

Tennis. WTA. Els reiterats problemes físics i la falta de ritme entelen, tot i una revifada amb semifinals a San José, el curs de Paula Badosa

Tres retirades en cinc mesos

Joan Martí
BARCELONA

Tres retirades en els deu últims tornejos jugats des del 30 de març entelen la bona temporada que estava fent Paula Badosa i encenen els llums d'alarma sobre el seu estat físic i sobre la seva capacitat de sobreposar-se a la pista. No està bé. La millora física i mental van ser les grans claus que la van impulsar quan va ser campiona d'Indian Wells en una final memorable. Alhora, la vulnerabilitat encoratja els rivals inferiors, que veuen que la de Begur, a pesar de conservar els seus cops definitius i el talent, ha perdut bona part d'aquella capacitat que li permetia sobreposar-se davant les dificultats que la va caracteritzar el 2021, quan va fer el gran salt en el rànquing.

Es va retirar plorant a Miami el 30 de març, quan Jessica Pegula li estava passant per sobre (4-1). Certament, en aquella ocasió se la veia físicament molt limitada i esgotada. També va jugar a Wimbledon, en el segon set, contra la russa Veronika Kudermetova, una altra rival a la qual havia derrotat, a Madrid, a l'abril, per



Badosa, desencisada, dimecres a Toronto ■ EFE / JULIO CÉSAR RIVAS

En el 2022

**L'empordanesa a
plegar a Miami, a
Wimbledon i ara
en el WTA 1.000
de Toronto**

6-3 i 6-0. A San José va saber abstenir-se de la polèmica generada quan va ficar-se de peus a la galleda i va dir que el català no era un llenguatge –després es va disculpar– i va protagonitzar una setmana promete-

dora, arribant a les semifinals del WTA 500 de San José (on ja va demanar assistència mèdica), amb un triomf valuós sobre la jove emergent Coco Gauff, finalista de Roland Garros.

En el WTA 1.000 de Toronto, en canvi, es va retirar adduint problemes físics contra una rival inferior, contra la qual duia un 2-0 –Wimbledon 2021 (6-4 i 6-1) i Miami 2022 (6-3 i 6-2)–, la kazakh Yulia Putintseva (46a de la WTA). Un joc sòlid des del fons i les deixades van esmicolar la cata-

lana. Badosa duia el parcial ben encarrilat amb un *break* favorable (2-4), havia salvat dues pilotes de set amb 4-5. Amb 5-5, però, es va enfonsar: 7-5. De sobte, el set se li va començar a torcer. Es va començar a mirar el peu –abans ja s'havia encarat amb el seu entrenador–, va demanar assistència mèdica i amb 1-0 del segon va jugar, deixant tothom perplex. Tenia previst competir en el WTA 1.000 de Cincinnati, i el seu gran objectiu és l'obert dels Estats Units. ■

Bàsquet. ACB. El Girona ha d'inscriure Gasol, pot fitxar el segon extracomunitari i té lligat Oriola, que s'ha de desvincular del Barça

Franch, Fjellerup i Vila, tres peces més

Borja Sánchez
GIRONA

Josep Franch, Maxi Fjellerup i Èric Vila tenien, des de la seva arribada a Fontajau la temporada passada, contracte signat amb el Girona per al 2022/23 i, ahir, el club en confirmava la presència per al debut a l'ACB. La plantilla, que la setmana que ve comença amb les primeres revisions mèdiques, té deu peces. Onze comptant Marc Gasol, que no pot ser inscrit a l'ACB mentre ocupi la presidència del club, i que deixa en cinc el nom-

bre de jugadors que van assolir l'ascens que continuaran, després de la renovació de Jaume Sorolla.

El Girona pot incorporar encara un altre extracomunitari a la plantilla, que fins ara només té Kameron Taylor. Ara bé, l'arribada que suposarà un salt de qualitat serà la de Pierre Oriola, que s'ha de desvincular del Barça i que fa setmanes que va decidir-se per Fontajau després de reduir les seves opcions a Girona o Manresa. El targarí signarà un contracte de dues temporades. ■

BREUS

CICLISME

Triomf d'etapa per a Pedrero en el Tour de l'Ain. Antonio Pedrero (Movistar) és el vencedor de la tercera i última etapa del Tour de l'Ain, de 131 quilòmetres. El terrassenc formava part de l'escapada en què hi havia el campió del món Julian Alaphilippe (Deceuninck). El seu atac a 60 quilòmetres li permetia superar en solitari dos ports i creuar la meta amb 1:18 de marge respecte del segon, Harry Sweeny (Lotto). Guillaume Martin (Cofidis) és el vencedor de la general, amb Mattias Skjelmose Jensen (Trek) segon i Rudy Molard (Groupama) tercer. Pedrero, que arribava a ser líder virtual a 5 quilòmetres, acaba cinquè a 12 segons. ■

BÀSQUET

Espanya sub 18 suma el 5/5 i ja és a semifinals. Cinquè triomf en cinc partits per a la selecció espanyola femenina sub 18 en el campionat d'Europa que es disputa a Iràklío (Grècia). L'equip que dirigeix el tècnic de l'Spart Girona Bernat Canut té Irene Broncano (Sant Adrià), Deva Bermejo (Barça), Marina Aviñoa (Almeda, jugarà en el Joventut) i Marina Asensio (Segle XXI), i també David Muñoz com a assistent del tècnic de l'Spar Girona. Accedeix a la semifinal després de derrotar Finlàndia en els quarts per 63-52. El rival en la semifinal, demà a les 18 h, serà la selecció de França, que es va desfer d'Itàlia per un contundent 48-71. ■

BREUS

TENNIS. SEGON AVANTÍTOL

Ramos sorprèn Schwartzman i avanç a vuitens de Mont-real

Mont-real. Albert Ramos va derrotar per 6-4 i 6-2 davant l'argentí Diego Schwartzman i es va classificar per als vuitens del Masters 1.000 de Montreal. Després de vèncer el belga David Goffin en el seu debut, Ramos, número 43 del món, va necessitar una hora i 58 minuts per tombar Schwartzman, número 15, i es va citar amb el polonès Hubert Hurkacz, vuitè favorit, als vuitens de final. Per al català, de 34 anys, va ser la segona victòria consecutiva contra Schwartzman, després que els primers cinc enfrontaments entre tots dos caiguessin pel costat de l'argentí. ■



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

La figura del fisioterapeuta en pretemporada

Després d'unes merescudes vacances d'estiu, els esportistes tornen a les pistes amb l'inici de la pretemporada. Tot i que sigui la part més avorrida de cara als aficionats, val a dir que és un dels trams més importants per als esportistes, *amateurs* o professionals. Aquesta breu etapa pot condicionar tota una temporada sencera, tant de manera positiva com negativa. Al futbol ja fa un mes que van començar a rodar, i ara és el torn d'esports com el bàsquet, el futbol sala i l'handbol.

El fisioterapeuta és una de les figures més importants en aquesta etapa inicial de la temporada, ja que, entre d'altres coses, haurà d'entrevistar els nous jugadors per conèixer el seu historial mèdic, fer diverses exploracions físiques a tots els integrants de la plantilla, fer taules amb exercicis nous en base a les conclusions extretes dels anàlisis anteriors, vigilar amb les sobrecàrregues (molt habituals en pretemporada), programar sessions de descàrrega muscular... I a tot això s'hi afegeix les típiques cures que també ha de fer en cas de petites lesions, com per exemple un tall o una cremada lleu.

Com ja hem comentat anteriorment, la pretemporada és una de les etapes més importants de l'any. Per a aquelles persones que fan esport *amateur* i que també comencen ara, s'han de marcar uns objectius realistes i assolibles. És a dir, a una persona que li agrada córrer, si torna de vacances, no pot fer al dia següent 20 quilòmetres. S'ha d'anar a poc a poc i anar incrementant de manera progressiva, perquè, en cas contrari, hi pot haver lesions que frustri l'inici de temporada.

Una cosa que no es fa amb gaire freqüència en l'esport *amateur* són les revisions mèdiques, i són vitals. Gràcies a una simple revisió es pot veure si el cor funciona correctament, l'estat del sistema musculoesquelètic, la trepitjada... Si tot està bé, l'ideal per començar la pretemporada seria fer treball de força i resistència, ja que són exercicis que fan que la progressió sigui més ràpida, i a més, els músculs estan millor preparats.

Finalment, en qualsevol esport és essencial fer treball de mobilitat articular i estiraments musculars seus abans i/o després de l'activitat física, ja que d'aquesta manera es poden evitar lesions lleus i greus.

www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya