

## **Como gerir as emoções dos atletas que treina**

### **Equivalência a 2 Unidades de Crédito**

**Formadores: Prof. Dr. António Palmeira e Mestre João Paulo Ramos**

**“Aprendam a controlar as vossas emoções ou elas controlar-vos-ão”  
(Eduardo Rodriguez, atleta espanhol)**

**“A Psicologia do Desporto é uma área científica consolidada no contexto do treino desportivo, sendo evidentes os benefícios que resultam da aplicação dos conhecimentos que resultam desta área nos diferentes níveis de formação de atletas” (Tenenbaum & Eklund, 2007).**

**“Dentro desta área, salienta-se a gestão das emoções, tantas vezes apontadas como o fator que levou aos melhores (ou piores) resultados” (Hanin, 2000). A presente formação irá centrar-se num modelo de gestão das emoções testado cientificamente, e com uma aplicabilidade praticamente generalizada às diferentes modalidades e diferentes níveis competitivos. Acrescente-se a estas características, o facto de poder ser aplicada pelos treinadores e pelas treinadoras ou mesmo pelos(as) atletas, sem por isso ser necessária a supervisão continuada de um especialista em psicologia do desporto.**

**“Este modelo, denominado Zonas Individuais de Funcionamento Óptimo (ZIFO, Hanin, 2000) foi introduzido e validado em Portugal pelos formadores associados a esta proposta” (Palmeira, Ramos, Picão e Passos, 2002), sendo assim uma mais-valia para os potenciais interessados em ajudar os(as) atletas que treinam a gerir as suas emoções ao invés de as evitar ou sentir-se derrotado quando estas se manifestam.**

### **CONTEÚDOS DA ACÇÃO**

**A ação será dividida nos seguintes blocos:**

**1. Fundamentação para a aplicação do ZIFO**

**a) Processos emocionais**

**b) Abordagem tradicional versus abordagem ZIFO**

**2. Como funciona o modelo ZIFO**

**a) Pressupostos teóricos**

**b) Um exemplo de aplicação**

**3. O modelo ZIFO passo-a-passo - Fazer o modelo com os treinadores e treinadoras.**

**4. Comentários e discussão final.**