

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

1. Huvudsyfte med undervisningsenheten

Enheten bidrar till uppfyllandet av de pedagogiska målen för Euromental-projektet genom att tillhandahålla kunskap och kompetenser som kännetecknar den psykofysiologiska disciplinen och den stress-återhämtningsbalans som tillämpas på mental träning för prestationsförbättring och optimering. I synnerhet kommer tonvikten att läggas på psykologiska och psykofysiologiska processer som ligger till grund för icke-optimal och optimal prestanda.

I slutet av klassen kommer deltagarna att kunna förstå:

- 1) teoretiska och metodologiska grunder för disciplinen, det vill säga de psykofysiologiska mekanismerna och stress-återhämtningsbalansen som ligger till grund för optimal prestanda;
- 2) de flesta experimentella protokoll som används inom idrottspsykofysiologi, och de mest använda frågeformulären, mätningarna och interventionerna i stress och återhämtning;

Dessutom kommer deltagarna att få utveckla förmågan att:

- 3) samla och integrera kunskapen och hantera komplexiteten kring relationen mellan hjärna och prestation;
- 4) rapportera, tolka och diskutera nya forskningsresultat
- 5) analysera ämnen av intresse på ett kritiskt och självständigt sätt.

2. Innehåll (måste kortas ned för tränarna)

Kursen ger teoretiska, metodologiska och tillämpade ramar för att förstå optimal och icke-optimal prestanda samtidigt som man överväger sambandet mellan uppgift, person och miljö, enligt psykologiska, psykofysiologiska och stressåterhämtningsmetoder.

Psykologiskt tillvägagångssätt

- Teoretiska ramverk: Flow & topprestationer, integrerad flowmodell, kopplingstillstånd, IZOF-modell, MAP-modell, MuSt-teori

Psykofysiologiskt tillvägagångssätt

- Teoretiska ramverk: biopsykosocial teori, utmaning och hot, neural effektivitet och färdighet, enteroception, sympatisk/parasymptisk balans, polyvagal teori, stimulus-intagsteori
- Metod: EEG (iAF, index), EKG (HRV), EDA, kortisol, MAIA

- Ansökan: neuro-bio-feedback, vagal stimulering, praktisk instruktion för genomförandet av de psykofysiologiska och psykometriska åtgärderna (fallstudie för att ge exempel på olika typologi av sport, intervju)

Stress-återhämtning strategi

- Teoretiska ramverk: fysisk och mental stress, trötthet, återhämtningsbehandling, vilopsykologi, saxmodell, stressrespons
- Metod: DALDA, REST-Q, ARS, Total kvalitetsåterhämtning, sömnövervakning (frågeformulär och aktigrafi)
- Användning: kropp-själ-tekniker, sömninterventioner

3. Bibliografi

Elementy do ustalenia

4. Undervisningsmetoder

50% av kursen kommer att vara på plats och praktisk, 50% av kursen kommer att vara på distans (80% synkron och 20% asynkron). Innehållet kommer att levereras via presentation av powerpoint-bilder (som görs tillgängliga för deltagarna), föreläsningar och diskussioner av vetenskapliga artiklar och video.