

Los deportes

Tarjetas Las niñas en el centro

A continuación tu compañera de equipo y tú encontrarán algunas formas de ejercitar el cuerpo y la mente, y pasarlo de película con la ciencia del deporte.



Las niñas en el centro

Un programa nacional dedicado a estimular la participación familiar en la educación de las niñas en las ciencias

Material preparado especialmente para Las niñas en el centro, y parcialmente financiado por la National Science Foundation.
© 2000 Girl Scouts of the United States of America y The Franklin Institute

INVENTA TU PROPIO DEPORTE

El modo en que se practica un deporte depende mucho de las características de la pelota y las otras partes del equipo que se utilizan. Cuando se inventó el béisbol, la pelota, el bate y el guante, el diseño del campo, el número de jugadores, las reglas y el objetivo del juego se determinaron al mismo tiempo. Imagina qué pasaría si la pelota de béisbol fuese como una pelota playera y el bate, como una paleta de ping-pong. ¿Cómo cambiarían entonces el campo, las reglas y el objetivo del juego?

Prueba esta actividad con tu compañera de equipo. Trae tu nuevo deporte el próximo Día de descubrimientos y gánate un premio. ¡Tal vez tu deporte llegue a jugarse algún día en las Olimpiadas!

Qué hacer:

1. Escribe cada uno de los elementos que aparecen en las columnas **A**, **B**, **C** y **D** en trozos de papel separados.
2. Pon los papeles de cada columna boca abajo en pilas separadas.
3. Mezcla los papeles de cada pila.
4. Escoge un papel de cada pila.
5. Inventa un deporte que use todos los elementos que escogiste.
6. Describe el objetivo del deporte, cuántos jugadores deben jugar en cada equipo, las reglas del juego, cómo se marcan los puntos, etc.



A	C
La pelota de tenis	El aro de baloncesto
La bola de bolos	La red de voleibol
La pelota de ping-pong	El arco de fútbol
La pelota de fútbol americano	Las bochas de bolos
La pelota de golf	El poste de fútbol americano
La pelota de baloncesto	El hoyo del golf
B	D
El bate de béisbol	El campo de béisbol
La raqueta de tenis	La cancha de tenis
El mazo de croquet	El campo de fútbol americano
El palo de golf	El campo de golf
El taco de billar	La pista de bolos
La paleta de ping-pong	La cancha de baloncesto

¡En sus marcas, listas, lancen!

Experimenta qué es ser una **biomecánica**, es decir, una científica especializada en estudiar cómo se mueve el cuerpo cuando se practica un deporte, examinando los diferentes modos de lanzar una bolsita de frijoles.

Qué hacer:

- ◆ Prepara una bolsita de frijoles. Pon una taza de frijoles o arroz seco sin cocinar dentro de un calcetín limpio que ya no uses. Cierra el calcetín con un nudo bien fuerte, corta la parte sobrante, más o menos a una pulgada del nudo.
- ◆ Túrnate con tu compañera de equipo para lanzar la bolsita de frijoles lo más lejos que puedan. Usa cada una de las cinco técnicas que se describen más abajo.
- ◆ Mide hasta donde llegó la bolsita en cada tiro y registra la cifra en la Gráfica de lanzamientos que aparece al revés de esta tarjeta.



Técnicas de lanzamiento:

- Lanzamiento 1 Mantén el brazo pegado al costado del cuerpo y mueve sólo el antebrazo (la parte del brazo que está debajo del codo).
- Lanzamiento 2 Usa todo el brazo para lanzar la bolsita, pero no levantes las piernas ni dobles las rodillas.
- Lanzamiento 3 Usa sólo el antebrazo, dobla las rodillas y/o levanta las piernas.
- Lanzamiento 4 Usa todo el brazo, dobla las rodillas y/o levanta las piernas.
- Lanzamiento 5 Mueve cualquier parte del cuerpo.

Tabla de lanzamientos

	lanzamiento #1	lanzamiento #2	lanzamiento #3	lanzamiento #4	lanzamiento #5
Distancia de la bolsita de frijoles medada en pies					

¿Qué técnica tuvo como resultado el mejor lanzamiento? ¿Qué partes del cuerpo son más importantes usar para lanzar la pelota más lejos?

Gráfica de lanzamientos

Técnica de lanzamiento	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		Distancia (en pies)									

Desafía a tu compañera de equipo

Haz la Tabla de lanzamientos y luego compárala con las distancias consignadas en la gráfica de lanzamientos. ¿Qué notas? Prueba otras combinaciones de movimientos. ¿Qué efecto tienen en la distancia a la que llega la bolsita?

LA CIENCIA DEL FÚTBOL



¿Quieres jugar mejor al fútbol? Todo lo que se necesita es algo de ciencia. Haz estas "ecuaciones" futbolísticas.

Movimiento complementario

Mantén el pie en contacto con la pelota tanto tiempo como te sea posible mientras continúas pegándole. La pelota va cobrando más velocidad (o momento, como se dice en física) cuando se la sigue pateando.

Una pelota con mucho momento recorre una mayor distancia a mayor velocidad.

Cuánto impulso cobra una pelota depende de la fuerza con que se le dé y por cuánto tiempo se le pegue.

Movimiento complementario = más momento o impulso

Puntapié = menos momento o impulso

Patear con precisión

Cuanto más grande sea el área del zapato que toca la pelota, más preciso será el tiro.

La parte de adentro del pie (curva que coincide con la curvatura de la pelota) = el área más grande

La parte de arriba del pie (donde están los cordones) y el borde de afuera del pie = un área grande

La punta del pie = el área más pequeña

Tiro de velocidad

Pegarle a la pelota con la parte de adentro del pie permite controlarla bien la pelota (precisión), pero no permite darle con fuerza. Para darle directo hacia adelante se utilizan los músculos más fuertes de la pierna y la parte más flexible de las articulaciones.

Patear con el empeine = más fuerza (velocidad) = bastante precisión

Tiro con desvío

El aire que se mueve rápido ejerce menos presión que el aire que se mueve lentamente. Cuando una pelota está girando, el aire se mueve más rápido de un lado que de otro. Esto causa una diferencia en la presión que ejerce el aire, lo que hace que la pelota se mueva o desvíe en la dirección donde se ejerce la menor presión. La manera como le pegues a la pelota puede determinar hacia dónde se desvíe.

Tiro con el pie izquierdo = se desvía a la derecha

Tiro con el pie derecho = se desvía a la izquierda

REVOLTIO DE DEPORTES



1. Sede de las Olimpiadas del verano de 2000 **SYEYDN** _____
2. La persona que usa el silbato en los juegos **ÁITRORB** _____
3. Deporte que se juega con un aro **BOLOESANCT** _____
4. Lo que se usa para jugar al ping-pong **ETAPAL** _____
5. Atleta que da saltos **ASTAGIMN** _____
6. Un deporte en el que se necesita una red **BOLVOLEI** _____
7. ¿Qué se pone Michele Kwan para deslizarse sobre el hielo? **ESTINPA** _____
8. ¿Qué tratan de obtener los atletas en los Juegos Olímpicos? **MALLAEDNAUDEROO** _____

RESPUESSTAS: SYDNEY,
ARBITRO, BALONCESTO,
PALETA, GIMNASTIA,
VOLEIBOL, PATINES,
UNA MEDALLA DE ORO

¡QUÉ SENSIBILIDAD!

La ciencia del “punto sensible”

¿Por qué la pelota llega más lejos cuando se le da con el “punto sensible”? Cuando un bate le pega a la pelota, vibra. Las vibraciones recorren el bate de arriba a abajo. Cuando le pegas a la pelota con el “punto álgido” del bate, algo de la energía del balanceo del bate pasa a esas vibraciones. Es posible incluso que sientas una especie de escozor en las manos. En el “punto sensible” esas vibraciones se anulan unas a otras. ¿Adónde va entonces toda la energía del golpe?

Algunos jugadores de béisbol han inventado estrategias y loquísimas para atajar esos lanzamientos rarísimos que a veces les mandan. Sin embargo, todos están de acuerdo en que golpear la pelota con “el punto sensible” del bate es el mejor modo de hacerlo. ¿Por qué? Porque así la pelota llega más lejos. A continuación encontrarás la explicación de cómo encontrar el “punto sensible” de un bate de béisbol.

Necesitas:

un bate de béisbol
una cuchara pesada o un martillo
cinta adhesiva

Qué hacer:

1. Pon los dedos alrededor del mango del bate y déjalo que cuelgue.
2. Pídele a tu compañera adulta que le dé

unos golpecitos al bate con la cuchara o el martillo, empezando por la parte de arriba, cerca del mango, y bajando despacio por el resto del bate.

3. El bate vibrará entre tus dedos. Sabrás que has encontrado el “punto sensible” cuando casi no sientas las vibraciones. (El sonido de los golpecitos también cambiará.)
4. Usa la cinta adhesiva para marcar dónde empieza y termina el “punto sensible”.

Desafía a tu compañera de equipo

No todos los bates son iguales. ¿Pero son iguales todos los “puntos sensibles”? Haz algunos experimentos con tu compañera de equipo para contestar a estas preguntas y mejorar tu juego.

BATE RAP

La mayoría de los atletas tienen que ser fuertes, rápidos y deben tener muy buenos reflejos (**el tiempo para reaccionar**). ¿Sabías que un bateador de béisbol tiene alrededor de una décima de segundo para decidir si debe o no pegarle a una pelota que le viene a 90 millas por hora? Haz este experimento con tu compañera de equipo y prueba tus reflejos. A ver qué rápidas son tus reacciones.

Qué hacer:

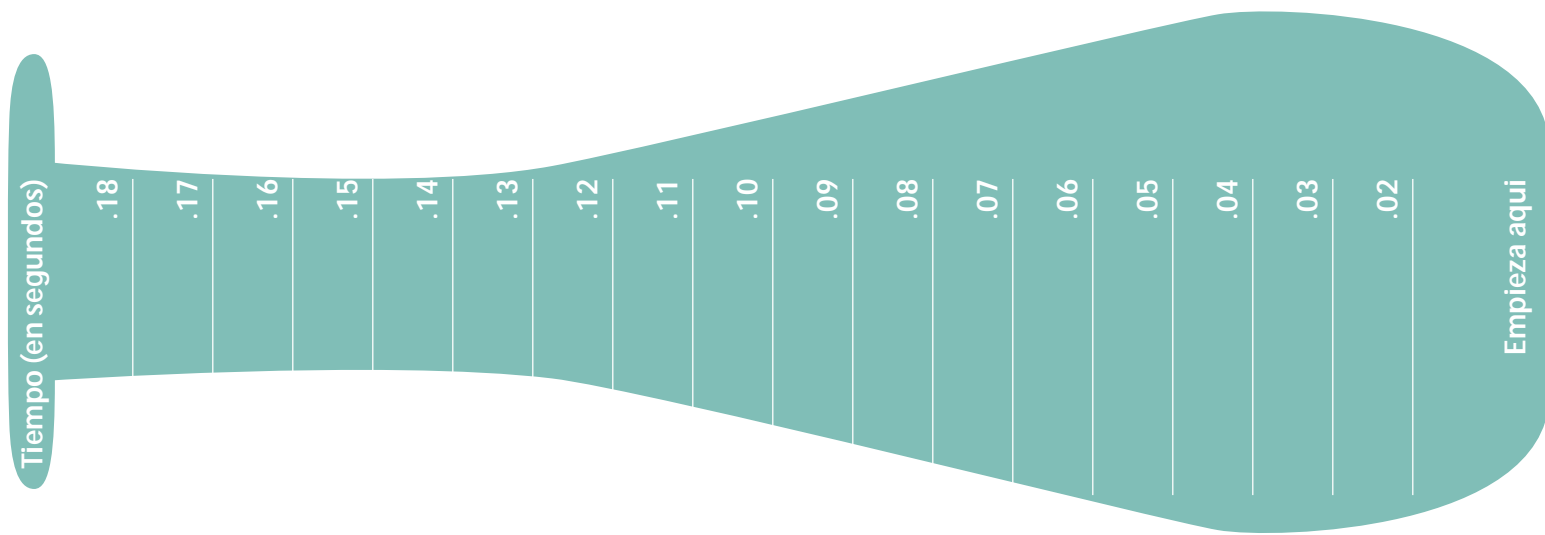
1. Busca la tarjeta **Bate rap** y recorta el bate.
2. Pídele a tu compañera adulta que sostenga el bate por la parte de arriba.
3. Pon los dedos pulgar e índice a un lado y a otro de la parte inferior del bate, cerca de donde dice “empieza aquí”, pero sin tocarlo. (Tus dedos deberán de estar a unas dos pulgadas del bate.)
4. Cuando tu compañera deje caer el bate, atrápalo con los dedos tan rápido como puedas.

Desafía a tu compañera de equipo

Los atletas echan mano de muchas pistas para anticipar y predecir lo que va a ocurrir mientras juegan. ¿Qué pistas usaron tú y tu compañera para imaginarse cuándo caería el bate? ¿Pueden cambiar la prueba de modo de eliminar esas pistas? ¿Qué pasa con la cantidad de tiempo que les toma reaccionar?

5. Fíjate en la tarjeta cuánto el tiempo te tomó reaccionar (el número que haya quedado más cerca de tus dedos).
6. Haz 10 veces la misma prueba. Registra el tiempo en cada uno de los intentos y luego calcula el promedio del tiempo que te tomó reaccionar. (Suma el tiempo de cada uno de los 10 intentos y divide el total por 10.)

BATE RAP



Estas tarjetas de Las niñas en el centro se realizaron gracias al generoso apoyo de:

National Science Foundation
Lockheed Martin Corporation
General Motors Foundation
The UPS Foundation
The St. Paul Companies
Merck Company Foundation and
Crum & Forster Insurance
The William M. King Charitable Trust
Minnesota Mining and Manufacturing
Foundation, Inc. (3M)
The Valentine Foundation
First Union
The Boeing Company
Alcoa Foundation
Bank of America
George and Frances Armour Foundation
Best Buy Children's Foundation

EN FORMA

Desafía a tu compañera de equipo

¿Qué aspectos del buen estado físico quisiera cada una desarrollar más? Busquen una manera de medir su estado físico en cada una de las categorías. (Pista: Ver las Escalas de Frecuencia Cardíaca al dorso de esta tarjeta). Luego, practiquen alguno de los deportes al menos por un mes y observen qué efectos se producen en el estado físico de ambas.

La fuerza, la resistencia, la flexibilidad muscular y la resistencia cardiovascular son partes importantes de un buen estado físico. Hay distintos tipos de ejercicios, según se quiera desarrollar un aspecto u otro. Observa la lista de actividades y fíjate cómo cada una influye en cada uno de esos aspectos. (3 ♥ es la calificación más alta).

Actividad	Fuerza	Resistencia	Flexibilidad	Cardiovascular
Ejercicios aeróbicos	♥♥	♥♥♥	♥♥	♥♥♥
Baloncesto	♥♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Ciclismo	♥♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Gimnasia	♥♥♥	♥♥	♥♥♥	♥
Trote	♥♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Saltar la cuerda	♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Patinaje sobre ruedas	♥	♥♥	♥	♥♥
Fútbol	♥♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Natación	♥♥	♥♥♥	♥	♥♥♥
Caminar	♥	♥♥	♥	♥♥

¿Cuál es tu Escala de Frecuencia Cardíaca?



La Escala de Frecuencia Cardíaca indica el pulso (es decir, el número de latidos por minuto) al que debería latir el corazón al hacer ejercicios. La Escala de Frecuencia Cardíaca debe estar dentro de un espectro delimitado por una frecuencia máxima y una frecuencia mínima. Completa la tabla para determinar tu Escala de Frecuencia Cardíaca.

Cómo hacerlo:

1. Réstale tu edad a 220.
2. Multiplica el resultado por 60% (.60) para obtener la frecuencia mínima.
3. Multiplica el mismo número por 80% (.80) para obtener la frecuencia máxima.

Frecuencia cardíaca mínima

$$(220 - \text{tu edad}) \times .60 = \text{latidos por minuto}$$

Frecuencia cardíaca máxima

$$(220 - \text{tu edad}) \times .80 = \text{latidos por minuto}$$

Frecuencia cardíaca mínima de tu compañera de equipo

$$(220 - \text{su edad}) \times .60 = \text{latidos por minuto}$$

Frecuencia cardíaca máxima de tu compañera de equipo

$$(220 - \text{su edad}) \times .80 = \text{latidos por minuto}$$

Al hacer ejercicios el pulso debe estar entre el extremo máximo y mínimo de la escala de frecuencia cardíaca.

Desafía a tu compañera de equipo

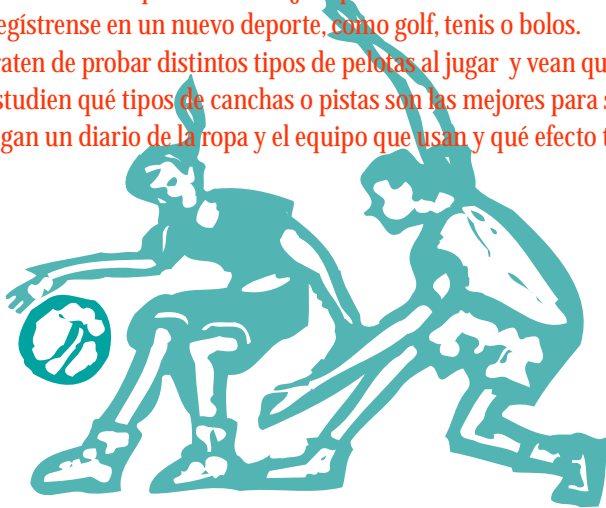
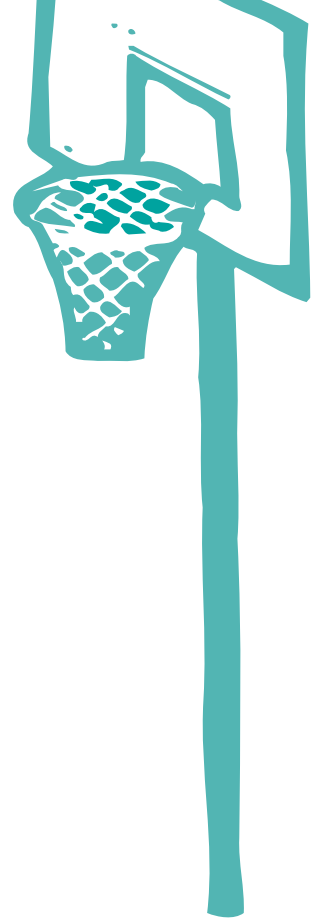
- ◆ Trata de practicar, entre 3 y 5 minutos, alguna de las actividades calificadas como ♥♥♥ en la tabla que está al revés de esta tarjeta.
- ◆ Tómate el pulso poniéndote el índice y el dedo medio sobre el lado de adentro de la muñeca durante unos 20 segundos.
- ◆ Cuenta cuántas veces late tu corazón. Multiplica ese número por 3 para obtener el número de latidos por minuto.

¿Cae el número de latidos entre los dos extremos de tu escala de frecuencia cardíaca? Si está por debajo quiere decir que debes hacer más ejercicios. Si está por encima, tal vez sea conveniente que disminuyas un poco la velocidad.

LA CIENCIA EN LOS DEPORTES

Sé una científica de los deportes. A continuación encontrarás algunas actividades para que realices con tu compañera de equipo, que incluyen métodos y preguntas similares a los que usan y se plantean las mujeres de ciencia.

- D**eterminen uno o varios deportes que les gustaría practicar.
- E**stablezcan modos de aumentar y mejorar su desempeño deportivo.
- P**redigan qué trayectoria seguirá una pelota de golf o de tenis, o una bola de bolos.
- O**bserven a los profesionales. ¿En qué se diferencian de los equipos escolares o comunitarios?
- R**egístrense en un nuevo deporte, como golf, tenis o bolos.
- T**raten de probar distintos tipos de pelotas al jugar y vean qué pasa.
- E**studien qué tipos de canchas o pistas son las mejores para su deporte favorito.
- S**igan un diario de la ropa y el equipo que usan y qué efecto tienen sobre su desempeño en el juego.



LA CIENCIA DE LOS DEPORTES

Detrás de muchos éxitos deportivos, lo que hay son algunos de los principios básicos de las ciencias. Busca palabras de los deportes y las ciencias en la siguiente **Sopa de letras**.

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| AEROBISMO | GOLF | CORRER |
| ATLETA | GRAVEDAD | TANTO |
| EQUILIBRIO | GIMNASIA | FÚTBOL |
| BALONCESTO | CORAZÓN | SOFTBALL |
| DESVÍO | SALTO | TENIS |
| ENERGÍA | OLIMPIADAS | TRAYECTORIA |
| EJERCICIO | FÍSICA | AGUA |
| | ÁRBITRO | |
| | REFLEJO | |



LIBROS sobre DEPORTES



Enlaces del programa de Girl Scouts

Para Brownie Girl Scouts:

Vive la emoción de los deportes y la actividad física con la insignia **Ready, Set, Go!**

Para Junior Girl Scouts:

Ponte en forma con los ejercicios y movimientos de **Health and Fitness**, y **Dance**. Haz los ejercicios físicos de los distintivos **Sports** y **Sports Sampler**.

Para Cadette y Senior Girl Scouts:

Aumenta tus conocimientos sobre la salud con en el proyecto **Women's Health**. Adquiere nuevos conocimientos y habilidades con cualquiera de los proyectos de **Sports and Recreation**.



Wilma Unlimited: How Wilma Rudolf Became the World's Fastest Woman, por Kathleen Krull. Harcourt Brace & Company, 1992. Le habían dicho que nunca volvería a caminar y llegó a ser una atleta olímpica. (Nivel de lectura: inicial y medio.)

Bounce Back, por Sheryl Swoopes con Greg Brown. Taylor Publishing, 1996. El sueño de una niña que llega a tener una carrera en el mundo del deporte. (Nivel de lectura: de medio en adelante.)

The Sporting Life - Discover the Unexpected Science Behind Your Favorite Sports and Games, por Susan Davis y Salliy Stephens con el Exploratorium. Henry Holt & Company, 1997. (Nivel de lectura: de medio en adelante.)

In These Girls, Hope Is a Muscle, por Madeleine Blais. Warner Books, 1996. Vive el entusiasmo de las chicas del equipo de baloncesto de una escuela secundaria de Amherst, Massachussets, (Nivel de lectura: de medio a avanzado)

Las niñas en el centro: UNA BUENA MERIENDA



Receta energizante de Las niñas en el centro

- 1/2 taza de maníes tostados (sin sal)
- 1/2 taza de pasas de uva
- 1/2 taza de tu cereal favorito (avena, arroz, maíz, trigo, o una mezcla de todos)
- 1/2 taza de semillas de girasol (sin cáscara)
- 1/2 taza de trocitos de chocolate semiamargo

Pon todo en una bolsa de plástico grande, con cierre. Cierra la bolsa, agítala ¡y a comer!

Los atletas saben que es importante seguir una dieta equilibrada, pero cuando necesitan más energía comen **hidratos de carbono**. Los hidratos de carbono son azúcares y almidones que proporcionan al cuerpo la energía que necesita para crecer, curarse, jugar y hacer ejercicios. Los hidratos de carbono se encuentran en las frutas, las verduras y los granos. Prepara tu propia merienda energizante para compartir con tu compañera de equipo la próxima vez que necesites algo estimulante.



LOS MEJORES ENLACES

¡Sé una científica del deporte! Explora la ciencia que hay detrás del baloncesto, el ciclismo, el hockey, la patineta, y el rebote de pelota en <http://www.exploratium.edu/sports/index.html>

¿Quieres saber cuál es la mejor dieta para hacer deportes? Entra en <http://kidshealth.org/kid/food/sports.html> y encontrarás datos claves sobre nutrición y deportes.

¡Aspira a la medalla de oro! Descúbrelo todo sobre las ciencias, la tecnología y los Juegos Olímpicos del 2000 consultando <http://www.olympics.com/eng/kids/techno/zone/>

¿Qué es una vida saludable? Visita <http://www.bennygoodsport.com>, un sitio para que las niñas se diviertan y aprendan a mantenerse sanas.

Todos los hechos sobre las mujeres y el deporte. Basta de mitos: Todo lo que una atleta debe saber incluye información sobre Título IX y el Acta del deporte aficionado. <http://www.lifetimetv.com/WoSport/LIBRARY/INFO/myth.html>

GirlSports 2000



GirlSports 2000 es una serie de eventos atléticos y deportivos organizados por Girl Scouts en distintos lugares de Estados Unidos y el extranjero. El objetivo del proyecto es contribuir a que las niñas se mantengan en forma y en buen estado físico. Los eventos se realizarán este año. Imagínate, cada día, durante todo el año, en algún lugar del mundo estará teniendo lugar alguna de esas actividades. **GirlSports 2000** es, sobre todo, un modo de estimular, de forma entretenida, el trabajo en equipo, la amistad, el ejercicio físico y los hábitos de alimentación saludables.

En 1999, más de 125.000 Girl Scouts de todas las edades organizaron y participaron en actividades relacionadas con la salud y el deporte, desde baloncesto hasta alpinismo. Es probable que haya sido la serie de eventos deportivos para niñas más grande del mundo.

Para más información sobre **GirlSports 2000** visita la página de la web de Girl Scouts **Just for Girls** en la siguiente dirección: <http://www.girlscouts.org/girls>, o comunícate por correo electrónico con alguna de las representantes de **GirlSports 2000** escribiendo a: girlsports2000@octagon.com, o llamando a los teléfonos 770-984-5132 ó 1-877-GIRLS2K (1-877-447-5725).

Deportes + ciencias = carreras



La ciencia de los deportes ofrece una amplia variedad de oportunidades profesionales. ¿Podrán tú y tu compañera de equipo emparejar la descripción del trabajo con la carrera que requiere? Compara tus respuestas con las respuestas que se dan abajo y luego elige una carrera sobre la que te gustaría investigar más.



Carrera

1. Ingeniera de diseño
2. Científica especializada en materiales
3. Biomecánica deportiva
4. Entrenadora de atletismo
5. Nutricionista especializada en deportistas
6. Psicóloga deportiva
7. Médica deportiva
8. Profesora de ejercicios aeróbicos
9. Estadística deportiva
10. Profesora de educación física



Descripción del trabajo

- A. Prepara una buena dieta para atletas
- B. Diseña equipos seguros y apropiados para practicar deportes
- C. Ayuda a usar la cabeza para ganar
- D. Organiza y dirige una serie de ejercicios buenos para el corazón
- E. Recoge, analiza e interpreta datos numéricos relacionados con los deportes
- F. Estudia los movimientos del cuerpo, y piensa otras formas de moverse que sean más apropiadas para una determinada persona
- G. Enseña deportes, ejercicios e higiene como parte del programa escolar o universitario
- H. Ayuda a proteger los músculos y los ligamentos para que no se lastimen
- I. Hace experimentos con las propiedades de los materiales para hacer mejores equipos y ropa
- J. Ayuda a curar heridas y otros trastornos producidos por los ejercicios físicos

Respuestas: Por favor, tengan en cuenta que algunas de las tareas pueden ser realizadas por especialistas de más de una de las áreas enumeradas. 1B; 2I; 3F; 4H; 5A; 6C; 7I; 8D; 9E; 10G



MUJERES EN LAS CIENCIAS

La Dra. Colleen Hacker es entrenadora, escritora, consultora, profesora y psicóloga deportiva. Enseña psicología del deporte y es la psicóloga del equipo nacional de fútbol femenino de Estados Unidos. Ayuda a las jugadoras a aumentar su capacidad de concentración, tener cada vez más confianza en sí mismas y lidiar con las presiones de las competencias.

Aunque siempre le gustó practicar deportes, la Dra. Hacker se sintió atraída por el aspecto emocional de los deportes. Habiendo tenido que valerse sola desde los primeros años de su adolescencia, la Dra. Hacker trabajó arduamente, tuvo confianza en sí misma y no se detuvo hasta obtener un doctorado en ciencias del deporte.

Fue la primera entrenadora que logró que un equipo de fútbol universitario obtuviera un título nacional; por el total de partidos ganados está en primer lugar entre todos los entrenadores de su especialidad; además, es la primera mujer a la que se le otorgó el premio al mérito por su conducta ejemplar en las relaciones con otros entrenadores, administradores deportivos y jugadores.

¿Cuál es el secreto de su éxito? Como ella misma les dice a todas las niñas en Cool Careers for Girls in Sports, “crean en sus propias posibilidades y prepárense a hacer

todo el trabajo que sea necesario para lograr grandes cosas”.

¿Qué es una psicóloga deportiva?

Una psicóloga deportiva ayuda a los atletas a “usar la cabeza” para mejorar su desempeño físico. Desde establecer metas, superar la ansiedad y aumentar la autoconfianza, hasta desarrollar la capacidad de concentrarse y relajarse, los psicólogos deportivos les enseñan a los atletas a comprender el poder que reside dentro de ellos mismos.

Crear un sentimiento de unidad en el equipo, establecer la confianza y la comunicación efectiva, y desarrollar la capacidad de resolver problemas para manejar situaciones de estrés son algunos de los valiosos aspectos en los que los especialistas en psicología del deporte ayudan a los equipos a ganar y alcanzar sus metas.