

CUESTIONES DE
ACTUALIDAD
DESDE LA
ÓPTICA DE
EXPERTOS
UNIVERSITARIOS

► TEMA

Ciència i alt rendiment

A través d'una sèrie d'articles, l'autora anirà donant a conèixer les estratègies que utilitzen els grans assolidors, tècniques basades en la ciència de l'alt rendiment.

L'alt rendiment no és exclusiu als atletes

► Laura Serra Marín *



És habitual associar alt rendiment amb persones extraordinàries, fora del que entenem com a comú. Gent amb un talent natural que els posiciona en una altra esfera de l'èxit, amb accés a un àmbit major de possibilitats. Què tenen aquestes persones que els fa diferents? Què es necessita, psicològicament, per arribar als nivells més alts de rendiment? Aquestes preguntes es van responent a poc a

poc per la ciència de l'alt rendiment, en els mons de l'esport, la música, el ball i la medicina. El més interessant, és que les tècniques que ells utilitzen, poden ser aplicades a altres esferes de coneixement i al nostre dia a dia, per arribar als nivells més alts del nostre rendiment.

Una tècnica bàsica, eficient i fàcil d'aplicar per reduir els nivells d'activació, física i psicològica, que venen quan ens enfrontem a un esdeveniment significatiu, és el control de la respiració. Sota pressió, la nostra respiració es pot veure afectada, influint en el nostre estat



emocional i la concentració. Una respiració està formada per la inspiració, que produeix tensió, i l'expiració, que produeix relaxació. Si conscientment inspirem des del diafragma (la panxa) per dos segons i expirem per quatre segons (a una ràtio 1:2) reduïrem els nivells d'activació del sistema nerviós simpàtic, associats amb nivells elevats d'activació energètica, i augmentarem els nivells d'activació del

sistema nerviós parasimpàtic, associats amb nivells elevats d'estats de relaxació.

Del simple acte de prestar atenció a la nostra respiració, experimentarem una sensació d'estabilitat, concentració i relaxació, i reduïrem l'aparició de pensaments negatius, ja que en

estar concentrats en contar els segons de respiració, mantindrem la nostra ment concentrada, deixant poc espai per altres pensaments.

Arriba al teu màxim potencial amb estratègies i habilitats psicològiques que pots aplicar al teu dia a dia

* Màster en Ciències de l'alt rendiment i la interpretació musical del Royal College of Music, Londres.

► TEMA

El «Batle Julià»

L'historiador i prevere Joan Pons Payeras ha publicat la biografia del batle de Búger durant la Segona República, Joan Alemany Villalonga, assassinat per un escamot falangista el setembre de 1936.

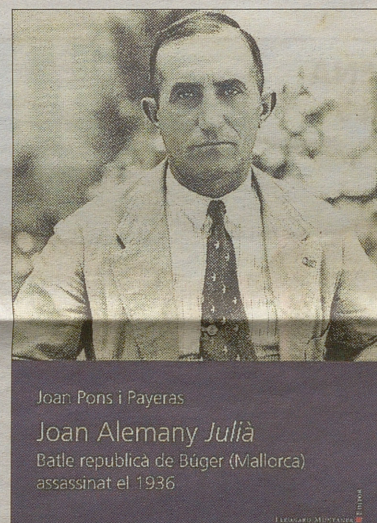
Reparació i memòria

► Tomeu Canyelles Canyelles *



El calvari del bu-gerró Joan Alemany deixà una fonda petjada no només entre els habitants de la seva vila natal, sinó també entre els veïns d'altres localitats com Pòrtol, sa Cabaneta i Santa Maria del Camí. Amb l'esclat del cop d'Estat, Alemany havia quedat en el punt de mira pel seu vincle amb el Partit Republicà Federal de Mallorca i Esquerra Republicana

Balear. Batle de Búger i diputat provincial a les eleccions de 1931, un cop se'l captura és exhibit davant l'alumnat de l'escola pública de Pòrtol gairebé com trofeu polític. «Allà els mostraren un home assegut, esclafat, acoquinat, humiliat amb el capell posat», escrigué l'historiador Mateu Morro. Hores després, aquell mateix home fou apallissat, torturat i arrossegat fins al cementiri de Santa Maria, on el remataren enmig de la foscor. Un crim que, com tants d'altres, seria soterrat sota una feixuga llosa de silenci perquè, tal com relata Joan Pons i Pa-



yeras, el seu fou un nom silenciats durant a dècades a Búger: «Les poques vegades que sortia a rotlo a converses de veïnatge era en veu baixa i amb la mà dreta a la boca».

Quaranta anys després, la reha-

ilitació de la seva memòria comença gairebé amb les primeres passes de l'Obra Cultural de Búger, el gener de 1976, que reivindicaria públicament la figura del 'Batle Julià' mitjançant actes d'homenatge com el que se celebrà al mateix cementiri de Santa Maria, el setembre de 1977. El lent procés per a reparar la seva memòria queda ara culminat amb Joan Alemany 'Julià'. Batle republicà de Búger (Mallorca) assassinat el 1936 (2020), publicat per Lleonard Muntaner Editor i prologat pel mateix Mateu Morro. Aquest llibre, complet i rigorós, compleix a la perfecció el seu objectiu: reivindicar la vida i obra d'una víctima innocent, rehabilitar la seva memòria i, finalment, deixar per a la posteritat una altra obra significativa en l'estudi de la repressió feixista a les Illes Balears.

* Doctor en història per la UIB

► TEMA

Mirant les estrelles

Alguns autors han postulat teories sobre la possibilitat d'una connexió astronòmica en molts monuments megalítics, com els talaiots o les taules de Menorca, segons les quals els jaciments estan orientats segons els cicles de les estrelles.

La astroarqueologia en los talayots cuadrados de Mallorca

► Valeria Carbajal Rivera *



Mallorca cuenta con más de 3.012 yacimientos arqueológicos lo que representa 1,2 yacimientos por km², de los cuales, su gran mayoría son talayots. Si bien los talayots circulares son los monumentos más representativos de la cultura talayótica, también se encuentran los talayots cuadrados que consisten en torres de planta cuadrada o rectangular. Su particulari-

dad más general es que suelen estar fuera de los poblados y asociados a otro edificio de culto como túmulos o santuarios. A los talayots se les asigna habitualmente funciones defensivas o meramente simbólicas, pero investigadores como Javier Aramburu, Maria Alemany, Michael Hoskin y Juan Antonio Belmonte han elaborado tesis sobre la relación entre los patrones lunares, solares, la situación de ciertas estrellas en la época talayótica con las orientaciones y medidas de las taules menorquinas y los talayots cuadrados de Mallorca.



Por la forma y constante orientación de sus puertas, los talayots cuadrados podrían constituir así una equivalencia a la taula menorquina y estar destinados a una función astronómica combinada con lo religioso y lo sacro. Estos últimos estudios astroarqueológicos, disciplina que estudia los conocimientos y creencias que tenían los pueblos y civilizaciones antiguas sobre el cielo, respalda la teoría de que los talayots cuadrados de Mallorca fue-

ron contruidos con un carácter ceremonial entorno a los astros.

Según Aramburu, el hecho de que más de un centenar de talayots cuadrados con puerta sigan una orientación casi general de 145 a 150 grados sureste del acimut y que sus medidas responden en muchos casos los 10,8 metros pone de relieve que existió una norma predeterminada a la hora de su construcción. En otros estudios, Hoskins, Belmonte y Aramburu demostraron que ciertos talayots mostraban patrones orientativos calculados a pesar de encontrarse a decenas de kilómetros de distancia unos de otros, la única respuesta para esto era la observación del cielo.

* Arquitecta y estudiante de Máster en Patrimonio cultural por la UIB.

COORDINACIÓN

Sebastià Serra i
Busquets

Antoni Vives
Reus

Rafel Puigserver
Pou (CEDOC-UIB)