

German Rosete: La eterna juventud competitiva se prolongará

German Rosete: La eterna juventud competitiva se prolongará.

MIAMI, FLORIDA, ESTADOS UNIDOS, March 31, 2022 /EINPresswire.com/ -- Durante décadas, la creencia de que la edad óptima de un jugador de fútbol oscilaba entre los 25 y los 30 años era completamente aceptada por todo el mundo. Dichos estereotipos de antaño jamás hubieran concebido a un Lionel Messi ganando su séptimo balón de oro con 34 años, a un [Robert Lewandowski](#) siendo bota de oro con 33 o a un [Zlatan Ibrahimovic](#) marcando diferencia cada fin de semana en Italia superando la barrera de los 40. Mientras entre los 100 mejores de la FIFA del año 2002 sólo figuraban 3 mayores de 30, en la actualidad podemos encontrarnos con hasta 41 futbolistas que logran mantenerse dentro de dicho listado.

"Aunque cada vez son más futbolistas que deciden alargar su ciclo dentro de la élite, la tendencia de la denominada "eterna juventud competitiva" no es única y exclusiva del balompié. Mientras Cristiano Ronaldo y Lionel Messi acaparan las miradas en el fútbol, otras grandes leyendas del deporte como lo son Rafael Nadal, Novak Djokovic o Tom Brady siguen demostrando dentro de sus respectivas disciplinas que la edad no supone impedimento alguno para continuar compitiendo al máximo nivel." menciona [German Rosete](#)

Ya sea por un desafío personal, amor al deporte o incluso una necesidad económica, cada vez son menos los atletas que consideran la opción del retiro recién pasada la frontera de los 30 años.

Las claves de la eterna juventud competitiva.

"Esto es como en la vida cotidiana. Ahora con más estudios, vacunas y medicamentos se alarga la esperanza de vida de la sociedad en general y los futbolistas no son ajenos. Esto es un parteaguas. Gracias a la tecnología, estoy seguro que jugadores como Cristiano Ronaldo, Zlatan



German Rosete 1

Ibrahimovic, entre otros, están marcando la pauta de una nueva era”, menciona el doctor Jonathan Torres, especialista en medicina del deporte.

En la actualidad hablar de profesionalismo no significa hablar única y exclusivamente de la profesionalidad de cada jugador, sino de las rutinas y hábitos en general que este pueda desarrollar durante sus años competitivos. Con los actuales protocolos establecidos, los atletas tienen un control más estricto en casi todas sus actividades, desde el ámbito nutricional hasta el ámbito familiar.

“Hace 20 años las rutinas profesionales decían que un jugador entrenaba dos o tres horas y se iba a casa, luego cada uno era más o menos profesional; ahora un jugador llega a las ocho de la mañana, casi todos los clubes les hacen comer en sus instalaciones ... y por la tarde la mayoría de jugadores tienen su propio entrenador personal, que les genera hábitos para mejorar postura, respiración... con ejercicios de yoga, pilates u otras terapias que ayudan a una mejor recuperación y al descanso, que es una parte vital de la preparación porque el cuerpo realiza el proceso adaptativo a las cargas en reposo”.

German Rosete, empresario.

“

Actualmente los futbolistas de primer nivel cuentan con un seguimiento médico personalizado, control de peso diario y controles de proporción de grasa y de masa muscular.”

German Rosete

Junto con los nuevos hábitos, el futbolista actual ha adoptado un roll más profesional que ha ido más allá de lo estrictamente deportivo. Claro ejemplo de esto es que, hasta hace unos años, no era mal visto que un futbolista saliera de fiesta. Hoy en día, la divulgación de imágenes inapropiadas en redes sociales en ocasiones puede suponer una traba importante. Debido a que muchos profesionales perciben fuertes cantidades por conceptos de imagen, resulta poco conveniente tener fotografías comprometedoras compartiéndose por la red.

El papel de la medicina.

“Antes el jugador se movía más por la pasión, soportaban más el dolor sin pensar en las consecuencias para su cuerpo, pensando casi exclusivamente en las necesidades del colectivo; ahora es más académico, más racional y cauto en sus decisiones”.

Dicha declaración del entrenador Pako Ayestarán se puede traducir en que los hábitos médicos igual han sufrido cambios significativos. En tiempos de antaño, la infiltración era una práctica

muy común que ha ido perdiendo terreno dentro del fútbol actual. Ya sea porque los profesionales son más conscientes de las consecuencias que esta práctica puede traer consigo, o el hecho de que las plantillas cada vez son más amplias, tanto futbolista como club cada vez recurren menos a esta alternativa.

"Actualmente los futbolistas de primer nivel cuentan con un seguimiento médico personalizado, control de peso diario y controles de proporción de grasa y de masa muscular." menciona German Rosete

De igual forma, se realizan con frecuencia registros de actividad eléctrica en los músculos para valorar el estado actual de fibras que pueden determinar si existe un riesgo de lesiones inminentes.

A todo lo anterior se añade un control estricto de la dieta que, los clubes y nutriólogos realizan de manera individualizada. En estas dietas se tiene en cuenta la cantidad de grasas, carbohidratos y proteínas necesarias para cada futbolista. Si el deportista logra adaptarse a las reglas y constantes controles, es más fácil que pueda disfrutar de más años de alta competición.

Pese a los gigantescos avances de la medicina en materia del deporte y a los esfuerzos de los atletas por mantenerse al más alto nivel, el declive fisiológico natural es inevitable y el retiro de las grandes figuras tarde o temprano tiene que llegar. Los deportistas mayores de 30 años ya no son casos excepcionales como lo eran en el pasado estableciendo así la nueva norma. Mientras la medicina siga avanzando, el deporte seguirá creciendo en conjunto y podríamos hablar en un futuro de que los 40 serán los nuevos 30.

Sharon Turner

Lideres Empresariales

[email us here](#)

Visit us on social media:

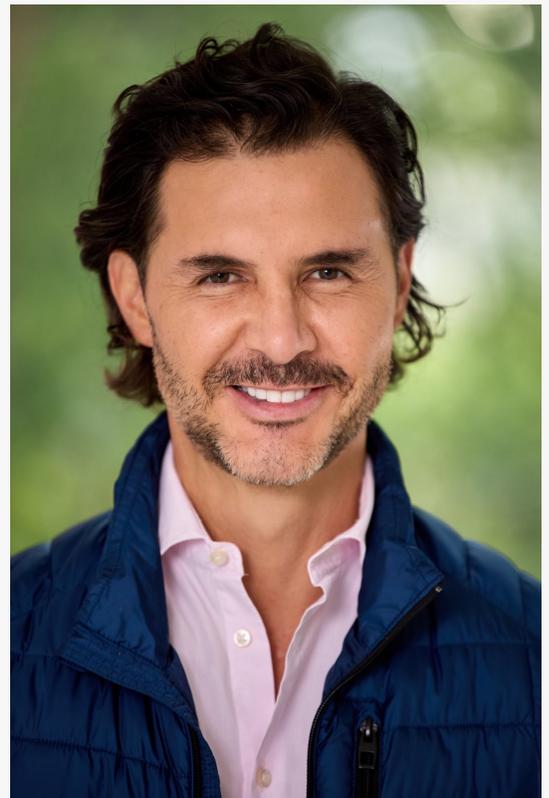
[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Other](#)



German Rosete, empresario.



German Rosete Lopez Llargo



¿Quien es German Rosete?

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/567073914>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 IPD Group, Inc. All Right Reserved.