

PADEL AFTER WORK

Como Desenvolver Programas de Sucesso para Adultos

1 a 31 de dezembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

PAULO GOMES BATISTA

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O crescimento do padel tem sido impulsionado, em grande medida, pela adesão de praticantes adultos que procuram uma atividade física compatível com a sua vida profissional e familiar. Estes praticantes, frequentemente designados como jogadores "after work" ou jogadores recreativos, representam atualmente uma das principais bases de sustentação dos clubes e academias.

Contudo, os seus níveis de permanência e compromisso dependem fortemente da qualidade da experiência proporcionada pelos treinadores e pelas estruturas desportivas. Compreender as motivações, expectativas e necessidades deste público constitui um fator determinante para o desenvolvimento sustentável da modalidade.

Esta formação pretende capacitar os treinadores para criar programas de ensino e desenvolvimento ajustados aos praticantes adultos, promovendo a sua satisfação, evolução técnica, fidelização e envolvimento continuado na modalidade.

OBJETIVOS

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender o perfil do praticante adulto de padel.
- Identificar os fatores que influenciam a adesão e permanência na modalidade.
- Adaptar metodologias de ensino às características dos adultos.
- Criar experiências de treino mais motivadoras e envolventes.
- Desenvolver programas de progressão adequados a diferentes perfis de jogadores.
- Promover ambientes de aprendizagem positivos e socialmente enriquecedores.
- Aplicar estratégias de fidelização e retenção de praticantes.
- Contribuir para o crescimento sustentável das escolas e academias de padel.

FORMADORES

Paulo Gomes Batista

Profissional com percurso ligado ao Padel, modalidade que acompanha e pratica regularmente, mantendo um interesse particular pela compreensão do jogo e pelos processos de aprendizagem e evolução dos praticantes.

O contacto continuado com a modalidade tem-lhe permitido aprofundar conhecimentos sobre as suas diferentes dimensões, desde os fundamentos técnicos e táticos à tomada de decisão e às dinâmicas próprias do jogo, bem como refletir sobre os desafios associados à aprendizagem e ao desenvolvimento de praticantes com diferentes características e objetivos.

Enquanto formador, privilegia uma abordagem prática e aplicada, procurando aproximar os conteúdos das situações concretas vividas no Padel e promover a reflexão, a compreensão do jogo e a aplicação dos conhecimentos adquiridos.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime 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 os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como o respetivo teste de avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Conhecer o Jogador After Work	▪ Caracterização do praticante adulto. ▪ Motivações para a prática do padel. ▪ Saúde, lazer, competição e socialização. ▪ Barreiras à participação.	2h
2	Ensinar Adultos: Como Aprendem e Como Evoluem	▪ Aprendizagem motora em adultos. ▪ Diferenças entre ensino de jovens e adultos. ▪ Feedback eficaz. ▪ Gestão da heterogeneidade dos grupos. ▪ Construção da confiança e autonomia do praticante.	2h
3	Criar Experiências de Treino que os Jogadores Querem Repetir	▪ Estruturação de aulas para adultos. ▪ Jogos condicionados e aprendizagem através do jogo. ▪ Gestão da intensidade e da participação. ▪ O papel da diversão na retenção. ▪ Construção de experiências memoráveis.	2h
4	Programas de Progressão e Fidelização	▪ Níveis de desenvolvimento do jogador adulto. ▪ Objetivos de curto, médio e longo prazo. ▪ Avaliação da evolução. ▪ Estratégias de fidelização. ▪ Gestão da relação treinador-praticante.	2h
5	Comunidade, Eventos e Crescimento Sustentável das Escolas de Padel	▪ O sentimento de pertença ao clube. ▪ Organização de ligas, eventos e torneios sociais. ▪ Dinamização da comunidade de praticantes. ▪ Estratégias de dinamização e envolvimento dos praticantes. ▪ Construção de um plano de retenção para escolas de padel.	2h

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 31 de dezembro 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 em regime online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 2026

10 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Padel;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.