los repetidament fins dominar-los abans de passar al pas 3.
3. **Alçador o alçadora de P3** > aquest pas el podem dividir en dos. En el primer intent la xicalla només puja a l'esquena del prealçador o la prealçadora, fa la motxilla per tal de notar el pes i la pujada. Després d'un parell de repeticions i si veiem que està bé, podem passar al següent pas que seria el P3 sencer.
Una volta s'ha fet d'alçador o alçadora en P3, repetirem aquest perfil urant una bona temporada, amb la finalitat d'assolir tant la tècnica com el nou rol, fent l'execució amb confiança i amb la capacitat de fer front a possibles problemes que puguen sorgir (xicalla que no sap pujar, errades de la pinya, etc.)
4. Una volta dominen el P3, podem començar a treballar-lo **rodaf i caminat**, la qual cosa ens donarà noves sensacions i serà un bon treball de cara a nous perfils.
En el cas de voler donar continuïtat a aquest treball de cara a alçadora de p4 continuarem amb els següents passos.
5. De manera paral·lela al treball anterior la xicalla continua treballant de **xiquet/a de P3** per no perdre la tècnica de pujada, ni la familiaritat d'estar al tercer pis.
6. Es fa **treball d'alçador/a** de P3 nets fins a fer-los sense cap dificultat.
7. Es fa **treball de P4** sense xiquet/a fent els passos al tercer i mantenint equilibri.
8. Es fa una primera aproximació amb la pujada del xiquet o xiqueta fins al genoll o fem la motxilla, si veiem que el prealçador i prealçadora respon bé, podem **muntar el pilar sencer**.
9. I ja tenim una nova alçadora de pilar de 4 ☺.

6. CONCLUSIÓ

Al final és ben cert que no existeix una única manera de treballar ni d'aconseguir els objectius que ens proposem, i som conscients que cada colla (i fins i tot cada equip) té la seua pròpia manera de

treballar i funcionar, cosa fonamental. Però el que sí que tenim clar és que les presses no mai són bones, que a voltes la il·lusió i les ganes de treure nous perfils i noves figures o d'aconseguir, en definitiva, les metes que ens proposem, pot fer que ens saltem passos i treballem de correguda o, fins i tot, que ens frustrem si no aconseguim els propòsits a curt termini, cosa que sovint ens pot fer desistir i abandonar l'objectiu que ens havíem fixat. Hem de tenir present que aconseguir nous reptes és una cosa que requereix temps i esforç, i per això, després la recompensa és tan satisfactòria. Així doncs, hem de tenir clars els objectius, visualitzar-los i treballar-hi amb constància i il·lusió, sentint i gaudint el meravellós procés d'acompanyament i aprenentatge compartit que suposen les muixerangues.