

MUITO MAIS DO QUE TREINAR

FORMAR ATLETAS, DESENVOLVER PESSOAS

8 de outubro a 5 de novembro 2026 | 15 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

BRUNO SOUSA

VERA RAIMUNDO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O treinador desempenha um papel que vai muito além da transmissão de competências técnicas e táticas. Em cada treino e competição, influencia a forma como os atletas aprendem, enfrentam desafios, constroem relações e desenvolvem valores e competências para a vida (*Life Skills*), passíveis de serem transferidas para diferentes contextos da vida. Mais do que ensinar uma modalidade, o treinador educa, inspira e contribui para o desenvolvimento integral dos atletas.

Particularmente nos escalões de formação, esta influência assume uma relevância acrescida. Através das suas palavras, atitudes e comportamentos, o treinador promove a confiança, a autonomia, o respeito, a cooperação e a responsabilidade, desempenhando um papel determinante na criação de contextos de treino positivos, seguros, inclusivos e promotores do desenvolvimento humano.

Esta ação de formação pretende aprofundar a dimensão educativa da função do treinador, proporcionando conhecimentos e estratégias que reforcem uma intervenção ética, consciente e promotora do desenvolvimento integral dos atletas.

Com uma abordagem prática, participativa e sustentada na evidência científica, a formação articula contributos das Ciências do Desporto e da Psicologia, recorrendo à análise de situações reais, estudos de caso, trabalhos colaborativos e momentos de reflexão, de forma a facilitar a transferência das aprendizagens para a prática dos treinadores.

OBJETIVOS

No final da ação de formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender o papel educativo do treinador e a sua influência no desenvolvimento desportivo, pessoal e social dos atletas.
- Promover a transmissão de valores e o desenvolvimento de competências para a vida (*Life Skills*) através da prática desportiva, contribuindo para o desenvolvimento integral dos atletas.
- Aplicar estratégias de comunicação e de feedback que favoreçam a aprendizagem, a motivação e a construção de relações positivas no contexto desportivo.
- Reconhecer sinais de alerta e situações de vulnerabilidade, identificando o papel e os limites da intervenção do treinador, bem como a necessidade de encaminhamento sempre que adequado.
- Refletir criticamente sobre a sua prática, reforçando uma intervenção ética, consciente e centrada no desenvolvimento integral dos atletas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de ***e-learning***, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na

componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, os formadores estarão disponíveis para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Data	Horário	Temática
08/10/2026	19h30 -21h (1h30)	Apresentação da ação e dos formandos. Módulo 1 – Muito mais do que treinar: a dimensão educativa do treinador • O papel do treinador no desenvolvimento integral dos atletas. • O treinador como educador e modelo de referência. • A influência das atitudes, decisões e comportamentos na formação dos atletas. • O currículo invisível do treino: aprender para além da componente técnica.
Sessão Assíncrona (1h30)		Trabalho individual
15/10/2026	19h00 -21h (2h)	Módulo 2 – Educar através dos valores no desporto • O papel dos valores no desenvolvimento pessoal e desportivo do atleta. • Respeito, responsabilidade, compromisso, cooperação e Fair Play. • O treinador como modelo de referência na promoção de uma cultura baseada em valores. • Vitória, derrota e erro como experiências educativas.
Sessão Assíncrona (2h)		Trabalho individual
22/10/2026	19h00 -21h (2h)	Módulo 3 – Comunicação no contexto desportivo • A comunicação como ferramenta de relação e desenvolvimento do praticante. • Comunicação assertiva e escuta ativa. • Feedback construtivo como instrumento de aprendizagem.
Sessão Assíncrona (1h30)		Trabalho individual
29/10/2026	19h30 -21h (1h30)	Módulo 4 – Identificar, apoiar e encaminhar: o papel do treinador perante situações de vulnerabilidade • Reconhecimento de sinais de alerta no comportamento, nas emoções e na motivação do atleta. • Fatores de risco no contexto desportivo e o seu impacto no bem-estar do atleta. • O papel do treinador: identificar, apoiar e encaminhar situações que exigem intervenção especializada. • Articulação com a família e com outros profissionais, sempre que necessário.
Sessão Assíncrona (1h30)		Trabalho individual
05/11/2026	19h30 -21h (1h30)	Aplicação Prática, Reflexão e Encerramento • Dinâmicas de grupo e role-play. • Reflexão crítica e partilha de experiências. • Encerramento.

AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- Assiduidade (eliminatória): Frequência mínima de 90% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das unidades de crédito (UCs) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos.**
- Participação – 40%: Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas.
- Trabalhos Assíncronos – 60%: Entrega no prazo das tarefas propostas, incluindo, por exemplo, exercícios práticos, estudos de caso e testes online via Google Forms, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e Treinador de Andebol Nível 4 – EHF Master Coach.

Conta com mais de 15 anos de experiência como treinador nos escalões de formação, ao longo dos quais tem acompanhado o desenvolvimento desportivo e pessoal de atletas em diferentes etapas do seu percurso.

A sua experiência no terreno tem reforçado uma visão do treinador que ultrapassa a dimensão técnica e tática, valorizando o seu papel enquanto educador e referência na formação dos jovens atletas. Na sua intervenção, atribui particular importância à criação de contextos de treino positivos, à transmissão de valores e ao desenvolvimento da autonomia, da responsabilidade e do compromisso dos atletas.

Como formador, procura promover uma abordagem prática e reflexiva, aproximando os conteúdos da realidade quotidiana dos treinadores e incentivando a análise das suas decisões, atitudes e práticas.

Vera Raimundo

Sou Psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente, exerço funções numa Cerci, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Como formadora, tenho conduzido ações em diferentes áreas, sempre com o propósito de fortalecer competências socioemocionais e promover a integração, a resiliência e o crescimento pessoal e profissional dos participantes.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e transformadora, valorizando a troca de experiências e a construção conjunta do conhecimento, para que cada formando se sinta capacitado a aplicar o que aprende no seu percurso.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

8 e 29 de outubro e 5 de novembro 2026 – 19h30 – 21h00

15 e 22 de outubro 2026 – 19h00 - 21h00

6h30 de trabalho assíncrono
(15 horas)

DESTINATÁRIOS

Esta formação destina-se a treinadores, técnicos de exercício físico, profissionais do desporto e outros agentes que trabalham com atletas em contextos de treino e competição, em diferentes escalões e níveis de prática. É igualmente relevante para coordenadores técnicos, dirigentes desportivos, estudantes das áreas do Desporto e da Educação Física e todos os profissionais interessados em reforçar a dimensão educativa da intervenção do treinador, promovendo ambientes de aprendizagem positivos e o desenvolvimento integral dos atletas.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	75€
-------------	-----

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.