

Optimal and non-optimal performance, psychophysiological states, and stress-recovery balance

1. Hauptziel der Lehreinheit

Das Modul trägt zur Erfüllung der Bildungsziele des Euromental-Projekts bei, indem es Kenntnisse und Kompetenzen über die Psychophysiologie, der Balance zwischen Stress und Erholung und das mentale Training vermittelt. Insbesondere werden Theorien von Stress und Erholung sowie grundlegende Methoden, die notwendig sind um sowohl die Beziehung zwischen Leistung und Gehirn als auch die Beziehung zwischen Verhalten und Leistung hinsichtlich der Balance zwischen Stress und Erholung zu verstehen, behandelt.

Am Ende des Kurses müssen die Studierenden nachweisen, dass sie Folgendes erworben haben:

- 1) Kenntnis und Verständnis der theoretischen und methodischen Grundlagen der Disziplin, d.h. der psychophysiologischen Mechanismen und der Leistung zugrunde liegenden Stress-Erholungs-Gleichgewichts.
- 2) Kenntnis und Verständnis der am häufigsten verwendeten Versuchsprotokolle in der Psychophysiologie und der am häufigsten verwendeten Fragebögen zu Stress und Erholung.
- 3) Fähigkeit, Wissen über die Beziehung zwischen Gehirn und Leistung zusammenzustellen und zu integrieren.
- 4) Fähigkeit, originale Forschungsergebnisse in klarer Form und mit Hilfe eines disziplinären Lexikons sowohl einem Fachpublikum als auch einem Laienpublikum zu vermitteln, zu interpretieren und zu diskutieren.
- 5) Fähigkeit zur kritischen und eigenständigen Analyse von selbstgewählten oder relevanten Themen.

2. Inhalte

Der Kurs vermittelt theoretische und methodische Grundlagen sowie angewandte Kenntnisse zum Verständnis von optimaler, nicht-optimaler und geringer Leistung (Flow & Höchstleistungen; integriertes Modell des Flows, Clutch States, IZOF-Modell, MAP-Modell, MuSt-Theorie), wobei die Besonderheiten des Sports (z.B. Aufgabe, Person, Umwelt) berücksichtigt werden.

Der Kurs vermittelt auch Grundkenntnisse in den Bereichen Psychophysiologie, Stress und der Erholung, mit besonderem Bezug auf die theoretischen Ansätze und die Methodik der

Disziplinen, wobei der Schwerpunkt auf deren Anwendung im Sport liegt, um die Grundlagen für eine optimale Leistung und das Training mentaler Fähigkeiten zu verstehen.

Durch die Entwicklung kritischen Denkens sowohl in theoretischen als auch in methodischen Aspekten liefert der Kurs die entscheidenden kognitiven und angewandten Instrumente für eine produktive Integration in das Euromental-Projekt.

3. Empfohlene Bibliographie

Wissenschaftliche Artikel und Bücher folgen.

4. Lehrmethoden

Die Kursinhalte werden anhand von Powerpointfolien (die den Studierenden zur Verfügung gestellt werden) präsentiert, sowie durch Buchtexte und Diskussion von wissenschaftlichen Artikeln und Videos vermittelt.

50 % der Kurse finden als Präsenz- und Praxiskurse statt, 50 % des Kurses werden als Online-Kurse abgehalten (80 % synchron und 20 % asynchron).