

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

### **1. Obiettivo principale dell'unità didattica**

Il modulo contribuisce al raggiungimento degli obiettivi formativi del progetto Euromental, fornendo conoscenze e competenze che caratterizzano la disciplina psicofisiologica e l'equilibrio stress-recupero applicato al training mentale. Particolare enfasi sarà dedicata ai processi decisionali e alla teoria dello stress e del recupero, e ai metodi di base per comprendere il rapporto cervello-comportamento e prestazione, l'equilibrio stress-recupero e il rapporto con la prestazione.

Al termine del corso lo studente dovrà dimostrare di aver acquisito:

- 1) Conoscenza e comprensione delle basi teoriche e metodologiche della disciplina, ovvero dei meccanismi psicofisiologici e dell'equilibrio stress-recupero alla base della prestazione.
- 2) Conoscenza e comprensione dei protocolli sperimentali più utilizzati in psicofisiologia, e dei questionari più utilizzati nello stress e nel recupero.
- 3) Capacità di assemblare e integrare le conoscenze e di gestire la complessità del rapporto cervello-prestazione.
- 4) Capacità di riportare, interpretare e discutere i risultati della ricerca a un pubblico esperto e non esperto, in modo chiaro e attraverso il lessico disciplinare.
- 5) Capacità di analizzare argomenti di interesse in modo critico e autonomo.

### **2. Contenuti**

Il corso fornisce quadri teorici, metodologici e applicativi per comprendere le prestazioni ottimali e non ottimali (prestazioni eccellenti, modello integrato di flusso, modello IZOF, modello MAP, teoria MuSt), tenendo conto anche delle specificità dello sport (ad esempio compito, persona, ambiente).

Il corso fornisce anche conoscenze di base nel campo della psicofisiologia, dello stress e del recupero, con particolare riferimento agli approcci teorici, alla metodologia della disciplina, e soffermandosi sull'applicazione degli stessi in ambito sportivo, al fine di comprendere le basi della prestazione ottimale e dell'allenamento delle abilità mentali.

Sviluppando il pensiero critico sia in ambito teorico che metodologico, il corso fornisce gli strumenti cognitivi e applicativi fondamentali per una proficua integrazione all'interno del progetto Euromental.

### **3. Bibliografia consigliata**

Articoli scientifici e libri da definire.

#### **4. Metodi didattici**

I contenuti del corso sono presentati attraverso lezioni in aula, fruizione di slides power point (messe a disposizione degli studenti), lettura e discussione di articoli scientifici e video.

Il 50% dei corsi sarà in presenza e pratico, il 50% del corso sarà a distanza (80% sincrono e 20% asincrono).