

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

1. Cel główny jednostki dydaktycznej.

Moduł przyczynia się do spełnienia celów edukacyjnych projektu Euromental, poprzez dostarczenie wiedzy i kompetencji charakteryzujących dyscyplinę psychofizjologii oraz równowagi stres-regeneracja stosowanych w treningu mentalnym. Szczególny nacisk zostanie położony na procesy decyzyjne oraz teorię stresu i regeneracji, a także na podstawowe metody rozumienia relacji mózg-zachowanie i wydajność, równowaga stres-regeneracja.

Po zakończeniu zajęć student będzie wykazał się nabyciem:

- 1)Znajomości i zrozumienia teoretycznych i metodologicznych podstaw dyscypliny, czyli mechanizmów psychofizjologicznych i równowagi stres-regeneracja leżących u podstaw sprawności.
- 2)Znajomości i zrozumienia najczęściej stosowanych protokołów eksperymentalnych w psychofizjologii oraz najczęściej stosowanych kwestionariuszy w zakresie stresu i regeneracji.
- 3)Zdolność do gromadzenia i integrowania wiedzy i do opanowania złożoności relacji mózg-wykonanie.
- 4) Zdolność do zgłaszania, interpretowania i omawiania oryginalnych wyników badań do ekspertów i innych odbiorców, w sposób jasny związany z językiem dyscyplin.
- 5)Zdolność do analizy tematów zainteresowania w sposób krytyczny i autonomiczny.

2. Treści

Kurs dostarcza teoretycznych, metodologicznych i stosowanych ram dla zrozumienia optymalnej, nieoptymalnej i słabej wydajności (flow & peak performance; zintegrowany model flow, stany sprzężenia, model IZOF, model MAP, teoria MuSt), biorąc również pod uwagę specyfikę sportu (np. zadanie, osoba, środowisko).

Kurs dostarcza również podstawowej wiedzy z zakresu psychofizjologii, stresu i regeneracji, ze szczególnym uwzględnieniem podejść teoretycznych, metodologii tej dyscypliny, a także poprzez skupienie się na ich zastosowaniu w obszarze sportu, w celu zrozumienia podstaw optymalnego działania i treningu umiejętności mentalnych.

Poprzez rozwijanie krytycznego myślenia zarówno w domenach teoretycznych, jak i metodologicznych, kurs zapewnia kluczowe instrumenty poznawcze i stosowane dla produktywnej integracji w ramach projektu Euromental.

3. Zalecana bibliografia

Artykuły naukowe i książki do polecenia.

4. Metody dydaktyczne.

Treści kursu prezentowane są poprzez zajęcia w sali wykładowej, z wykorzystaniem slajdów Power Point (udostępnionych studentom), czytanie i omawianie artykułów naukowych, filmów.

50 % zajęć będzie miało charakter obecności i praktyczny, 50% zajęć będzie miało charakter na odległość (80% synchroniczny i 20% asynchroniczny).