

BREUS

TENNIS. WTA 500 DE SYDNEY

Badosa escombra Kasatkina i es jugarà el títol contra Krejčíková

Barcelona. Paula Badosa va segellar l'accés a la final del WTA 500 de Sydney després d'una autèntica exhibició contra la russa Daria Kasatkina, a qui va superar per un doble 6-2 en 75 minuts de partit. L'empordanesa, que jugarà la tercera final de la seva carrera després dels triomfs a Belgrad i Indian Wells, pugnarà pel seu tercer títol contra la txeca Barbora Krejčíková, que va tenir molt més problemes per desfer-se de l'estoniana Anett Kontaveit (0-6, 6-4 i 7-6) després de salvar fins a sis pilotes de partit. La de Begur vol mantenir el mateix pla de partit: "He estat molt sòlida i agressiva; no he de canviar." ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Aposta per un any saludable

Al mes de gener és habitual fer un plantejament dels bons propòsits que podem fer realitat.

Durant els primers mesos d'aquest any estarem complint dos anys de pandèmia, que ens han afectat, a tots i a totes, de diferent manera. Per superar aquestes dificultats, et volem proposar que l'activitat física sigui una part important d'aquests bons propòsits en l'any que tot just comença.

Des del Col·legi som promotors de l'activitat física, la qual volem que es dugui a terme amb prudència i, en cas de canvi d'hàbits després d'un temps sedentari, que consultis el teu fisioterapeuta per evitar lesions que poden afectar la millora física.

Igual que en qualsevol altre àmbit d'activitat, no és recomanable iniciar l'activitat física apuntant-se a un gimnàs sense haver fet una consulta prèvia per saber quin pot ser el millor tipus d'entrenament segons els objectius que ens hem posat, però també en el context del nostre estat físic real. De la mateixa manera que no se'n pot ocórrer fer una marató sense entrenaments previs, tampoc ho hem de fer amb qualsevol altre tipus de repte.

Des de l'àmbit de la fisioteràpia es podrà dur a terme una valoració musculoesquelètica (amb una sola sessió n'hi haurà prou) per determinar l'estat articular i muscular del nostre cos. Amb això podrem rebre orientació sobre l'activitat física, l'esport o la disciplina més adequada per a les nostres característiques i s'avaluarà si tenim ja condicions òptimes o si cal fer un tractament previ.

Una vegada fet aquest estudi previ ja podem traçar un pla d'entrenament per assolir el nostre repte d'aquest 2022. No és el mateix apuntar-se al gimnàs per guanyar trenta quilos de pur múscul i anar a concursos de culturisme, que fer-ho senzillament amb la intenció de tenir un cos més saludable.

El consell que us donem des del Col·legi de Fisioterapeutes és que sigueu realistes, establint objectius assolibles a curt termini per mantenir la motivació a un nivell alt. Un cop decidits, us animem a començar de manera progressiva amb les activitats més adequades, tenint en compte una programació que permeti avançar tot aconseguint mes a mes els objectius establerts.

És important també triar una activitat física que ens agradi, evidentment, però també que ens escalfi per poder gaudir fent-la de manera apropiada i consistent. Desitgem que aquest any sigui excel·lent per a la vostra salut i qualitat de vida, fent realitat els propòsits que ens hem marcat!

cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Tennis. El jugador serbi tornarà a ser interrogat per funcionaris d'Immigració i demà s'hauria de resoldre la vista judicial abans de l'inici de l'obert a Melbourne

El govern d'Austràlia cancel·la el visat de Djokovic

X.A.
BARCELONA / MELBOURNE

El ministre d'Immigració del govern australià, Alex Hawke, que tenia la pilota a la teulada, ha decidit emparar-se en l'article 133 i revocar la decisió del jutge del tribunal del circuit federal Anthony Kelly, que havia permès a Novak Djokovic recuperar el seu visat i participar en l'obert d'Austràlia tot i no estar vacunat. Després de cinc dies d'espera, Hawke revoca la sentència i torna a cancel·lar el visat del número u mundial amb la intenció d'expulsar-lo del país, cosa que també podria comportar la prohibició de tornar a Austràlia durant tres anys. "Avui he exercit el meu poder d'acord amb la secció 133C(3) de la llei d'immigració per cancel·lar el visat del senyor Novak Djokovic basant-me en raons sanitàries i del manteniment de l'ordre per ser d'interès públic", assenyala el ministre en un breu comunicat.

Contra rellotge

Djokovic havia viatjat el 5 de gener a Melbourne amb una exempció mèdica que el permetia jugar l'obert d'Austràlia sense estar vacunat, tot i que després les autoritats de Duanes li van cancel·lar el visat i el van detenir. Dilluns el serial vivia un altre gir de guió per una resolució del



Djokovic, en un moment de repòs durant els entrenaments d'aquesta setmana ■ EFE

jutge Anthony Kelly, que alliberava el tennista en considerar que no havia estat tractat amb "equitat". El mateix jutge va ordenar ahir en una vista d'emergència que el jugador no sigui deportat "de manera immediata" fins que la justícia revisi demà la decisió presa pel ministre d'Immigració, que serà impugnada pels advocats del tennista. El jutge també va determinar que Djokovic continuï en llibertat fins avui al matí, quan serà interrogat novament pels funcionaris d'Immigració

a Melbourne. Tot seguit dos agents de Duanes el traslladaran on pugui reunir-se amb els seus advocats per preparar el cas. La vista se celebrarà al Tribunal Federal, una instància superior, i s'espera que comenci i acabi demà mateix, un dia abans de l'inici de l'obert d'Austràlia, que es disputa entre el 17 i el 30 de gener.

El primer ministre, Scott Morrison, va defensar ahir la segona cancel·lació del visat de Djokovic, tenint en compte els sacrificis realitzats pels austra-

lians durant la pandèmia al país, que ha estat dels més estrictes a l'hora d'aplicar restriccions. L'advocat del tennista, Nicholas Wood, va insistir que Djokovic no hauria de ser deportat perquè té una exempció mèdica i no representa cap risc per a la comunitat. Les autoritats de Sèrbia defensen el tennista de Belgrad, però també consideren que ha d'explicar les circumstàncies en què no va respectar l'aïllament quan era positiu de la covid-19. Embolico que fa fort. ■

Esports de gel. El pilot barceloní segella en la copa del món de tobogan de Saint-Moritz el seu quart bitllet per a uns Jocs d'hivern

Mirambell, classificat

X. Agustí
BARCELONA

Amb un 24è lloc a Saint-Moritz, en l'última prova puntuable per a la copa del món de tobogan, el barceloní Ander Mirambell va segellar la classificació per als Jocs de Pequín 2022, la seva quarta competició olímpica després d'haver

participat en els de Vancouver 2010, Sotxi 2014 i Pyeongchang 2018. Serà el primer especialista català d'esports de gel a competir en quatre edicions dels Jocs Olímpics d'hivern. Mirambell va mirar de reüll els pilots de Romania, Israel, el Japó i el Canadà, que s'hi jugaven les dues últimes places va-



Ander ha fet història ■ EFE

cants per a Pequín, però cap dels quatre el van poder superar en el rànquing final.

Díaz i Smart, a tocar

El patinador barceloní Adrià Díaz, formant tandem amb la britànica Olivia Smart, cinquens en la dansa rítmica de l'Europeu de patinatge artístic de Tallinn (77,99 punts), pot ser el següent català a certificar el bitllet olímpic si avui també queden davant de Sara Hurtado i Kirill Jalyavin (sisens amb 75,83) en la dansa lliure del campionat. ■