

---

## GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 2060 - PSICOLOGIA DE LA LESIÓ

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Sònia Pineda Hernández <[spineda@tecnocampus.cat](mailto:spineda@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Català
- Castellà

#### Competències que es treballen

---

##### Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

##### Específica

- Realitzar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives

##### General

- Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà

##### Transversal

- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

## Descripció

---

L'assignatura optativa de Psicologia de les lesions aporta als alumnes de CAFE els coneixements bàsics sobre els aspectes psicològics que es donen durant el procés de les lesions esportives.

Aquests coneixements són aplicables per a la majoria de sortides professionals (monitor de fitness, entrenador personal, preparador físic, tècnic esportiu...) perquè permeten entendre i connectar millor amb les persones lesionades amb qui aquests professionals podran treballar i perquè són una ajuda de cara a poder optimitzar millor les dinàmiques de readaptació.

El plantejament de l'assignatura (semipresencial i amb dinàmiques molt participatives) suposa treballar tant de manera individual i autònoma com també en grups i participar en els treballs i exercicis programats.

Els objectius de l'assignatura són:

- Estudiar els antecedents de les lesions esportives per tal de conèixer les possibles causes d'aquestes.
- Conèixer diferents formes de prevenir les lesions per tal d'evitar les condicions que poden portar a elles.
- Gestionar psicològicament les lesions (reaccions, estratègies,...).
- Conèixer els aspectes psicològics presents en les readaptacions i algunes situacions especials a tenir en compte.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

## Resultats d'aprenentatge

---

Identificar els requisits psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tecnicotàctics que els estructuraven i executar-los bàsicament.

## Metodologia de treball

---

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fora de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

Activitats	Descripció	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums...), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

## Continguts

### Tema 1. Antecedents de les lesions esportives (PRE-LESIÓ)

1. Conèixer als/a les esportistes
2. Factors ambientals i psicològics que predisposen a les lesions esportives

### Tema 2. Prevenció de lesions (PRE-LESIÓ)

1. Estil de vida i hàbits saludables
2. Entrenament invisible
3. Estrès
4. Activació i concentració

### Tema 3. Gestió psicològica de la lesió (DURANT LA LESIÓ)

1. Reaccions davant d'esportistes lesionats/ades
2. Reaccions dels/de les esportistes a la lesió
3. Estratègies psicològiques per a la readaptació
  - Comunicació
  - Establiment d'objectius
  - Treball conscient i generació de confiança
  - Visualització
  - Relaxació

### Tema 4. Readaptació i situacions especials (POST-LESIÓ)

1. Gestió de la confiança i la por
2. Gestió de les recaigudes i l'abandonament
3. Gestió del dolor
  - Esportistes que han de competir lesionats

## Activitats d'aprenentatge

La següent taula inclou les activitats formatives i la metodologia que seran utilitzades, incloent els crèdits assignats a casa una de les activitats. A través d'aquestes activitats s'intenta promoure la participació de l'alumne en classe, el treball interactiu amb la resta dels seus companys, així com un aprenentatge autònoma fora d'ella.

Activitat	ECTS	Metodologia
<b>Presencial</b>		
Sessions teòriques	0.8	Classes magistrals, dirigides al debat i aclariment de continguts, i a discussió sobre lectures. Sessions presencials amb material audiovisual
Treball grupal	0.4	Jocs de rol, aprenentatge basat en problemes, aplicació pràctica de la teoria.
Estudi i treball autònom	3.6	Solució problemes, recerques bibliogràfiques, estudi personal.
<b>Virtual</b>		
Sessions teòriques	0.8	Càpsules de vídeo, presentacions, articles, locucions, animacions, etc.

Treball guiat <b>Sistema d'avaluació</b>	0.4	Aprenentatge guiat: qüestionaris, debats, fòrums, wikis, etc.
---	-----	---

L'adquisició de competències per part de l'alumne/a serà valorada a través del sistema d'avaluació contínua i a través d'un examen final.

#### Avaluació Contínua

Té una ponderació total del 60% de la nota global de l'assignatura. Per tal de tenir dret a l'examen final, l'estudiant ha d'aprovar l'avaluació continuada (nota mínima un 5). Si es suspèn l'avaluació continuada, automàticament es suspèn l'assignatura.

Activitat	Descripció	Ponderació	Criteri per poder fer mitjana
Treball individual	Anàlisi de l'experiència personal d'una lesió	15%	Entrega obligatòria Qualsevol nota (la mitjana total de l'avaluació continuada ha d'arribar a 5 per aprovar)
Treball en parelles	Aportar un cas d'un esportista lesionat Identificar i descriure el cas a partir dels conceptes treballats (univers psicològic)	15%	Entrega obligatòria Qualsevol nota (la mitjana total de l'avaluació continuada ha d'arribar a 5 per aprovar)
Treball en grup	Disseny d'un programa per prevenir les lesions: com aplicar la teoria a la pràctica concreta d'un club, equip o grup	15%	Entrega obligatòria Qualsevol nota (la mitjana total de l'avaluació continuada ha d'arribar a 5 per aprovar)
Treball individual	Gestió psicològica de la readaptació d'un/a esportista lesionat	15%	Entrega obligatòria Qualsevol nota (la mitjana total de l'avaluació continuada ha d'arribar a 5 per aprovar)

#### Examen Final

L'examen final té una ponderació total del 40% de la nota global de l'assignatura i consistirà en la resolució de casos.

#### Sistema de recuperació

Hi haurà un examen de recuperació que es farà a principi del següent trimestre. D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès** l'assignatura. Si la qualificació és de *No presentat/da*, no es podrà optar a la recuperació.

Es guardaran les notes de seminaris, treballs per fer mitja amb l'examen de recuperació. En el cas de suspendre, els alumnes hauran de cursar l'assignatura al següent any i no es guardarà cap nota.

Activitat avaluadora en el període de recuperació	Ponderació
Examen	40%

**IMPORTANT:** La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.

## Recursos

### Bàsics

Audiovisuals

-

Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.

#### Bibliografies

- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.
- Ramírez, A., Alzate, R. & Lázaro, I. (2002). Efectos psicológicos de la lesión deportiva. *Revista Motricidad*, 9, 209-224
- Weinberg, R. S., i Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

#### Complementaris

##### Audiovisuals

- Abenza, L. (2012). *Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 70.
- Buceta, J.M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y rehabilitación*. Madrid: Dyckinson. (Link a Editorial. Consultar disponibilitat a la Biblioteca)

#### Bibliografies

- Gordon, S. (1987) La psicología del deporte y el deportista lesionado. *Apunts Medicina de l'Esport (Castellano)*, 24, 91, 47-56
- Muñoz, A. (2017). *Aspectos psicológicos del deportista lesionado. Fundamentos y modos de intervención para una mejor y más rápida recuperación*. Madrid: Tutor.
- Olmedilla, A., Rubio, V. J., & Ortega, E. (2015). Predicting and preventing sport injuries: The role of stress. In Hopkins, G. *Sports injuries* (pp. 87-104). New York: Nova Publisher Inc.
- Ortín, F. J., et al. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo. *Revista de psicología del deporte*, vol. 23, 2, 465-471.
- Palmeira, A. (1998). Antecedentes psicológicos de la lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 117-132.
- Podlog, L., Heil, J., & Schulte, S. (2014). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 25(4), 915-930.