

COACHING DESPORTIVO PARA JOVENS ATLETAS

1 a 15 de julho 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Inês Torres

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação “Coaching Desportivo para Jovens Atletas” destina-se a treinadores desportivos e técnicos de exercício físico que pretendam desenvolver competências de intervenção pedagógica e comportamental no contexto do treino.

Ao longo da formação serão abordadas estratégias de comunicação, liderança e motivação adaptadas ao trabalho com jovens atletas, promovendo práticas que potenciem o rendimento desportivo e o desenvolvimento pessoal.

Pretende-se capacitar os profissionais para uma atuação mais consciente, eficaz e centrada no atleta, contribuindo para ambientes de treino positivos e sustentáveis.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Módulo	Duração	Conteúdos
1 – Papel do Treinador e Comunicação no Treino	2h	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel do Treinador/TEF e intervenção pedagógica no treino; ▪ Metodologia de coaching ao serviço do Treinador/TEF; ▪ Tríade Treinador/TEF – Atletas – Encarregados de educação; ▪ Linguagem positiva e feedback.
2 – Motivação e Desenvolvimento do Jovem Atleta	2h	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Motivação intrínseca e extrínseca; ▪ Definição de objetivos no treino; ▪ Promoção da autonomia e compromisso; ▪ Desenvolvimento pessoal e desportivo a longo prazo.
3 – Liderança e Gestão Emocional no Contexto Desportivo	2h	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gestão emocional em treino e competição; ▪ Gestão da pressão; ▪ Criação de clima motivacional positivo; ▪ Prevenção de abandono desportivo.

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelos formadores, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, em cada módulo. Os testes/trabalhos deverão ser realizados até ao final do dia 15 de julho de 2026.

Cada teste/trabalho terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. Cada teste só poderá ser realizado uma vez.

FORMADORES

Inês Torres

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991, tem formação académica em vídeo e marketing, e é Mestre em Gestão do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área no desporto, sendo este o foco profissional. Tem formações em scouting, direção desportiva e outras de relevo, em entidades tais como Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portugal. Tem também uma pós-graduação em Psicologia do Desporto e da Performance pela Universidade Europeia. Exerce funções enquanto Delegada ao Jogo da FPF desde 2022 e desenvolve trabalho de treino mental com atletas de várias modalidades desportivas.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online

1 a 15 de julho 2026

6 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Gestores desportivos;
- Pais;
- Atletas;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

