

# Diario de León.es

SARA MÁRQUEZ PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## «El psicólogo ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas»

La catedrática de la Universidad de León acaba de ser reelegida presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte.



Carmen tapia | león 10/04/2012

Sara Márquez Rosa, catedrática de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León y responsable de un grupo de investigación en el Instituto de Biomedicina (Ibiomed) de León, acaba de ser reelegida presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) por otros cuatro años en el congreso nacional celebrado en Murcia hace una semana. Acaba de firmar un convenio con el Consejo Superior de Deportes para prestar asistencia psicológica a los deportistas de élite, al que espera que accedan los clubes de León.

—¿Por qué son necesarios los psicólogos del deporte y cómo pueden ayudar a los deportistas?

—Por una parte investigan variables psicológicas, tales como motivación, activación o ansiedad entre otras, analizando su influencia sobre la actuación de los deportistas, y al mismo tiempo intentando actuar sobre dichas variables para mejorar el rendimiento en la competición. El otro ámbito es, también desde una perspectiva educativa y preventiva, el contribuir a divulgar los

beneficios que el ejercicio físico tiene sobre la salud mental y la calidad de vida de la población y su papel esencial para reducir la prevalencia de numerosas patologías.

**—¿Los deportistas de élite de León han sido tratados por su Federación?**

—Hasta ahora la Federación Española de Psicología del Deporte no había desempeñado un papel institucional específico en el asesoramiento de los deportistas de élite, más allá de la labor individual de sus miembros. Eso es algo que va a cambiar en un plazo breve gracias a la reciente firma de un convenio de colaboración entre el Consejo Superior de Deportes y la Federación. Esperamos que deportistas que trabajan en León puedan beneficiarse de dicho convenio al igual que en el resto del país.

**—¿En que consiste el convenio?**

—Tiene como objetivo la realización de acciones conjuntas que faciliten la formación e inserción laboral de los deportistas de alto nivel. La FEPD facilitará la realización de sesiones iniciales de evaluación psicológica con los deportistas de alto nivel que permitan proponer, siempre en consenso con el deportista, la continuación de las mismas a partir de dicho proceso diagnóstico, entendidas como programa de entrenamiento de competencias profesionales.

**—¿Que trabajo desarrollan actualmente en León?**

—El grupo de investigadores que coordino en León dentro del Ibiomed centra su actividad investigadora en el desarrollo y validación de instrumentos de evaluación (cuestionarios) relacionados con aspectos conductuales asociados a las actividades físico-deportivas, desde una doble perspectiva: la mejora de la calidad de vida de la población y el rendimiento de los deportistas. Dicha actividad se está desarrollando gracias a la financiación del Plan Nacional de Investigación o de la Junta de Castilla y León y se traduce en publicaciones en revistas internacionales de prestigio. A ello hay que sumar los servicios prestados a instituciones públicas para contribuir a una mejora de la salud de diverso colectivos a través de programas relacionados con el ejercicio. Desde hace algún tiempo se colabora con la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de León para el desarrollo de campañas de promoción de hábitos de vida saludables en la población escolar de nuestra ciudad (en la presente edición están participando más de 2.000 niños de diversos colegios de la ciudad) o con la Concejalía de Deportes para el desarrollo de diverso programas de práctica de actividad física y la identificación de sus beneficios físicos y psicológicos en personas mayores.