

## **Optimale und nicht-optimale Leistung, psychophysiologische Zustände und Balance zwischen Stress und Erholung**

### **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 ihres mentalen Trainings 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 werden die Studierenden nachweisen können, 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-Balance.
- 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 Fach- 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**

Die empfohlene Bibliographie befindet sich am Ende der Präsentationen der Lehreinheit.

#### **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 OnlineKurse abgehalten (80 % synchron und 20 % asynchron).