

TITULO: **MANTENERSE EN FORMA DESPUÉS DE LOS 65 AÑOS.**

NOMBRE: **D. JUAN ANTONIO CORBALÁN**

FECHA: **13/06/2006**

FORO: **IX FORO DE LA 3ª EDAD**

CURRÍCULUM VITAE

Vicepresidente y socio fundador **makeateam**.

Licenciado en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid, habiéndose especializado en Medicina del Trabajo y en Medicina de la Educación Física y el Deporte.

En el terreno deportivo, Juan Antonio Corbalán lo ha sido todo en el deporte español y es considerado el jugador con el mejor palmarés individual de la historia del baloncesto español. Jugó la práctica totalidad de su carrera deportiva en el Real Madrid (1972-1988), club con el que consiguió un palmarés que incluye 14 Ligas, 7 Copas del Rey, 3 Copas de Europa, 1 Recopa, 1 Copa Korac y 4 Copas Intercontinentales.

Fue internacional absoluto en 177 ocasiones, y con la selección ganó la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Los Angeles '84 y del Campeonato de Europa de Nantes '83.

Es ponente habitual y conferenciante sobre diversos temas de gestión de equipos, liderazgo, motivación, etc.

Como deportista de alto nivel, al margen de su palmarés, recibió el Premio Príncipe de Asturias del Consejo Superior de Deporte, el Premio Deportivo Villa de Madrid y también la Orden Olímpica del Comité Olímpico Español.

Ha participado en la elaboración de varios libros sobre medicina y es co-autor también del libro "Relatos del Deporte" (Editorial Conocimiento, 2001).

Actualmente, realiza su actividad profesional en el Hospital Virgen de la Paloma, en el área de Fisiología del Ejercicio y Valoración Funcional Cardíaca, y entre 1980 y 1988 fue médico del servicio de Cardiología del Hospital Clínico San Carlos.

PONENCIA

La ejecución de un correcto plan de entrenamiento, sea cual sea la edad de los participantes es establecer los objetivos. Estos pueden ser genéricos en relación con estado de forma física general y específicos en orden a trabajar determinadas deficiencias que pueda presentar cada paciente. La limitación del movimiento es una de las más importantes causas de percibir una mala calidad de vida. El objetivo principal es mejorar la calidad de vida, ya que ningún estudio ha sido capaz de demostrar que la actividad física alargue la vida.

Sus ventajas se orientan en aspectos tanto lúdicos como socio-sanitarios.

La capacidad de hacer frente a un trabajo se puede medir a través del consumo de O₂ y éste va decreciendo con la edad a partir de los 20 años más o menos, pero el entrenamiento regular puede modificar su curva de regresión. Muchas de las patologías asociadas se manifiestan con síntomas asociados a una disminución del consumo de O₂, sobre todo en pacientes con patologías cardiovasculares.

La actividad física regular si incide positivamente en la lucha contra los principales factores de riesgo en personas mayores, a través de lo que denominamos efecto entrenamiento que son una serie de modificaciones centrales y periféricas que concluyen en una mejora de la capacidad de trabajo.

Determinar qué actividad es la adecuada a cada persona, la forma de ejecución y la cantidad de él, estableciendo la intensidad, la duración de las sesiones y la frecuencia son la clave para que el ejercicio físico sea realmente un magnífico medio para estar en forma y vivir mejor.