

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

2060 - PSICOLOGIA DE LA LESIÓ

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Sònia Pineda Hernández [<spineda@tecnocampus.cat>](mailto:spineda@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català
- Castellà

Presentació de l'assignatura

L'assignatura optativa de Psicologia de les lesió 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.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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

No definides

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
 - Descens de l'activació

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

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 13 - Acció climàtica
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Sistema d'avaluació i qualificació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0-6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (EX)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents activitats avaluatives. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències
Avaluació contínua	60%	G9, B2, G6, B3, G12
Examen final	40%	G9, B2, G6, B3, G12

Per tant, 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.

Per tal d'aprovar l'assignatura, l'estudiant ha de realitzar obligatòriament l'examen final i l'ha d'aprovar (nota mínima un 5). Si es suspèn l'examen i l'avaluació contínua està aprovada, es podrà anar a recuperació.

Per tant, els criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores són:

Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana
Avaluació contínua	5/10
Examen final	5/10

Sistema de recuperació

Hi haurà un examen de recuperació. 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.