

JUAN ANTONIO CORBALÁN

"No existe medicina tan beneficiosa y barata como el deporte"



JOSE LUIS PINDADO EXPANSION

El deporte es como el amor: "Lo crucial es que la relación no acabe nunca", alega el mejor base del baloncesto español y experto en medicina deportiva.

Juan Antonio Corbalán. ¿A qué le recuerda ese nombre? A la de una, a la de dos y la de... ¡Baloncesto! Hay un alto porcentaje de probabilidades de que sea la primera idea que se le viene a la cabeza. Porque Corbalán marcó una época como icono de las canchas. Fue jugador del Real Madrid de baloncesto entre 1971 y 1988, conquistó, entre otros trofeos, 3 Copas de Europa, 7 Copas de España y 12 Ligas y, ya con la Selección, fue plata en los JJOO de Los Ángeles 1984 y en el Eurobasket de Francia de 1983.

Pero es parte del pasado. Aunque sea algo muy presente en la memoria de Corbalán -"es como si ayer hubiera acabado el bachillerato o si estuviera aún jugando una última final"- ese historial es su pretérito en las hojas del calendario. El presente lo escribe en Vithas Internacional, donde recibe a EXPANSIÓN como director de la Unidad de Medicina y Ciencias de la Actividad Física.

La primera pregunta es obvia. Todos quieren saber sobre su reconversión: pasar de ser el mejor base español a un prestigioso experto en medicina. "Siempre compaginé mi vida con la universidad, no como ahora, que hay una obsesión, como si el deporte y los estudios fueran mundos distintos".

Y la pasión por el deporte, ¿viene de la cuna o se desarrolla después?

Fue una casualidad... Tuve la fortuna de ir a un magnífico colegio que se estrenaba en mi época y se inventó el minibasket. Los niños que estábamos más dotados para el deporte nos metimos en eso y ganamos el campeonato de Madrid. Apartir de ahí seguimos entrenando, jugando los fines de semana... y a esas edades, si estás bien dotado para el deporte y tienes buenos entrenadores, una regularidad, pues la afición acaba siendo devoción. Fuimos subiendo de categorías, hasta que me fichó el Real Madrid.

Con el valor que otorga a esa experiencia, verá lógica la preocupación de muchos padres por intentar que sus hijos hagan deporte.

Lo considero vital. El deporte no debe ser el alfa y omega de todo, pero tiene que ser una de las letras del alfabeto sin ninguna duda. La formación en valores, música, ciencias plásticas... cualquier cosa debería tener el mismo valor que el deporte. Antes había una inquietud en todos los colegios sobre la necesidad de sumar el deporte al proceso educativo y ahora todo se ha hecho mucho más mercantil y esos colegios no quieren asumir los costes que supone tener equipos, uniformes, entrenadores, balones, instalaciones, permanecer en una competición... Así que soy de los que opinan que la Administración educativa debería subvencionar de forma especial a los colegios capaces de asumir esos gastos, pues todos los coles privados deberían entender que parte del beneficio que tienen debe ser reinvertido en actividades físicas, recreativas, formativas... pero no pagadas por los padres.

¿Cuántas horas debería dedicar un niño al deporte?

No hay reglas. Es lo que un niño pueda y sienta como lúdico. Que el niño juegue hasta que se caiga, es entretenimiento, ya tendrá tiempo de ser profesional o deportista de alta competición si llega a eso.

¿Y en adultos? Ahora se ha impuesto una moda de 'running', maratones, montañas... ¿Es quizá un salto físico muy exigente para quien no esté acostumbrado?

La actividad física ha cobrado popularidad. Ahora se percibe que la práctica regular del deporte es el mejor medicamento. De hecho, no existe medicina tan beneficiosa y barata como el deporte.

Pero hay un paso de eso a la obsesión...

Hay gente apasionada en su afición. Pero siempre hay que saber que no siempre más es mejor, debe existir una progresión coherente con la capacidad de asimilación. Se trata de saber cuáles son nuestras limitaciones y entender que la actividad física debe ser un aliado.

Y en esa unión... ¿Cuál es su recomendación de deporte necesario?

El deporte saludable es el que más se acerca al sentimiento lúdico. La gente quiere progresar de golpe pero hay que ir poco a poco para tener dentro ese sentimiento placentero.

Pero pasado ese sentimiento lúdico, puede ser frustrante no experimentar mejoras.

Según como lo mires. El placer está en el camino, no en la llegada. Es como el amor: el secreto es que el proceso de enamorarte no acabe nunca. Del mismo modo, el ejercicio deseable sería el que nunca acaba con el proceso de mejora. Pero somos seres limitados: los huesos, el corazón o los pulmones te hacen ver que hasta aquí hemos llegado. No se puede ser el mejor y cada uno experimenta su reto al nivel que pueda.

Una pregunta final con un toque melancólico... ¿Qué valores le ha enseñado el deporte?

Voy a responder con tres adjetivos: el deporte es precoz, rápido y cruel. Precoz porque un niño aprende muy pronto que en la vida no se gana, pues puede ser que nadie quiera jugar contigo. Es una educación que ayuda a vivir en la frustración, como cuando uno piensa por qué el jefe no cuenta con él. También es rápido porque se puede ser bueno o malo por sólo una jugada y uno es tu amigo al inicio de un partido pero tu enemigo al acabar. Y, a la vez, es cruel: ves que siempre al final aparece alguien mejor que tú... Para que uno gane siempre tiene que haber alguien que pierda. Son tres cosas donde siempre se ve la selección natural.