

COACHING DESPORTIVO PARA JOVENS ATLETAS

1 a 31 de dezembro 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	▪ 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	▪ 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	▪ 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 31 de dezembro de 2026.

Cada teste/trabalho terá uma classificação expressa numa escala 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 31 de dezembro 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.

