

BREUS

PATINATGE. ELECCIONS FEDERACIÓ CATALANA

La candidatura de Benjamí Pons fitxarà Carles Folguera, si venç

Barcelona. L'exporter de l'Igualada i el Barça Carles Folguera (Bell-lloc, 1968) té un acord amb la candidatura que lidera Benjamí Pons per convertir-se en formador de formadors a la Federació Catalana de Patinatge si el maçanetenc guanya les eleccions del dia 29, en les quals l'altre candidat és Josep Gómez. Folguera, que seria un fitxatge de perfil estrictament tècnic, ha estat durant divuit anys director de la Masia a Can Barça (2002-2019) i té una àmplia experiència docent que posaria al servei de la federació en la formació de tècnics. ■ J.M.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Consells per a la pràctica de l'esquí

Amb gairebé totes les pistes d'esquí obertes al nostre país, aquesta sembla que serà una gran temporada per als amants dels esports d'hivern. La pràctica de l'esquí està molt arrelada a casa nostra i, des del Col·legi, volem donar una sèrie de consells i recomanacions per tal de moure's per les pistes amb el màxim de seguretat.

L'esquí és un dels esports més complets per a la salut. Afavoreix la resistència física, augmenta l'activitat de cor i pulmons i millora la capacitat d'equilibri i coordinació. Com que també és una activitat que es fa a l'aire lliure, afavoreix l'oxigenació de la sang, aspecte que ajuda a disminuir l'estrès de la persona que el practica. Malgrat tot, l'esquí també té els seus riscos i, fa uns anys, al butlletí oficial de *Wilderness & environmental medicine* es publicava un estudi que assenyalava que el 43% dels accidents que succeeixen durant la pràctica de l'esquí acaben amb lesions de genoll, el 12% amb lesions d'espatlla i el 8% del dit polze. I, sens dubte, algunes d'aquestes lesions es poden evitar seguint una sèrie de consells.

Com en qualsevol pràctica esportiva, no tothom està preparat per dur a terme la mateixa activitat ni al mateix nivell, per la qual cosa cal adequar el nivell al qual volem fer esquí a les nostres possibilitats reals en aquell moment. Per exemple, si fer esquí és una activitat puntual i no fem altres esports al llarg de l'any, el sedentarisme és un dels majors riscos per tenir lesions. En el cas de l'esquí, és clau fer exercicis en què es treballa la força i l'estabilitat de les extremitats inferiors durant tot l'any. Cal preparar la musculatura fent escalfament per preparar els genolls amb moviments de flexoextensió. Cal mobilitzar en conjunt tota la musculatura de les cames, principalment els quàdriceps, isquiotibials i glutis. De la mateixa manera, fer estirament en finalitzar el dia d'esquí també ajudarà a una recuperació més ràpida.

Per evitar lesions, també és important revisar que l'estat del material d'esquí sigui òptim, especialment les fixacions, tenint present que l'angle d'inclinació que té la bota cap endavant provoca que la tibia quedi avançada respecte del fèmur, cosa que incrementa la tensió del lligament encreuat anterior quan s'està esquiant inclinat cap enrere.

En definitiva, per evitar al màxim els riscos cal fer una activitat esportiva regular i una preparació específica de tonificació unes setmanes abans per gaudir d'un esport molt saludable.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Tennis. Obert d' Austràlia. El rus apel·la a la concentració i el servei per no enganxar-se els dits amb el xou de Kyrgios i els xiulets del públic

Medvédev, amb dedicatòria

Joan Martí

BARCELONA / MELBOURNE

El rus Daniil Medvédev (2) va resistir fred com el glaç el xou de l'australià Nick Kyrgios –warning, discussió amb el jutge de cadira i gestos en les seves escenificacions habituals– i els xiulets del públic i s'ha plantat a la tercera eliminatòria de l'obert d'Austràlia per quart any seguit: 7-6 (1), 6-4, 4-6 i 6-2 en 2h58. Amb la feina feta, Medvédev es va permetre un gest dedicat al públic –a la imatge– i tampoc no es va mossegar la llengua quan el van escridassar en l'entrevista feta per Jim Courier a peu de pista: “Una mica de respecte per Jim, que no el sento. No està bé que xiulin entre els meus dos serveis.” Pel que fa al partit, Kyrgios va reaccionar amb qualitat empès pel fervor del públic amb un trencament en el setè joc del tercer acte, però el rus, impertèrrit, va reactivar el seu full de ruta sense descender-se, poderós amb el servei: 31 aces per 17 del seu rival i amb un 85% dels punts guanyats amb el primer (67/79) que el van catapultar. S'enfrontarà al neerlandès Botic van de Zandschulp (57è).

El quadre masculí, de fet, va ser una bassa d'oli. El grec Stefanos Tsitsipas (4) va eliminar l'argentí Sebastián Báez per 7-6 (1), 6-7 (5), 6-3 i 6-4, mentre que el rus Andrey Rublev (5) va vèncer el lituà Ricardas Berankis per la via ràpida: 6-4, 6-2 i 6-0. El



El gest que Medvédev va dedicar al públic un cop acabat el partit ■ EFE / EPA / DEAN LEWINS

Derrotes de Muguruza, Kontaveit i Raducanu

En el volàtil quadre femení, el ball de bastons es va desfermar. La francesa de 31 anys Alizé Cornet (61a), tocada per una vareta màgica, va eliminar Garbiñe Muguruza (3) per 6-3 i 6-3. La campiona del Masters es va veure impotent per frenar l'allau de joc de Cornet, molt inspirada amb el revés a dues mans davant de la subcampiona del 2020. Cornet, que mai no ha superat els vuitens d'un

Grand Slam, se les haurà en la tercera eliminatòria amb l'eslovena Tamara Zidansek (29). De fet, el primer torn va ser fatídic per a les primeres espases perquè, paral·lelament, l'estoniana Anett Kontaveit (6), finalista del Masters contra Muguruza, no va frenar la danesa de 19 anys Clara Tauson (39a): 6-2 i 6-4. Encara bo, la bielorussa Arina Sabalenka (2), paradigma de la potència, va reaccionar contra la xinesa Xinyu Wang:

1-6, 6-4 i 6-2. La polonesa Iga Swiatek (7), campiona de Roland Garros 2020, per la seva banda, no va partir contra la sueca Rebecca Peterson: 6-2 i 6-2. La britànica de 19 anys Emma Raducanu (17), campiona de l'obert dels EUA, va claudicar contra la montenegrina Danka Kovinic (98a) per 6-4, 4-6 i 6-3. Si mona Halep (12) se'n va sortir contra la brasilera Haddad: 6-2 i 6-0.

El protagonista

“He ofert un bon xou. No importa si m'entreno més o menys. Sé que puc guanyar un 95% dels rivals”
Nick Kyrgios

castellonenc Roberto Bautista (15) va fer fora en 1h27 l'alemany de 38 anys Kohlschreiber –6-1, 6-0 i 6-3–. Jugarà contra el nord-americà Taylor Fritz (20). Andy Murray, cinc cops finalista, es va acomiadar contra el japonès Tarō Daniel per un triple 6-4.

Triomf de Bolsova

En dobles, la palafrugellenca Aliona Bolsova i la noruega Ulrikke Eikeri van superar la primera eliminatòria contra la francesa Lechemia i la tennista dels Estats Units Neel per 6-4, 3-6 i 6-2. S'enfrontaran a les txeques Bouzkova-Hradecka (10). ■

Handbol. L'equip espanyol excel·leix en defensa, atura Alemanya i avui pot aplanar el camí de les semifinals si supera Rússia (15.30 h, TdP)

El mur de Gonzalo

X. Agustí

BARCELONA / BRATISLAVA

La selecció espanyola, amb un Gonzalo Pérez de Vargas infranquejable sota els pals (16 aturades), va excel·lir en defensa contra Alemanya en la seva estrena en la segona fase de l'europeu i va segellar un triomf contundent que li

aplana al camí cap a les semifinals. La prèvia del partit va estar marcada per les baixes per la covid-19 de Cañellas i Tarrafeta, i per la negativa de l'EHF a ajornar el partit a petició de la federació alemanya, que ha tingut fins a dotze contagiats des que va començar el torneig. Sobre la pista, l'equip de Jordi Ribera

va marcar territori entre el final de la primera meitat i l'inici de la segona. Entre el 23:27 i el 38:30, Alemanya va estar pràcticament 15 minuts sense veure porteria amb un Gonzalo espectacular. Espanya va prendre la iniciativa (13-20) i va gestionar la renda fins al final. Avui, partit clau contra Rússia (15.30 h). ■

23 Alemanya
29 Espanya

ALEMANYA: Bitter; Zerbe (1), Wiede (1), Golla (4), Wiencek (2), Köster (3), Dahmke (1) -set inicial-; Rebmann (p.s.), Reichmann (2 p.), Weber (2), Sutzke (2), Ernst (1), Steinert, Schmidt, Zieker (4) i Drux.

ESpanya: Gonzalo; Aleix (4, 2 p.), Maqueda (6), Casado (5), García (3), Fernández, Figueras (4) -set inicial-; Corrales (p.s.), Gurbindo (1), Peciña, Solé (5), Ariño, Gedeón, Sánchez-Migallón, Márquez (1) i Odriozola.

PARCIALS: 3-3, 4-5, 8-8, 10-10, 12-13, 12-14, 12-16, 13-20, 14-21, 18-24, 21-28 i 23-29.

ÀRBITRES: C. Bonaventura i J. Bonaventura. Exclusions: Golla (18'), per part d'Alemanya.