

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

### **1. Objetivo principal de la unidad didáctica**

El módulo contribuye al cumplimiento de los objetivos educativos del proyecto Euromental, proporcionando los conocimientos y competencias que caracterizan la disciplina de la psicofisiología y el equilibrio estrés-recuperación aplicados al entrenamiento mental. Se hará especial hincapié en los procesos de decisión y en la teoría del estrés y la recuperación, así como en los métodos básicos para comprender la relación entre cerebro-comportamiento y rendimiento, y la relación entre el equilibrio estrés-recuperación y rendimiento.

Al final de la clase, el alumno deberá demostrar la adquisición de:

- 1) Conocimiento y comprensión de las bases teóricas y metodológicas de la disciplina, es decir, los mecanismos psicofisiológicos y el equilibrio estrés-recuperación subyacentes al rendimiento.
- 2) Conocimiento y comprensión de los protocolos experimentales más empleados en psicofisiología, y de los cuestionarios más empleados en estrés y recuperación.
- 3) Capacidad para reunir e integrar los conocimientos y manejar la complejidad sobre la relación cerebro-rendimiento.
- 4) Capacidad para informar, interpretar y discutir los resultados de investigaciones originales a un público experto e ingenuo, de forma clara y a través del léxico disciplinar.
- 5) Capacidad para analizar temas de interés de forma crítica y autónoma.

### **2. Contenidos**

El curso proporciona marcos teóricos, metodológicos y aplicados para comprender el rendimiento óptimo, no óptimo y deficiente (flujo y rendimiento máximo; modelo integrado de flujo, estados de clutch, modelo IZOF, modelo MAP, teoría MuSt), teniendo también en cuenta la especificidad del deporte (por ejemplo, tarea, persona, entorno).

El curso proporciona también conocimientos básicos en el campo de la psicofisiología, el estrés y la recuperación, con especial referencia a los enfoques teóricos, la metodología de la disciplina, y centrándose en la aplicación de los mismos en el ámbito deportivo, con el fin de comprender las bases del rendimiento óptimo y el entrenamiento de las habilidades mentales.

Al desarrollar el pensamiento crítico tanto en el ámbito teórico como en el metodológico, el curso proporciona los instrumentos cognitivos y aplicados cruciales para una integración productiva dentro del proyecto Euromental.

### **3. Bibliografía recomendada**

Artículos científicos y libros por definir.

### **4. Métodos de enseñanza**

Los contenidos del curso se presentan mediante lecciones en el aula, aprovechando diapositivas en power point (puestas a disposición de los alumnos), lectura y discusión de artículos científicos y vídeos.

El 50% del curso será presencial y práctico, el 50% del curso será a distancia (80% síncrono y 20% asíncrono).