

CAPITÃES DE EQUIPA

ESCOLHER, DESENVOLVER E LIDERAR

1 a 30 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O capitão desempenha um papel relevante na dinâmica, comunicação e funcionamento das equipas desportivas. No entanto, a utilização da braçadeira não transforma automaticamente um jogador num líder.

A escolha e o desenvolvimento do capitão devem constituir um processo intencional, considerando as necessidades da equipa, as características dos jogadores, as competências de liderança e a relação estabelecida com colegas e equipa técnica.

Esta formação pretende capacitar os treinadores para identificar potenciais líderes, seleccionar capitães, desenvolver competências de liderança e acompanhar o exercício destas funções, clarificando simultaneamente responsabilidades e limites de intervenção.

A abordagem é aplicável a diferentes modalidades coletivas e valoriza a liderança como uma competência que pode ser desenvolvida ao longo do processo desportivo.

OBJETIVOS

- Reconhecer diferentes formas de liderança e a sua influência na dinâmica da equipa
- Aplicar critérios adequados na seleção do capitão
- Desenvolver competências de liderança nos jogadores
- Definir funções, responsabilidades e limites do capitão
- Acompanhar e avaliar o desenvolvimento da liderança na equipa

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro 2026

(6 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **formato online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, 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 pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Escolher quem deve ser capitão • Papel do capitão e liderança entre pares • Líderes formais e informais • Características e indicadores de potencial de liderança • Critérios e modelos no processo de escolha • Erros frequentes no processo de escolha	2h
2	Desenvolver o capitão • Competências de liderança • Comunicação, escuta e influência • Responsabilidade e tomada de decisão • Gestão de colegas e situações de conflito • Desenvolvimento, acompanhamento e feedback	2h
3	Liderar: o capitão em ação • Intervenção do capitão no treino e competição • Liderança em diferentes momentos de vida da equipa • Gestão de situações difíceis e momentos de pressão • Responsabilidades e limites de função	2h

FORMADORES**Bruno Sousa**

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Treinador de Andebol nível 4 – EHF Master Coach

Treinador de Andebol nos escalões de formação durante mais de 15 anos.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
-------------	-----

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.

