

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

### 2060 - PSICOLOGIA DE LA LESIÓ

#### Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Núria Rabassa González [nrabassag@tecnocampus.cat](mailto:nrabassag@tecnocampus.cat)

#### Llengües de docència

- Català

#### Presentació de l'assignatura

L'assignatura optativa de Psicologia de la 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 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.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

#### 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

---

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

1. Factors personals, ambientals i psicològics que predisposen a les lesions esportives

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

1. Estil de vida i hàbits saludables
2. Entrenament invisible
3. Estrès: teories i gestió
4. Activació i concentració
5. Programa psicològic per incidir en la prevenció de lesions

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

1. Les reaccions de l'entorn davant l'esportista lesionats/ades
2. La reacció emocional i cognitiva dels/de les esportistes en el procés de lesió
3. Estratègies psicològiques per a la readaptació:

- Comunicació (auto-parla)
- Establiment d'objectius (curt, mig, llarg termini)
- Visualització (etapes)
- Gestió de l'activació (optimitzar)
- Gestió de l'atenció-concentració

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

1. Gestió de la confiança i la por: en el moment de tornar a competir.
2. Gestió de les recaigudes i l'abandonament: al final del procés.
3. Gestió del dolor: competir amb dolor.

## 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 validesa 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.**

**Per poder fer mitjana entre les 3 proves de l'avaluació continuada, la nota en cadascuna d'aquestes haurà de ser igual o superior a 3 punts sobre 10. En cas de no arribar a aquesta nota mínima en qualsevol de les 3 entregues, l'assignatura quedarà automàticament suspesa.**

Activitat	Descripció	Ponderació	Criteri per poder fer mitjana
Treball en parelles	Aportar un cas d'un esportista lesionat. Identificar i descriure el cas a partir dels conceptes treballats (univers psicològic).	20%	Entrega obligatòria Nota mínima de 3 per poder fer mitjana amb les altres proves i optar a l'aprovat de l'assignatura.
Treball en grup	Disseny d'un programa per prevenir i actuar davant les lesions: com aplicar la teoria a la pràctica concreta d'un club, equip o grup.	20%	Entrega obligatòria Nota mínima de 3 per poder fer mitjana amb les altres proves i optar a l'aprovat de l'assignatura.
Treball individual	Gestió psicològica de la readaptació d'un/a esportista lesionat/da.	20%	Entrega obligatòria Nota mínima de 3 per poder fer mitjana amb les altres proves i optar a l'aprovat de l'assignatura.

#### 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%

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofofes, transfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.