

ANÁLISE DE PERFORMANCE SEM TECNOLOGIA AVANÇADA

15 de agosto a 15 de outubro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A análise de performance desempenha um papel cada vez mais relevante no desenvolvimento dos atletas, das equipas e dos processos de treino. Através da observação sistemática e da interpretação da informação recolhida, os treinadores conseguem compreender melhor o desempenho desportivo, identificar oportunidades de melhoria e fundamentar as suas decisões de forma mais objetiva.

Contudo, muitos profissionais desenvolvem a sua atividade em contextos onde o acesso a softwares especializados, sistemas de vídeo avançados ou equipas multidisciplinares de apoio é reduzido ou inexistente. Apesar dessas limitações, é possível implementar processos eficazes de análise de performance recorrendo a metodologias simples, acessíveis e adaptadas à realidade de cada treinador.

A formação "**Análise de Performance sem Tecnologia Avançada**" foi concebida para demonstrar que a qualidade da análise depende, acima de tudo, da capacidade de observar de forma estruturada, selecionar indicadores relevantes, interpretar corretamente a informação disponível e transformar os dados recolhidos em decisões práticas para o treino e a competição.

Ao longo da formação, os participantes irão explorar métodos de observação, recolha e tratamento de informação que podem ser aplicados em diferentes modalidades e contextos desportivos, adquirindo competências que lhes permitam integrar a análise de performance no seu trabalho diário, mesmo quando dispõem de recursos limitados.

OBJETIVOS

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

- Compreender os princípios fundamentais da observação e da análise de performance no contexto desportivo;
- Identificar indicadores de performance relevantes para diferentes modalidades e contextos de treino;
- Aplicar métodos simples e acessíveis de recolha e registo de informação;
- Utilizar ferramentas práticas de observação adaptadas à sua realidade profissional;
- Organizar e interpretar dados de forma objetiva e fundamentada;
- Identificar tendências, padrões e comportamentos relevantes para o processo de treino;
- Utilizar os resultados da análise para apoiar a tomada de decisão técnica e metodológica;
- Integrar a análise de performance no planeamento, monitorização e avaliação do treino;
- Desenvolver rotinas de observação sistemática que contribuam para a melhoria contínua do desempenho desportivo.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, 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 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	Fundamentos da Observação Sistemática <ul style="list-style-type: none"> A observação como ferramenta de treino e competição; Diferenças entre observar e analisar; Observação objetiva e subjetiva; O que observar em treino e em competição; Comportamentos técnicos, táticos, físicos e comportamentais; Definição de prioridades de observação em função dos objetivos do treinador. 	2h
2	Indicadores de Performance e Critérios de Análise <ul style="list-style-type: none"> O conceito de indicador de performance; Indicadores quantitativos e qualitativos; Seleção de indicadores relevantes para diferentes modalidades; Indicadores técnicos, táticos, físicos e comportamentais; Construção de critérios de observação adaptados ao contexto; Erros frequentes na seleção de indicadores. 	2h
3	Ferramentas Práticas de Recolha de Informação <ul style="list-style-type: none"> Métodos simples e acessíveis de recolha de dados; Utilização de folhas de observação e grelhas de registo; Registo manual de eventos e comportamentos; Utilização de smartphones como ferramenta de apoio à observação; Organização e sistematização da informação recolhida; Vantagens e limitações dos métodos de baixo custo. 	2h
4	Da Informação à Tomada de Decisão <ul style="list-style-type: none"> Organização e interpretação dos dados recolhidos; Identificação de tendências, padrões e comportamentos relevantes; Relação entre análise de performance e tomada de decisão; Como evitar erros de interpretação; Comunicação dos resultados a atletas e equipas técnicas; Transformar observações em ações concretas de melhoria. 	2h
5	Integração da Análise de Performance no Processo de Treino <ul style="list-style-type: none"> Utilização da análise na definição de objetivos de treino; Ajustes metodológicos com base na observação realizada; Monitorização da evolução individual e coletiva; Construção de rotinas simples de análise contínua; Elaboração de relatórios práticos e funcionais; Aplicação prática: construção de um sistema de análise adaptado à realidade do treinador. 	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 15 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de agosto a 15 de outubro 2026

(10 horas)

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.