

CASCARRABIAS

“THE ONLY WAY TO PROVE THAT YOU’RE A GOOD SPORT IS TO LOSE.”

—ERNIE BANKS

Índice

Reflexiones

Lucha por la equidad: las mujeres en del deporte (soccer) Fernanda Olmos	5
No, Lifting Weights Won't Make You Bulky Mya Nunes	6
El Poder del Activismo en los Deportes Tomás Güelman	8
Por Dinero o por Gusto: El Deporte y su Efecto en la Salud Mental Santiago Lizárraga	9
Issac Newton, The Athlete Tim Pearson	10
Las olimpiadas de Berlín, 1936 Fernando Casas	12
Asomex... Un suspiro... Un alto... Una mirada Joel Manzano	13

Alter Ego

Odas de onceavo Isabela Mora, Paulina López, Ana y Carolina Cabeza de Vaca, Owen Santa Cruz	14
--	----

Artes

Coach Carter Movie Review Alessandro Leone	16
"The Rhythm of Athletic Performance and Sporting Excellence" Paulina López	18

Miscelaneas

¿Sabías qué? Hernán Pérez	19
------------------------------------	----

Gente

Don't be Fine, be Finner! Cloe Ellsworth and Summer Payet-Bouchard	21
Entrevista a la medallista vallartense Floralía Estrada Bernal Carolina Cabeza de Vaca	23
Quimixto Service Day Aisling O'Sullivan	27



Participantes

Redacción

- Fernando Casas
- Hernán Pérez
- Paulina López
- Alessandro Leone
- Tomás Güelman
- Sophia Almaráz
- Mya Nunes
- Cloe Ellsworth
- Summer Payet-Bouchard
- Fernanda Olmos
- Ana Cabeza de Vaca
- Carolina Cabeza de Vaca
- Isabela Mora
- Owen Santa Cruz
- Tim Pearson
- Santiago Lizárraga
- Joel Manzano
- Aisling O’Sullivan

Coordinación

- Brenda Zazueta
- Kyliel Casillas
- Kara Heiniger

Diseño

- Sophia Almaráz



En 2015, la Asamblea General de la ONU aprobó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que contenía un conjunto de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. El párrafo 37 de la Agenda reza lo siguiente:

“Reconocemos que el deporte contribuye cada vez más a hacer realidad el desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto, y que respalda también el empoderamiento de las mujeres y los jóvenes, las personas y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social”

Este reconocimiento específico del deporte se produjo después de que en los últimos 25 años se intensificaron los esfuerzos para organizar y movilizar el deporte en pro de la consecución de los objetivos de desarrollo y paz. Cientos de organizaciones de varios tipos: gubernamentales, no gubernamentales, empresariales, benéficas, deportivas, internacionales y locales, han puesto la mirada en el deporte, así como en la actividad física y el juego, para realizar una contribución positiva a la superación de las dificultades más perdurables en materia de desarrollo.

Aún y que se ha progresado en ésto, aún hay mucho trabajo por realizar para conseguir una total equidad en la participación de las mujeres en el soccer. Ésto no solo incluye los esfuerzos en que tengan una paga salarial igual a la de los hombres, si no también proporcionarles igual número de oportunidades de desarrollo y avance, así como una justa representación y promoción de ellas en los medios de comunicación, y una cultura más incluyente y de apoyo dentro del deporte.

El fútbol soccer, las mujeres y la política están interconectados, el deporte puede ser la plataforma para que se refieran y resalten temas sociales y políticos, más adelante se destaca el porqué éste deporte interacción con la política, en especial con lo relacionado a las mujeres:

LUCHA POR LA EQUIDAD: LAS MUJERES EN DEL DEPORTE (SOCCER)

Por: Fernanda Olmos



- **Equidad de género:** el fútbol soccer ha sido sin duda un campo en el que se ha luchado por conseguir la equidad de género. La lucha por una paga igual, mejores condiciones de trabajo, así como el conseguir las mismas oportunidades que tienen los hombres, se ha visto envuelta en discusiones políticas. Jugadores y las organizaciones utilizan en forma regular sus plataformas para crear conciencia y pujar porque las políticas cambien y se consiga la equidad de género en éste deporte.
- **Representación y empoderamiento:** El fútbol femenino puede utilizarse como un arma muy poderosa para promover la presentación y empoderamiento femenino dentro de la sociedad, demostrando que los logros y habilidades de las jugadoras, están poniendo en duda los roles y estereotipos tradicionales de los que los hombres siempre han sido los protagonistas, empoderando a las mujeres y niñas a que participen en los deportes y consigan sus sueños.
- **Justicia social:** El soccer puede ser también un catalizador para abordar cuestiones más amplias de justicia social. Por ejemplo: las jugadoras han utilizado sus plataformas para hablar en contra del racismo, homofobia y otras formas de discriminación. También han abogado por las causas sociales y políticas tales como los derechos de los inmigrantes, el cambio climático y la educación.
- **Diplomacia y relaciones internacionales:** El fútbol soccer puede jugar un rol en la diplomacia y relaciones entre las naciones. Los encuentros y los torneos pueden ayudar a fomentar relaciones positivas y cerrar las brechas diplomáticas. Adicionalmente, eventos como el Mundial de Fútbol de la FIFA, pueden dar la oportunidad a países de ser sede además de crear oportunidades para una visión global y relaciones públicas positivas.
- **Unidad y identidad nacional:** El fútbol soccer puede tener un efecto unificador entre las naciones, particularmente cuando hay torneos muy grandes. Puede fomentar un sentido de orgullo e identidad nacional, reuniendo a personas de diferentes orígenes. Los gobiernos suelen aprovechar la popularidad del deporte para sus agendas políticas, utilizándolo como herramienta para promover la unidad nacional y el patriotismo.

No, Lifting Weights Won't Make You Bulky

MYA NUNES

Contrary to popular belief, many females avoid working out their arms and shoulders because they fear looking muscular, however, that's a myth, if you do it correctly, your arms will look more toned. You can't just train your lower body because you will mess up your body's proportions. Don't be scared! Today, I'm going to teach you how to do an efficient arm workout.

You need to know a little about anatomy.

-There are three key muscles in your arms: shoulder, biceps, and triceps. And when it comes to building a routine, it's best to target each separately, doing three to four exercises per muscle.

-I personally like grouping two muscles together to work on the same day. This way I organize myself better, and I respect the rest days. The way I split it is back with biceps and shoulders with triceps. This is because when you pull, you also work the bicep.

II. Know the importance of form during lifting

-If you're lifting with improper form, you're putting yourself at a very high risk of injury.

-You could also be wasting your time because you might be targeting the wrong muscle. This can be not having your arm at the correct degree or putting more strain on your neck.

-Research the proper form by watching videos

-Utilize a mirror to check your form or record yourself

III. Find a comfortable weight

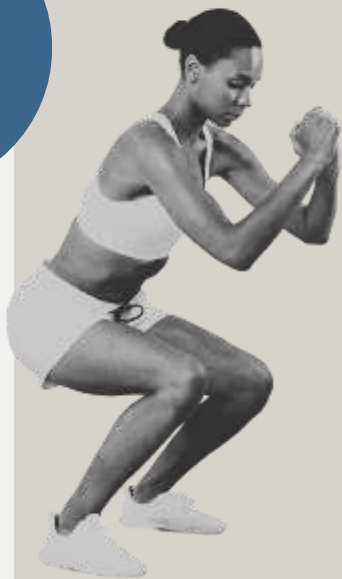
-If you can do more than 15 reps, you should increase the weight and if you can barely do 5 reps, then you should definitely lower the weight. The correct way of doing it is to aim for 8 reps and push through the last reps.

IV. Rest days are equally important as doing the workout

-For each muscle, you have to rest it for a minimum of two days. If you don't prioritize rest days as well, you won't see progress because the muscle starts growing the moment you fall asleep.

-This also applies to rest between sets to increase strength and power. You can take as much as you need, but no longer than 4 minutes.





V. You have to take food more seriously

-Increase your protein intake. Protein is the building block of the body, and it is KEY for fat loss and muscle growth.

-And don't forget about the carbs, when combined with protein is what makes the growth happen. Once you break the muscle, the body requires a lot of energy to recover and carbs are the number one source of energy.

-"Abs are made in the gym and revealed in the kitchen." Nutrition is the most significant factor. There's no magic here. If you eat more, you will gain weight. Some girls don't want their arms to grow but aim for growth in their glutes. Weights + Eating more = muscle growth. If you want to build muscle, you have to eat MORE; you can't target just a specific part of your body—everything will grow.

-You could combine cardio + weights + bulking for a perfect combination where you can grow and look lean simultaneously. However, increasing your cardio may slow down muscle growth. It makes sense, right? Weights + Eating more + less cardio = faster muscle growth. Eating less + cardio = weight loss. That's why people decide to go through a bulking process; it's faster.

-It's up to each individual's goals.

-Remember: If it were easy, everyone would go to the gym.

VI. A routine for beginners

-To practice on stability and form, I recommend starting with machines and later switching it up. For the shoulders, you could do the seated Shoulder Press, the Side Lateral Raise Machine, and Cable Front Raises.

-A biceps routine could be the Machine Bicep Curl, the Cable Curl, and the Hammer Curls machine. For the triceps, there's the Tricep Dip Machine or Bench dips without weight, the Tricep Extension Machine, and the Overhead Tricep Extension Machine.

Remember that If you need further help, you can get a personal trainer or someone who is highly knowledgeable in this area. Some tips I give you, to get the most out of your workout are making a playlist with your favorite songs, warming up before starting, eating something light beforehand, and of course, drinking lots of water.



EL PODER DEL ACTIVISMO EN LOS DEPORTES

TOMÁS GÜELMAN



En el mundo deportivo está creciendo algo más importante que ganar o perder. Cada vez más, atletas en todos los medios están usando su fama e influencia para exponer problemas sociales. En este artículo se explicará cómo los deportes se están convirtiendo en una plataforma para mostrar realidades y cambiar el mundo.

Los atletas usan su plataforma para protestar temas como: el racismo, la desigualdad de género, la guerra, y muchos otros. Estos movimientos activistas pueden ser vistos en todos los eventos; olimpiadas, fútbol, basquetbol, etc.

Uno de los casos más famosos son los Juegos Olímpicos de México de 1968, que marcaron un momento histórico en la lucha por los derechos civiles. El 16 de Octubre de 1968, durante la ceremonia de premiación de atletismo, los medallistas Tommie Smith y John Carlos alzaron sus puños (con un guante negro) en apoyo a la lucha contra la segregación y opresión racial en Estados Unidos. Dos días después, se tomó acción disciplinaria y los atletas fueron suspendidos del equipo olímpico. Considerado muy controversial, debido a que por un lado recibió muchas críticas negativas, y por otro fue reconocido como un acto de coraje inolvidable.

Esta fue una acción de valentía que afortunadamente fue presenciada por televidentes en todo el mundo. Estos dos hombres demostraron que no siempre se trata de ganar o perder, si no de cosas más grandes.

Otro icono del activismo es Megan Rapinoe, conocida por su lucha por los derechos LGBTQ+ y la igualdad de género. La futbolista estadounidense tuvo una exitosa carrera, ganando: Bota de Oro y Balón de Oro en el 2019, convirtiéndola en la mejor jugadora en el fútbol femenino de la época, y extensas medallas en olimpiadas y eventos deportivos. Pero estos no son sus únicos logros y hazañas, ya que también se ha arrodillado durante el himno nacional de Estados Unidos en varias ocasiones. Por ejemplo: Durante un partido amistoso contra Tailandia, y también en un partido contra Países Bajos.

Adicionalmente, en el 2019 ella y su equipo demandaron a la Federación de Fútbol Estadounidense para exigir justicia ante la desigualdad de sueldos, y ganaron el caso.

Rapinoe se retiró del fútbol como una de las atletas más reconocidas y exitosas de su país, y perdura como una defensora social y activista famosa.

El activismo deportivo está constantemente evolucionando y cada vez trae más temas de conversación a la mesa. Estos iconos del deporte, y muchos otros, nos demuestran porqué es importante tener diálogos alrededor de la justicia social.

POR DINERO O POR GUSTO: EL DEPORTE Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL

SANTIAGO LIZÁRRAGA



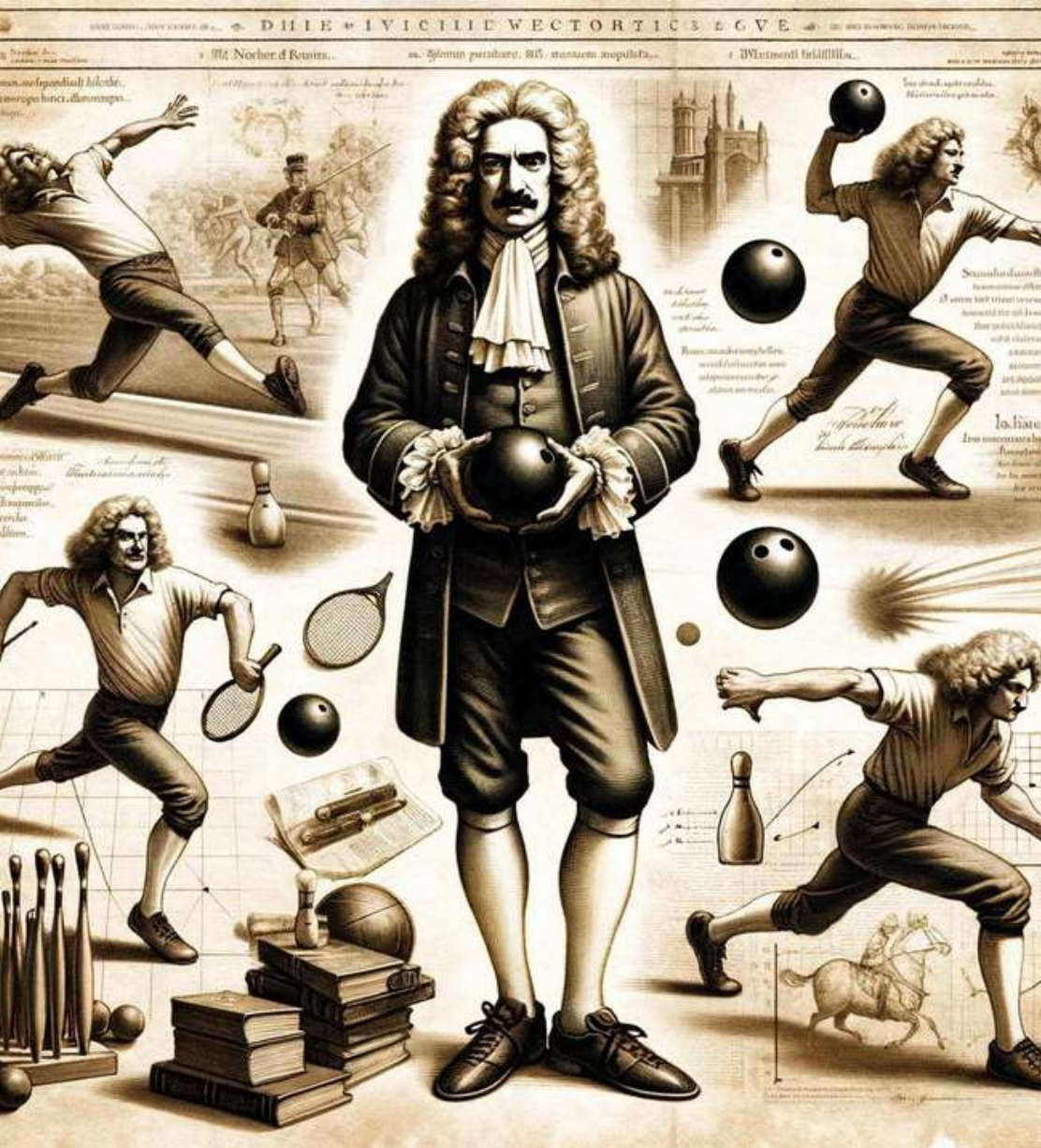
En un mundo donde el estrés es tan común y la salud mental es tan importante como el café por las mañanas, surge una combinación divertida: ¡el deporte!.

Ya sea que lo hagas por dinero o por gusto, el ejercicio puede ser la clave para mantener la cordura y liberar endorfinas de la manera más entretenida posible. El entrenamiento no solo es esencial para la salud física, sino que también desencadena procesos químicos en el cuerpo que benefician enormemente la salud mental. Un protagonista clave en este proceso son las endorfinas, neurotransmisores que se liberan durante la práctica, especialmente en actividades aeróbicas como correr o nadar. Estas actúan como analgésicos naturales, aliviando la percepción del dolor y generando una euforia que contribuye no solo al bienestar físico, sino también al equilibrio emocional.

Además de las endorfinas, la dopamina juega un papel crucial en los efectos positivos en la salud mental. Esta molécula es conocida como el neurotransmisor del placer y la recompensa, encuentra su liberación estimulada por la actividad física. Participar en un régimen, ya sea a través de entrenamiento cardiovascular o actividades de resistencia, puede elevarla a los niveles más altos. Esta sustancia química está intrínsecamente vinculada a la regulación del estado de ánimo, la motivación y la coordinación motora, creando una sensación de logro y recompensa después del esfuerzo físico.

El deporte no es simplemente una herramienta para fortalecer el cuerpo; sino un medio para nutrir la mente. La liberación de endorfinas y dopamina crea una experiencia completa de bienestar, mejorando el estado de ánimo, reduciendo el estrés y proporcionando una sensación general de satisfacción. Integrar la actividad física en la rutina diaria se convierte así en un camino hacia un equilibrio integral, donde cuerpo y mente trabajan en armonía para promover un bienestar duradero.





ISSAC NEWTON

THE ATHLETE

TIM PEARSON



Isaac Newton is one of the most important scientists in the entire history of physics. Few others have discovered as much as he did. Among his most famous discoveries are his 3 Laws of Motion. But did you know that these laws are used in almost every sport on the planet?

Newton's first law tells us that a moving object will stay moving unless a force acts on it. This was a big step forward from Greek philosophers, who argued that to keep an arrow in the air you had to constantly push it.

Bowling is a good showcase of the first law. As the bowling lane is very smooth, there is no friction on the bowling ball. So the ball keeps going at the same speed until it hits something. Strike!

The second law tells us that if you do push an object, the heavier it is the slower it moves. Think about a tennis match. When an athlete hits the tennis ball, it moves back across the court incredibly quickly. But what if we used something heavier than a tennis ball? Imagine hitting a soccer ball with a tennis racquet. It's so much heavier than a tennis ball that it would move much, much slower. A much more boring game now, I'm sure you'd agree.

Newton's third law of motion is best seen in target shooting. When a gun is fired, the shooter feels it recoil backwards. The 3rd law states that every action force has an equal and opposite reaction force. When the gun fires the bullet forwards, the bullet pushes the gun backwards, usually into the shooter's shoulder. If you've ever fired a rifle or shotgun, you have Isaac Newton to blame for the pain in your shoulder. Ouch!



Las olimpiadas de Berlín, 1936

Fernando
Casas



Desde su reencarnación en 1896, las olimpiadas han sido uno de los eventos deportivos más grandes del mundo. Cada 4 años, atletas de prácticamente todos los países del mundo se reúnen para demostrar los límites físicos del cuerpo humano, atrayendo una audiencia de alrededor de tres mil millones de espectadores internacionales. Debido a la escasez de eventos con tanta atención mundial, hay una plenitud de anunciantes que pagan para traer atención a algún producto o servicio. Sin embargo, un hombre tuvo una idea para aprovecharse de los juegos olímpicos a un nivel distinto. No para anunciar un producto, sino para una ideología terriblemente siniestra...

Adolf Hitler había sido canciller de Alemania por tres años, y aun así, sus ambiciones de crecer su poder no estaban satisfechas. La ideología del fascismo ya se había desarrollado en Italia, Alemania, y doctrinas similares estaban creciendo en Japón y España. Sin embargo, la gran mayoría del mundo reaccionaba con escepticismo y preocupación, algo que no le gustaba a Hitler. El hecho de que los juegos olímpicos de 1936 tomaron lugar en Berlín, bajo su control, y también que serían los primeros en ser televisados, resultó en la oportunidad perfecta para usarlos a su ventaja.

Hubo un intento internacional para cambiar el sitio de los juegos en un tipo de boicoteo hacia la ideología Nazi, pero las organizaciones olímpicas internacionales rechazaron la propuesta. Muchos han observado que el gobierno convenientemente empezó a frenar su agenda antisemita y planes de expansión territorial. Por ejemplo, la mayoría de los carteles antijudíos fueron retirados temporalmente y los periódicos suavizaron su dura retórica dando la imagen de una Alemania más dócil y tolerante, algo que ayudó a asegurar que los juegos tomarán lugar en Berlín. Desafortunadamente, esa ilusión se desvaneció, y las políticas expansionistas junto con la persecución de judíos se aceleraron después de los juegos.

El objetivo de Hitler en su manipulación de los juegos era claro: presentar la mejor imagen de Alemania y su ideología posible. Pero hubo un obstáculo que no había previsto: un hombre llamado Jesse Owens. El atleta afroamericano se convirtió en el centro de todas las miradas, ganando el oro en la carrera de cien metros, la de doscientos, y el salto de longitud. Incluso sus rivales alemanes, como Luz Long, le dieron consejos para que pueda dar su mejor esfuerzo. La importancia de Jesse Owens trasciende los premios que ganó: le demostró al mundo que la ideología de supremacía Aria era completamente falsa en frente de todo el mundo.

ASOMEX... UN SUSPIRO... UN ALTO... UNA MIRADA

JOEL MANZANO QUINTERO
ASPV COACH

Tomar una taza de café cada mañana, visualizando el campo de fútbol que inunda mi mente con tantas memorias, me trae recuerdos de innumerables entrenamientos, partidos, juegos, charlas, etc. Realmente, desde lo más profundo de mi ser, surge un suspiro, un viaje interno recordando los detalles, las personas y las cosas que quedaron grabadas en mi mente y en mi corazón. Desde un "¡Vamos, chicas, sí se puede!" hasta un "¡Dale, Capit!", "¡Te lo juro!", "¡Mete la pierna!", son infinidad de frases, momentos y recuerdos que llenan mi corazón de buenos momentos.

La Asociación de Colegios Americanos en México (ASOMEX) organiza cada ciclo escolar torneos de diferentes deportes: fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, por mencionar algunos, en los cuales hemos participado y competido de manera regular y constante durante estos 23 años que he tenido el privilegio de trabajar en el Colegio Americano de Puerto Vallarta, casa de los SHARKS.



Es fantástico tener la suerte de poder ver a muchos de nuestros exalumnos y compartir con ellos ese suspiro al recordar todos esos buenos momentos vividos en cada competencia. Ya sea que ganáramos o perdiéramos, los penales, el hotel, las salidas, los regaños, los abrazos e incluso el llanto en momentos difíciles, más que trofeos para una vitrina, el crecimiento personal, la autonomía, el trabajo en equipo, la solidaridad y la empatía en todos nuestros alumnos.



Esto muestra el trabajo que implica no solo ir a competir, sino también crecer en cada momento desde la preparación hasta la culminación del evento, donde tanto ellos como nosotros creamos vínculos con personas de diferentes partes del país y que nos permitieron tener amigos en muchos lugares.

Una de las mayores satisfacciones que los torneos deportivos de la asociación me han dejado es el gran número de memorias y recuerdos positivos de las participaciones de mis alumnos, sobre todo el poder ver el esfuerzo, la dedicación y entereza que muestran al competir contra escuelas hasta cinco veces más grandes que la nuestra. A veces, si competimos en cualquier categoría, debemos incluir en nuestros equipos alumnos de hasta tres categorías menores para completarnos, pero afortunadamente, esto nunca nos ha detenido. Al contrario, nos ha mostrado que el trabajo en equipo puede lograr obtener los objetivos mucho más rápido que los trabajos individuales.

Un alto en cada momento de nuestra vida nos permite dejar ese suspiro atrás y volver cada día al campo de entrenamiento. Nos preparamos en el ahora como siempre, con la meta bien definida y los objetivos claros. Sabemos que la victoria es importante, pero lo es aún más el proceso para conseguirla. ¡Es realmente importante aprender a aceptar las derrotas para poder así disfrutar de las victorias!

¡Una mirada cada mañana hacia el futuro! Para la gran mayoría, ganar es lo más importante y nadie lo duda, aunque en ocasiones muchos entrenadores se confunden en cómo ganar. Esa parte duele, sobre todo cuando estamos en un nivel formativo y lo más importante debe ser brindar al alumno todos los elementos necesarios para ser exitoso, lo cual es excelente, pero sin dejar de lado los valores y la empatía hacia los demás. Ganar deportivamente genera admiración de los otros equipos, se puede decir que respeto deportivo, pero ganar mostrando también respeto y empatía por los demás te hace crecer y conseguir la admiración y la amistad de muchas más personas, además de crear vínculos que duran para siempre.

Estos 23 años están llenos de momentos inolvidables no solo para mí, sino también para todas esas generaciones que se esforzaron, se prepararon y disfrutaron al máximo cada evento Asomex en los que participaron. El poder mirar al futuro cada día observando ese campo de juego con mi taza de café me llena de emoción y una gran satisfacción...

¡¡GRACIAS ASPV SHARKS!!

The background of the top half of the page is a textured, aged paper with a faint, artistic illustration of a rose in shades of pink and green. The rose is positioned on the right side, with its petals and leaves softly blending into the paper's texture.

La oda

CLASE DE ONCEAVO

La oda es una composición poética, generalmente destinada a ser cantada, por lo cual tiene un carácter lírico; es decir, refiere emociones, pensamientos de altura filosófica o incluso exalta ciertos valores. En la época clásica, su estructura solía estar muy definida, pero en la actualidad hay una libertad formal muy amplia para su construcción. Las odas de esta entrega se refieren a personajes de la mitología clásica griega y romana. Los alumnos de onceavo grado hacen gala de inspirada erudición. Esperamos que las disfruten.

Oda a Perséfone

Paulina López

En campos donde la amapola danza,
Perséfone, hija de Zeus, sufre la mudanza.
Secuestrada por Hades, al inframundo llevada:
el dolor de Deméter, la tierra marchitada.

Zeus, presionado, envía a Hermes a negociar
la liberación de Perséfone, el destino a cambiar.
Fue liberada, pero semillas de granada probó.
Seis meses con Hades, y con Deméter volvió.

El ciclo eterno de vida, muerte y renacer
en su presencia, la tierra aprende a florecer;
en los campos de la Madre, la primavera
resplandece
mientras en el inframundo, el invierno establece.

Perséfone, entre dos mundos, danza su destino,
el cambio de estaciones, su eterno molino.
Las cuatro estaciones representadas
entre paredes, acuerdos y espadas.

Oda a Afrodita

Por Ana y Caro Cabeza de Vaca

¡Oh, Afrodita divina, el amor, la belleza y la fertilidad le pertenecen!
Considerada un ser celestial, todos le obedecen de la espuma del mar
nace y su dulzura apetece:

¡Oh, lo complejo que es el amor:
tiene llanto y dolor!
Pareja sin conexión:
Hefesto es quien lo demuestra en su relación.

Zeus prendió llamas y la enfureció,
pero ella resistió, entonces comenzó su camino
con fe de sobra, ella se dirigió a buscar lo divino.

Donde amantes pueden conectar, sin argumentar.
ya sea Mortales o Inmortales,
el amor emprende las pasiones.

Teniendo varios hijos a quienes amar,
fueron inspiración para poder prosperar:
Cupido, Fobo, Deimo, y más
y después de Armonía también hubo más.

A ti, Afrodita, exclamo mi cantar
con rimas y versos, te admiro con solo mirar.
Eres esencia misma, divina diosa celestial
que tu belleza siga floreciendo vidas como el cielo al mar.

¡Oh, Afrodita divina, el amor, la belleza y la fertilidad le pertenecen!
Considerada un ser celestial, todos le obedecen
de la espuma del mar nace
y su dulzura apetece:

Psique

Isabela Mora

Psique, aun siendo mortal
el corazón de un dios logró cautivar.
Aunque con daga y luz en la mano, traicionó la condición,
el dios del amor la bañó en su atención.

Cuando su belleza no le garantizó matrimonio
sus padres buscaron en el oráculo de Apolo un testimonio.
Siguiendo las instrucciones se vistió de blanco,
subió la montaña sin temerle al barranco.

Como madre a hija, el viento la guió a cierta arboleda,
se adentro al castillo donde tal monstruo esperaba su llegada.
Pasando las noches de él se enamoró
solo para darse cuenta que las plegarias de él ignoró.

Con quemadura en el pecho, Eros se levantó
escapando del castillo su camino enfrentó.
Psique, ahogándose entre miseria, rogó por absolución:
un viaje al inframundo restauró su relación.

De mortal a diosa su belleza nunca fue dudada,
vivió su inmortalidad en el alma siendo representada,
Después de tales pruebas merecía
recibir el amor que Eros le ofrecía.

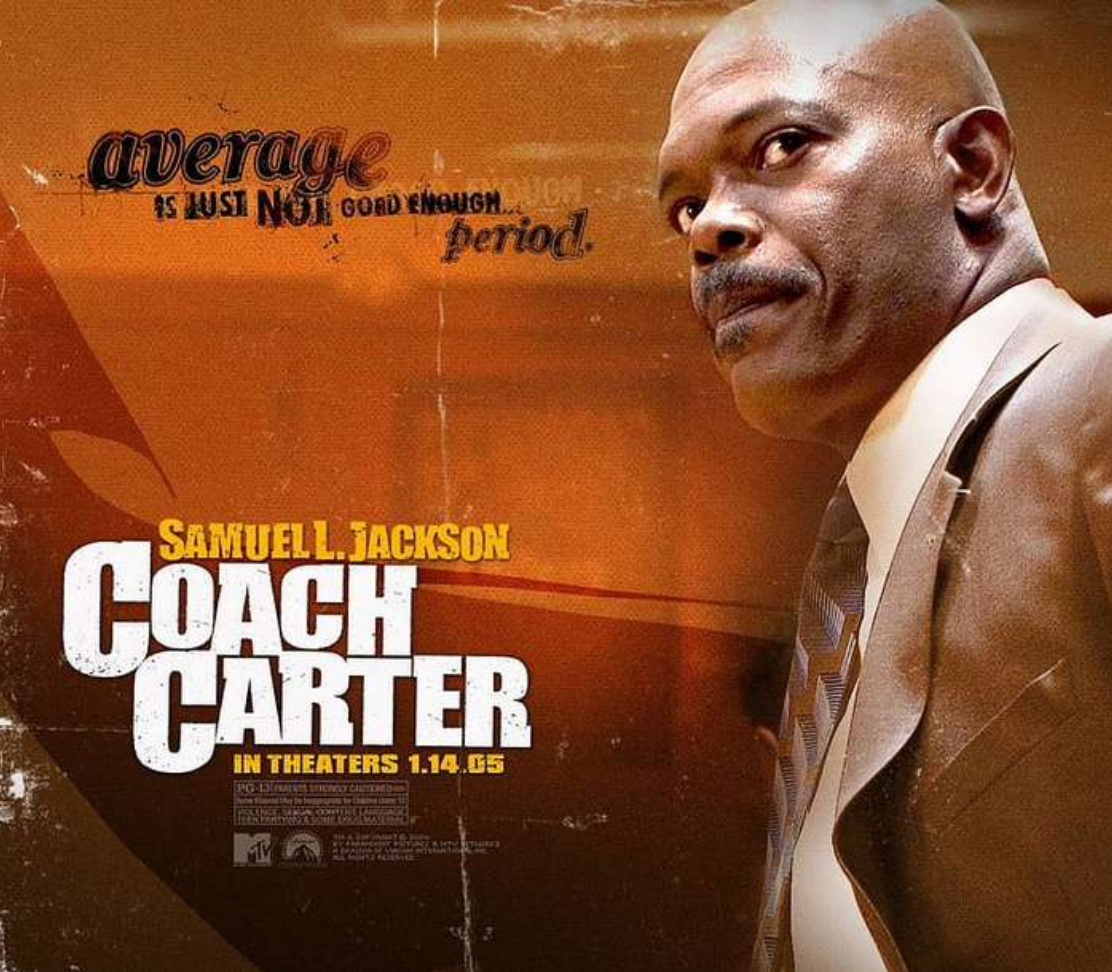
Apolo

Owen Santa Cruz

Apolo, guerrero perspicaz,
cón tu flauta dorada, melodía eficaz.
Dios del sol radiante, del oráculo sabio,
elevamos nuestras almas a tu poderoso brío.
En el Olimpo exhibes, aura divina,
tu espléndida presencia ilumina la vida:
flechas en tus manos de arte,
apuntan al corazón, revelan cualquier parte.

Guía de las artes, en la danza y la canción,
en tu honor danzamos con devoción.
Rayo de sol, en tu carro dorado,
Atraviesas el cielo, en gloria elevado.

A través de las edades, tu leyenda persiste,
en la mitología, tu esencia resiste,
Apolo, dios eterno, que siempre cura,
protector, de luz que perdura.



MOVIE REVIEW

Alessandro Leone

Synopsis: In 1999, Ken Carter (Samuel L. Jackson) returns to his old high school in Richmond, California, to get the basketball team into shape. With tough rules and academic discipline, he succeeds in setting the players on a winning streak. But when their grades start to suffer, Carter locks them out of the gym and shuts down their championship season. When he is criticized by the players and their parents, he sticks to his guns, determined that they excel in class as well as on the court.

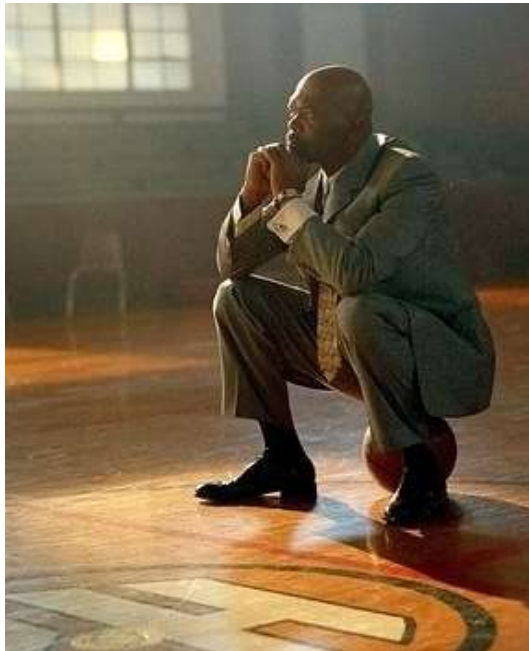
Based on the true story of Richmond High School Basketball coach Ken Carter, Coach Carter is a biographical sports drama about a coach who returns to his old high school to get the basketball team back in shape, along with tough rules and academic discipline. This film is one of the truest portraits of what it means to have long-term success with discipline and consistency. The cast includes actors like Samuel L. Jackson, Rick Gonzales, and Channing Tatum to name a few, all inside a story that occurred in real life, not so long ago, making it all the more impactful to any audience from today. Due to its fantastic message, wonderful cast, and amazing true story, Coach Carter has been able to cement itself as one of the greatest sports movies of all time.

Based on the true story of Richmond High School Basketball coach Ken Carter, Coach Carter is a biographical sports drama about a coach who returns to his old high school to get the basketball team back in shape, along with tough rules and academic discipline. This film is one of the truest portraits of what it means to have long-term success with discipline and consistency. The cast includes actors like Samuel L. Jackson, Rick Gonzales, and Channing Tatum to name a few, all inside a story that occurred in real life, not so long ago, making it all the more impactful to any audience from today. Due to its fantastic message, wonderful cast, and amazing true story, Coach Carter has been able to cement itself as one of the greatest sports movies of all time.

If you've read the previous paragraph, you might have noticed the very familiar names I've previously mentioned. Following the release of the film, each actor who participated in the major cast went on to have even more successful acting careers because of the film. Samuel L. Jackson continued his extreme success with movies like Kingsman and The Hateful Eight, as well as participating in the famous Marvel movie franchise as Nick Fury. Channing

From early on, the movie establishes the theme of education as the way out of a difficult life and into a life of more prosperity. Coach Carter makes a profound statement about succeeding against the odds in a world where athletics in high school is the highest point of a person's life. For many that might seem normal but for people who grow up in families where they earn very little income, a way out of that life of doubt is through

Tatum became every girl's high school crush with films like Magic Mike and Step Up, but also connected with his more dramatic acting abilities when he starred alongside Mark Ruffalo in the movie Foxcatcher. The rest of the actors took part in many other hit television shows like in the case of Rob Brown in Blindspot, as well as Rick Gonzales in the new Law and Order reboot. Watching these fantastic actors most of us know today and seeing them act as a younger version of themselves gives any viewer a breath of fresh air when browsing a movie for the weekend. As I previously mentioned, this film is based on a true story and is one of the main reasons it has been as impactful as it has been throughout the years.



The real-life coach Carter (Ken Carter) was involved thoroughly in the creative process of the film, lending a hand to make the story faithful to what happened. One of the key moments of the movie is when Carter closes the gym and basketball court for weeks due to his players' poor academic performance, forfeiting games in the season, even though they were undefeated 13-0, the best in the school's history. Carter's choice was villainized and very unpopular among the local community, adding yet another obstacle in the teaching of discipline Coach Carter had intended. The reason this film has been able to withstand time and stay as a classic for so long is because of the theme and impact it can have on audiences, especially teenagers, today.

more mature message of what it means to be successful in any field. With the help of one very well-known actor at the time and future acting stars, the film was able to deliver its powerful themes to audiences from all across the world, influencing kids and adults to this day. I believe that the success of this film stems deeply from the true story that it was able to faithfully transmit to viewers from all backgrounds. Coach Carter stands out as a timeless masterpiece in the realm of sports cinema, leaving a huge mark on the diverse world of athletics. Its profound social and cultural influence goes far beyond the screen, creating its place among the greatest sports films ever made.

becoming a criminal. The film showcases a fantastic juxtaposition between two characters, one a student-athlete and the other a relative who works as a criminal. As any viewer goes through the movie, they will watch as the student is marked and changed for life in an arc that seems emotionally charged by the events that transpire and impact both of the characters. Even though it's almost impossible to delve deeper into the journey each character takes in the story, all without giving it completely away, it's safe to say that Coach Carter's decisions reform the ideologies about life in each of the students' minds and forever changes it. Coach Carter is a sports film like no other, stepping onto a

"THE RHYTHM OF ATHLETIC PERFORMANCE AND SPORTING EXCELLENCE"

When it comes to the pursuit of athletic excellence, athletes often look for allies to amplify their performance. One of those allies that has gained prominence in recent years is music. The rhythmic power of melodies has proven to have a great influence in the world of sports, as it helps athletes set the pace, increases their motivation, and improves their concentration during training sessions. In this section we will explore the harmonious relationship between music and athletic performance, discovering stories of some student-athletes who incorporate music into their routines with notable results.



Music's ability to set the rhythm is a game-changer for athletes in various disciplines. Whether it's the pounding beat of a high-energy track or the relaxing cadence of classic tunes, athletes strategically choose music to align with the demands of their training. Sprinters can opt for fast beats to synchronize with their stride, while endurance athletes can select rhythmic tunes to maintain a consistent pace over long distances.

The impact of music on motivation is undeniable, and student-athletes from ASPV attest to its inspirational power. "Phonk and Rock music gets you in an energetic mood and gives you enough motivation to maximize your potential," says Theojaris Villalobos, a basketball player from ASPV.

Athletes often curate personalized playlists tailored to their training goals and emotional needs. These playlists become an important source of motivation, helping athletes push through challenging workouts and find renewed energy when fatigue sets in. The connection between music and motivation creates an environment where athletes can tap into reserves of strength and determination.

In a noisy, crowded gym or the solitude of a running track, maintaining concentration is crucial for optimal performance. Marco Meza, a student part of the ASPV soccer team, stated: "During intense practice sessions, I rely on music to create a mental zone. It helps me isolate myself from outside noise and keep me focused on the game." Adding to the claim that music serves as a powerful tool to block distractions and increase concentration during training.

As the pace of sports performance continues to evolve, the union of music and sports stands out as a winning combination. From setting the pace to increasing motivation and improving concentration, music has become an invaluable ally for student-athletes striving for excellence. By harnessing the melodic power of carefully curated playlists, athletes not only improve their physical performance but also embark on a journey where beats become integral elements in the pursuit of victory. The harmonious association between music and athletic prowess is a testament to the transformative impact that the right tune can have on the pace of sporting achievement.



Record en el mundial de soccer en México

En 2026, el Estadio Azteca va a marcar historia siendo el primer estadio en el mundo en tener el honor de tres Mundiales. ¡Qué orgullo! Desde 1966, este gigante llamado “El Coloso de Santa Úrsula” ha sido testigo de grandes hazañas. Con espacio para 83,264 fans, ¡no hay duda de que es una leyenda en el mundo del deporte mexicano!

Basketball:

La película Air en Amazon Prime

¿Sabías que Michael Jordan, el rey del básquet, fue un rebelde de la moda deportiva? Así es, el mismísimo Jordan desafió las reglas de la NBA con sus famosos Air Jordans. ¡Y es que estos zapatos no cumplían con el código de vestimenta de la liga! Cada vez que los lucía en la cancha, ¡bam!, multa de 5,000 dólares. Pero ni Jordan ni Nike se echaron para atrás. De hecho, Nike jugó tan bien sus cartas que pagó esas multas y convirtió los zapatos en un ícono, ¡hablando de saber aprovechar una polémica para vender!.



Soccer:

¡Te apuesto a que no sabías esto! Resulta que el fútbol, ese deporte que nos tiene a todos pegados a la tele durante el Mundial, no empezó en Inglaterra como todos pensamos. ¡Viene de China! Sí, hace más de 1,500 años, los chinos ya estaban dándole al “Cuju”, que básicamente era meter pelotas en redes para marcar puntos. Imagínate, ¡más de milenio y medio de historia del fútbol y nosotros pensando que era un invento británico! Increíble, ¿no?



Checa esto!, ¿Sabías que Usain Bolt es como un rayo humano? Este tipo es literalmente el hombre más rápido del planeta. Antes de él, nadie creía que se pudiera correr los 100 metros en menos de 9.60 segundos, pero Bolt llegó y dejó a todos boquiabiertos con un récord de 9.58 segundos. ¡Imagínate, corrió a una velocidad de 44.72 km/h! Es como si la gravedad no aplicara para él.



Baseball:

¿Riesgo en las gradas?

¡Atención los que somos fans del béisbol! ¿Sabías que hay una probabilidad de 300,000 a 1 de que te golpee una pelota de béisbol mientras disfrutas del juego? Entre 2012 y 2019, ¡más de 800 personas se llevaron un recuerdo doloroso por bolas de foul!

¿Piensas que nuestras clases son largas?

Imagínate estar en un juego de béisbol que dure ¡11 horas! Así es, algunos partidos se han extendido tanto que podrías ver casi toda una temporada de tu serie favorita en ese tiempo.



Los reyes de la Serie Mundial.

Cuando se habla de campeones, los New York Yankees no juegan en ligas menores. ¡Han ganado 26 veces la Serie Mundial! Eso es como si tu equipo favorito ganara casi todos los torneos escolares.

¿Récord de carreras!

En 1953, el equipo Redlegs de Cincinnati hizo historia anotando 16 carreras en un solo inning. ¡Eso es como si Marco Meza pasara de 0 a 100 en una carrera del colegio!

¿Partido exprés?

En 1984, un juego entre Los White Sox de Chicago y el Detroit Tigers duró solo 51 minutos. ¡Menos que la clase de matemáticas de Ms. Rapp! Es el juego más rápido en la historia del béisbol.

Retrocediendo en el tiempo, el primer partido de béisbol se jugó en Nueva York el 19 de junio de 1846. ¡Imagínate cómo sería jugar con esos uniformes antiguos!



Curiosidad tenística, en México, cuando alguien fallece, decimos que ‘colgó los tenis’. Pero, ¿sabías que la palabra “tenis” proviene del francés “tenez”, que significa “tenga usted”? Este término se usaba en los inicios del deporte para indicar el inicio del juego. Además, el tenis tiene palabras únicas como “love”, “deuce”, y “let”, cuyo significado es exclusivo del deporte y se remonta a siglos atrás. ¡El lenguaje del tenis es tan único como el deporte mismo!.



¿Sabías que las primeras pelotas estaban hechas de cuero y rellenas con lana o pelo de animales? Eran tan duras que podían causar heridas graves, ¡incluso la muerte! En el siglo XVIII, las pelotas evolucionaron: se fabricaban enrollando tiras de lana tensadas sobre un núcleo, cubiertas con un trapo blanco. ¡Un gran avance para la época! El verdadero cambio llegó en 1839 cuando Charles Goodyear descubrió la vulcanización del caucho. Este descubrimiento no solo revolucionó la fabricación de neumáticos, sino también la de las pelotas de deportes como el tenis y el fútbol, mejorando su rebote.



¿Sabías que la lucha libre es el deporte más antiguo del mundo? ¡Es una mezcla emocionante de historia, tradición, arte, y habilidad! El 18 de julio del 2018, se convirtió en patrimonio cultural de la Ciudad de México. ¡Imagínate, es como una cápsula del tiempo con máscaras y llaves!

Leyendas en máscaras, en la década de 1950 fue la época de oro de la lucha libre en México. ¡Fue la era de leyendas como El Santo, Blue Demon, y Mil Máscaras! Estos luchadores no solo peleaban en el ring, sino que se convirtieron en verdaderos superhéroes culturales.

Un deporte cósmico, ¿sabías que el primer deporte jugado fuera de la Tierra fue el golf? ¡Así es! En 1971, el astronauta estadounidense Alan Shepard hizo historia al jugar golf en la Luna durante la misión Apollo 14. ¡Un pequeño swing para Shepard, un gran salto para el golf intergaláctico!



¿Sabías que el debate sobre el equipo de fútbol más antiguo de México está entre Pachuca y Orizaba? Pachuca se fundó en 1892 por mineros ingleses y siempre hay rollo con Orizaba sobre quién empezó primero con el fútbol en México. Y para los de Jalisco, no se me olvidan: Chivas desde 1906 y Atlas desde 1916. Ah, y un dato mundial: el club de fútbol más antiguo es el Sheffield Football Club de Inglaterra, ¡desde 1857!

El Impacto de Múnich 1972 en el Deporte:

Los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 quedaron marcados por un trágico evento. El 5 de septiembre, el grupo extremista palestino Septiembre Negro irrumpió en la Villa Olímpica, secuestrando a 11 atletas israelíes. Lo que comenzó como un acto de terror, terminó en una masacre que sacudió al mundo.

¡Marca tu calendario! El 21 de septiembre es el Día Nacional de la Lucha Libre y del Luchador Profesional Mexicano. Este día celebra la apertura de la Arena México en 1933, ¡el comienzo de muchas emocionantes batallas en el ring!



Sin embargo, sorprendentemente, los Juegos continuaron. Este triste episodio llevó a Israel a lanzar la operación encubierta “Cólera de Dios”, buscando justicia para sus atletas caídos. La tensión y el drama de estos hechos han sido plasmados en la película “Munich” de Steven Spielberg, disponible en Apple TV. Además, para profundizar más en el contexto de aquellos tiempos, se puede ver “Golda” en Amazon Prime, sobre la Primera Ministra de Israel durante la época de Múnich.

**CLOE ELLSWORTH AND SUMMER
PAYET-BOUCHARD**

CANVA STORIES

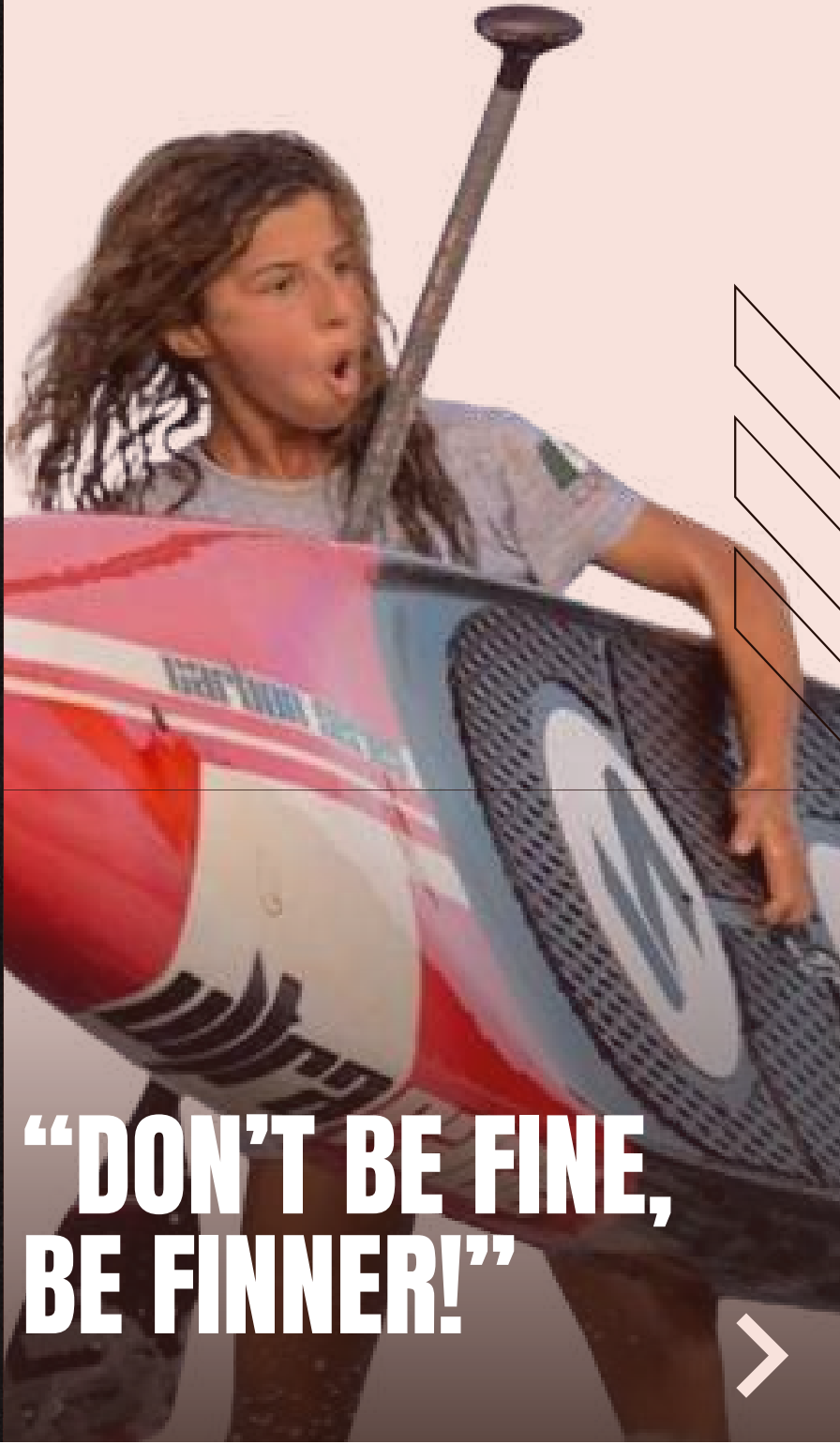
08

08

CANVA STORIES

08

08



**“DON’T BE FINE,
BE FINNER!”**



How do you even begin to describe Sofia Finer?

Some may start with the fact that she is 15 and only 4'9ft, or that she is the eldest of 3 sisters, or even that she competed in the Panamericano competitions in Chile and won 4th place, but those are just facts. Sofia Finer is a smile, a ray of sunlight, an embodiment of determination, and let's not forget pure joy. From the second she enters a room, her presence does not go unnoticed. She is fueled by competitive drive, and will never back down from a challenge. Her lovable attitude makes the school a joyful place to be and learn.

Her sparkling personality is not all she holds, her determination and vigorous discipline are the reason she is such a fantastic friend, student, and athlete. She trains like a maniac. Her days typically start with an early morning jog, or a stretch to get ready for the hard work to come. She participates in after-school sports like track and soccer. It truly is an understatement to say that she embodies team spirit and passion. After she finishes track or soccer, her hard work doesn't stop there, it is followed by 3 rigorous hours of paddle training or surfing. You'd think that her strenuous training would completely exhaust her, but we can confirm without a doubt that we have never seen her tired, or even complain about working out.

Her diet plan is not as extreme as her physical exercise, but she favors protein, plenty of greens, and healthy carbs in all of her meals. Sofia will normally eat a generous amount of pasta and Greek salad to fuel her workouts. Aside from that, her snacks usually consist of bananas with spicy gummies, which is a bit of a controversial snack, but at least it's not boring. If there is anything we've learned from observing her food patterns is that she does not restrict herself in terms of nutrition, and instead enjoys a wide variety of colorful meals. Sofia Finer has proven to be an exceptional part of the ASPV community, contributing to team spirit, healthy competition, and general positivity. We are beyond happy to have her in our lives, for she inspires us every day. She is the perfect example of making your dreams happen and working hard every day to achieve them.

In her own wise words: "Little people can do big things."

-Sofia "ZOSHA" Carolina Finer Nava.



Entrevista

Entrevista a la
medallista
vallartense
Floralia Estrada
Bernal

Por: Carolina
Cabeza de Vaca



Floralia Estrada, es una mujer muy dedicada en todos los aspectos, dentro y fuera del deporte. Nació en Puerto Vallarta, actualmente tiene 33 años. Su carrera empezó en el 2005, ha sido parte de la Selección Mexicana de Basquetbol 3.5, Pista T 54, asimismo fue miembro del equipo de Natación S7, y actualmente en Campo F57. Recientemente destacó en el lanzamiento de disco F57, en el Mundial de Para-Atletismo París 2023, obtuvo el récord de América. Cuenta con el refuerzo de su familia en todo momento y el apoyo de su entrenador Iván Rodríguez Luna.

Comparto con ustedes las respuestas que dio a mis preguntas.

C- Desde cuándo practica su deporte o actividad física favorita?

F- Inicié en el año 2004 con Natación y Atletismo, en 2006 a 2007 me quedé en Atletismo-pista, en 2008 me pasé a basquetbol y al final, en 2016, empecé en para-Atletismo Campo.

C- Sé que usted ha participado en competencias con deportes diversos ¿A qué se debe que haya cambiado de disciplina?

F- ¿De natación y atletismo? Porque me tenía que dedicar solo a una y en Atletismo-Pista llegué más rápido al Mundial en 2006, a finales de 2007 me cambié a basquetbol porque me gustó mucho y en 2008 entré con la selección mexicana de basquetbol, me quedé 9 años y a finales del 2015 no clasificamos a Juegos paralímpicos Río 2016 y me cambié al para-Atletismo Campo, clasificando ese año a Juegos.

C- ¿Qué la impulsó a participar en estos deportes?

F- A iniciar en el deporte paralímpico, más que nada mi mamá, porque no me gustaba que me vieran en silla de ruedas, después me fui enamorando de cada uno de ellos.

C- ¿Qué tipo de entrenamiento lleva a cabo durante las pretemporadas?

F- Depende del evento para cual estemos preparándonos, ahorita para Juegos Paralímpicos, iniciamos en hipertrofia, la cual nos hace bajar de peso y subir volumen, después sigue la etapa de fuerza máxima y así consecutivamente hasta llegar al plus para la competencia.





C-¿Cuántas horas a la semana entrena?

F- De lunes a viernes entre 18 a 20 horas o un poco más.

C- Si tuviera que describir la experiencia de participar en el Campeonato Mundial de Para-Atletismo en tres palabras, ¿cuáles serían? ¿por qué?

F- Orgullo-enfoque-mi himno

C-¿Qué sintió al estar representando a su país en este campeonato?

F- El año pasado me tocó competir en el campeonato mundial en París, Francia. Para mí, cada evento es único y por lo tanto representar a México es algo increíble, estar en el podium y saber que hiciste todo para llevarte esa medalla y disfrutar esa sensación de tu premiación... no hay palabras para describir esa sensación porque te inundan todas.

C- ¿Tiene usted alguna estrategia para evitar los nervios antes de una competencia?

F- Los nervios siempre van a existir, dependiendo de cómo los controles, te pueden ayudar tanto como te pueden perjudicar. Nosotros, desde que llegamos a la concentración, tenemos nuestro plan de trabajo, nuestro equipo multidisciplinario, entrenador, llevamos nutrición, psicólogo, metodólogo, etc. Así que trabajamos todos los aspectos, en diferentes escenarios.

C- ¿En los próximos cinco meses asistirá a alguna competencia deportiva?

F- Sí: Campeonato mundial en Kobe, Japón; Juegos paralímpicos en París, Francia; Grand Prix, Xalapa.

C- Como mujer, deportista de alto rendimiento y mexicana ¿Cuáles cree que son los principales retos que ha debido enfrentar?

F- Más que nada los retos más grandes eran por mi discapacidad, después de volverme cien por ciento independiente, todo lo demás fue fluyendo, siempre va a haber mucha competitividad, ya sea con tu mismo sexo o el sexo opuesto....

C- ¿Algún mensaje o consejo que les quisiera mandar a las futuras generaciones que pretendan empezar en el deporte competitivo?

F- Pues que nada es sencillo, y que den un salto de fe en todo lo que desean hacer, ya que nunca sabremos si podemos o no hacerlo, recuerden que el límite está en el cielo y ustedes tienen las alas para volar.

Al ponerme en contacto con ella y entrevistarla me di cuenta de que en realidad es una persona muy dedicada y disciplinada, tal y como lo dicen en cada página digital o noticia sobre ella. Me sorprendió la manera tan rápida en que contestó, a pesar de tener días muy ocupados, abrió un espacio de su agenda. Al leer el mensaje que aportó: “el límite está en el cielo y ustedes tienen las alas para volar” me di cuenta de que la vida no se trata de las oportunidades ni las desigualdades que tenemos, sino de cómo la percibimos.

De esta manera es como cada uno la decide vivir, unos aprovechando el máximo de cada día, haciendo todo lo que nos proponemos, y creando nuestros propios logros, mientras otros nunca sabremos lo que seríamos capaces de lograr. Aparte de ser un orgullo para Vallarta, Floralia para mí es una inspiración y un modelo a seguir, una mujer a la que nada la ha detenido para cumplir sus metas, ir hacia adelante y abrazar sus pasiones. Ha sido muy persistente en su carrera como deportista por muchos años, ha ganado competencias en natación, basquetbol, y atletismo, en cada una de ellas ha sobresalido y triunfado. Lo cual dice mucho sobre su entusiasmo en cada entrenamiento y para ser una triunfadora. Yo comparto con ella el cariño hacia los deportes, me demostró que nada es imposible: demos ese salto de fe del que ella habla, hasta llegar a donde queramos.





Aisling O'Sullivan

QUIMIXTO SERVICE



Hello, my name is Aisling O'Sullivan, and I live in Puerto Vallarta and during my community outreach class at ASPV, each student from grade 12 had to be part of a community service project about an SDG they were interested in.

The SDG that my teammates and I specialized and worked in is Goal 3, "Good Health and Well-being." The primary objectives of this initiative are to ensure universal health coverage and exercise. This objective underscores the significance of quality healthcare accessibility and draws attention to the interconnection between health and more extensive sustainable development dilemmas. International cooperation, robust healthcare systems, and reducing disparities in healthcare access are all necessary to attain SDG 3. Creating prosperous and equitable societies where all individuals are afforded the chance to live healthfully is contingent upon this factor.



In a country like Mexico, many impoverished communities don't receive support due to the isolation and low-resourced communities surrounding them.

To base our project we chose a town south of PV named Quimixto. They lost their homes and livelihoods due to a hurricane that hit on October 11th, 2023, category 4. Although there is a road to get there, this has never been in its best condition. After the hurricane, you can only get by boat, making the community even more isolated. Historically, the community has been low maintenance and impoverished, with widespread addiction problems across all ages, with the youngest at greatest risk.

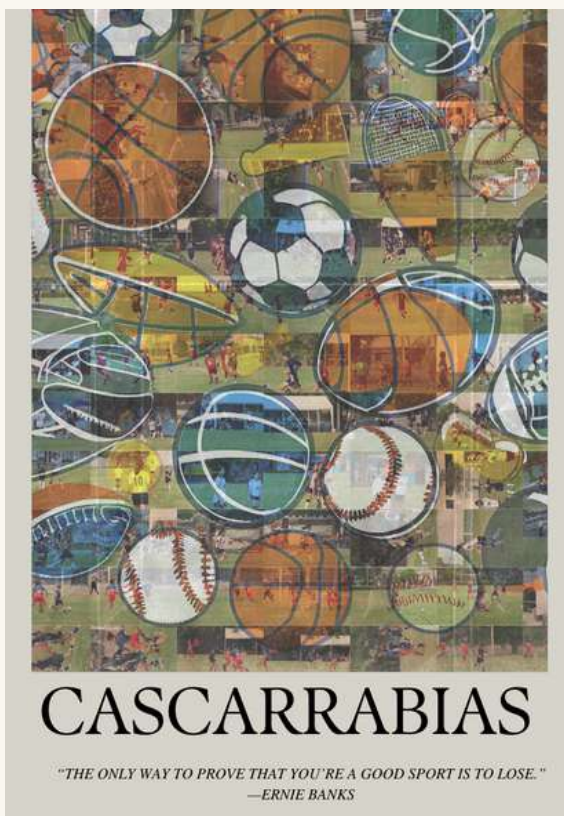
Our purpose as part of the Community Outreach class project was to team up with Fundación Xinalani de Quimixto to show them life and sports skills that they can carry with them their whole way through life. We also wanted to bring joy to the children and let them find the glee of working out and helping their bodies positively.

We know that the community needs more resources and knowledge about materials and health. They have a limited budget to address those issues, our response to this was to create a simple soccer program that can be shared with the school community to light up consciousness to healthy lives and show them that there are different lifestyles than their peers. We also donated to the school library two bookshelves and mats for the children to lie down on to cultivate their minds. We separated ASPV students into three groups. The first group cleaned all the books, divided them into different genres, and organized them on the new bookshelves. The second group played with the children and taught them the healthy food and exercise habits they should improve or create. As the final group painted a part of the class building and the basketball court, and helped clean the shrubs around the basketball court and sweep off all the sand.

With this successful day of service we made sure to plant the seeds for a healthier future for all and the beginning of a long-term collaboration with the Quimixto community.

CREATED BY SANTIAGO LIZÁRRAGA

ABOUT THE COVER



“En la creación de esta portada, opté por utilizar fotografías que capturé durante el evento ASOMEX, un torneo que tiene lugar cada ciclo escolar en diversas instituciones educativas de México. Este año, tuvimos la fortuna de ser los anfitriones. Considerando esta circunstancia y el tema central de la revista relacionado con los deportes, decidí incorporar las imágenes en una escala reducida. Posteriormente, las sometí a un proceso de edición en el software de Photoshop para alinearlas y ajustar el color, buscando resaltar los elementos representativos de cada deporte.” - Santiago



REGISTER



INVITED SPEAKER
CHRISTOPHER
LANDAU

DIPLOMAT & FORMER
UNITED STATES
AMBASSADOR
TO MEXICO FROM
2019-2021

APR • 26TH
8:00 AM



A S P V . E D U . M X / V A M U N

Citations

Lucha por la equidad: las mujeres en del deporte (soccer)

<https://www.un.org/es/chronicle/article/el-deporte-como-forma-de-promover-el-desarrollo-internacional>
<https://www.milenio.com/deportes/10-conflictos-belicos-que-afectaron-al-deporte>
<https://www.icip.cat/perlapau/es/articulo/mas-que-un-juego-el-deporte-y-la-resolucion-de-conflictos/>
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000050816_spa
<https://relacionateypunto.com/los-conflictos-internacionales-del-deporte-el-tas/>
<https://nuso.org/articulo/las-mujeres-en-el-futbol/>
<https://www.despertaferro-ediciones.com/2023/futbol-femenino-una-historia-de-lucha-y-discriminacion/>
<https://www.redalyc.org/journal/279/27964922023/html/>
<https://ibero.mx/prensa/el-accidentado-camino-de-las-mujeres-en-la-industria-del-futbol-mundial>
<https://razonpublica.com/las-mujeres-futbol-una-revolucion-patriarcado>
<https://noticias.imer.mx/blog/las-luchas-de-las-mujeres-en-el-futbol/>

Las olimpiadas de Berlín, 1936

Fuentes: Timeline - World History Documentaries. "The 1936 Olympics in Nazi Germany | Hitler's Olympics | Timeline." YouTube, 8 Aug. 2021, www.youtube.com/watch?v=d9whmFSYXps.
Young, David C, and Harold Maurice Abrahams. "Olympic Games | History, Locations, & Winners." Encyclopædia Britannica, 18 Jan. 2019, www.britannica.com/sports/Olympic-Games.
"How Many Countries Participate in the Olympics? | Wonderopolis." Wonderopolis.org, <https://wonderopolis.org/wonder/how-many-countries-participate-in-the-olympics>
"Olympic Summer Games: Global Broadcast Audience." Statista, www.statista.com/statistics/280502/total-number-of-tv-viewers-of-olympic-summer-games-worldwide
Kiser, Ty. "The Complicated World of Olympics Advertising." ChatterBlast, 30 July 2021, www.chatterblast.com/blog/the-complicated-world-of-olympics-advertising/

Por Dinero o por Gusto: El Deporte y su Efecto en la Salud Mental

INTA Universidad de Chile. (s/f). Los beneficios del ejercicio para la salud mental. Recuperado de <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20aumenta%20inmediatamente,y%20el%20control%20de%20impulsos>.
Halifax Health. (s/f). Strong Body, Strong Mind: The Physical and Mental Benefits of Teen Sports. Recuperado de <https://halifaxhealth.org/strong-body-strong-mind-the-physical-and-mental-benefits-of-teensports/#:~:text=Sports%20are%20associated%20with%20lower,resilience%2C%20empathy%2C%20confidence%20and%20empowerment>.
CNN. (2016, 13 de enero). Exercise and happiness: How endorphins affect your mood. Recuperado de <https://edition.cnn.com/2016/01/13/health/endorphins-exercise-cause-happiness/index.html>

Sabías qué, en el deporte.

Olímpicos de Múnich. BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-62510712>
Tennis Boutique MX. (2020, 28 de mayo). 10 datos que no sabías sobre el tenis. Recuperado de <https://www.tennisboutiquemx.com/blogs/noticias/10-datos-que-no-sabias-sobre-el-tenis>
ElSuperHincha. (2022). 12 curiosidades del tenis que no sabías. Recuperado de <https://elsuperhincha.com>
Marca. (2023). Michael Jordan: Cómo sus tenis se volvieron un fenómeno cultural sin importar las multas que pagó Jordan pagó \$5 mil dólares de multa cada vez que usaba sus icónicas zapatillas. Recuperado de <https://www.marca.com/mx/basquetbol/nba/2023/07/08/64a89919268e3e94728b460a.html>
Cultura Mexicana. (2020). Lucha libre mexicana. Recuperado de <https://mexicana.cultura.gob.mx/es/repositorio/x2acnp2f9p-4>
Caballero, F. (2023). Diez datos curiosos sobre el béisbol. Nuestra Pasión Beisbolera. Recuperado de https://www.nuestrapasionbeisbolera.com/2023/02/diez-datos-curiosos-sobre-el-beisbol.html#google_vignette