

TOMADA DE DECISÃO NO ANDEBOL

Como Treinar Jogadores Inteligentes e Autónomos

15 setembro a 15 novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Num jogo tão dinâmico e imprevisível como o andebol, a qualidade das decisões tomadas pelos atletas influencia diretamente o rendimento individual e coletivo. A capacidade de interpretar rapidamente a informação disponível, identificar oportunidades, antecipar comportamentos e escolher a melhor resposta em cada situação constitui uma das competências mais valorizadas no jogador moderno.

Apesar da sua importância, a tomada de decisão continua a ser uma dimensão frequentemente subvalorizada nos processos de treino, que muitas vezes privilegiam a repetição técnica em detrimento da compreensão do jogo e da autonomia dos atletas. Neste contexto, torna-se fundamental que os treinadores dominem estratégias e metodologias capazes de promover o desenvolvimento da inteligência tática e da capacidade de adaptação dos seus jogadores.

A formação "**Tomada de Decisão no Andebol – Como Treinar Jogadores Inteligentes e Autónomos**" foi concebida para proporcionar aos participantes conhecimentos e ferramentas práticas que lhes permitam integrar a tomada de decisão no processo de treino. Ao longo da formação serão explorados os princípios que sustentam a leitura do jogo, a perceção das situações de jogo, o papel do treinador na aprendizagem e a construção de exercícios que desafiem os atletas a pensar, interpretar e decidir de forma eficaz.

Através de uma abordagem centrada no jogo e na resolução de problemas, os participantes terão a oportunidade de refletir sobre as suas práticas de treino e adquirir competências que contribuam para a formação de jogadores mais autónomos, criativos e capazes de responder às exigências do andebol contemporâneo.

OBJETIVOS

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

- Compreender os processos de perceção, análise e tomada de decisão no contexto do andebol;
- Reconhecer a importância da tomada de decisão no rendimento individual e coletivo;
- Identificar estratégias que promovam a leitura do jogo e a inteligência tática dos atletas;
- Conceber exercícios e situações de treino orientados para o desenvolvimento da tomada de decisão;
- Utilizar o questionamento, o feedback e a gestão do erro como ferramentas de aprendizagem;
- Integrar princípios de treino baseados na resolução de problemas e na representatividade das tarefas;
- Planear sessões de treino que promovam a autonomia, a criatividade e a adaptação dos jogadores às exigências do jogo;
- Aplicar metodologias que contribuam para a formação de atletas mais inteligentes, autónomos e eficazes na tomada de decisão.

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 Tomada de Decisão no Andebol <ul style="list-style-type: none"> • Conceito de tomada de decisão; • Relação entre perceção, decisão e ação; • Impacto da tomada de decisão no rendimento desportivo; • Características dos jogadores inteligentes e autónomos; • A tomada de decisão no andebol moderno. 	2h
2	Leitura do Jogo e Perceção das Situações <ul style="list-style-type: none"> • Princípios fundamentais do jogo; • Identificação de sinais relevantes; • Leitura do comportamento dos adversários e colegas; • Antecipação e adaptação às situações de jogo; • Desenvolvimento da inteligência tática. 	2h
3	Metodologias de Treino para Desenvolver a Decisão <ul style="list-style-type: none"> • Como criar contextos que promovam a tomada de decisão; • Exercícios abertos vs. exercícios fechados; • Aprendizagem baseada no jogo; • Representatividade das tarefas; • Evitar o treino excessivamente mecanizado. 	2h
4	O Papel do Treinador: Feedback, Questionamento e Gestão do Erro <ul style="list-style-type: none"> • Intervenção pedagógica do treinador; • Perguntar para estimular a reflexão; • Feedback orientado para a aprendizagem; • O erro como oportunidade de desenvolvimento; • Construção de ambientes de treino seguros e desafiantes. 	2h
5	Construção de Exercícios e Planeamento de Sessões Baseadas na Decisão <ul style="list-style-type: none"> • Princípios para a construção de exercícios; • Integração da tomada de decisão no treino diário; • Progressão pedagógica das tarefas; • Planeamento de sessões centradas na inteligência tática; • Aplicação prática: construção de uma sessão de treino. 	2h

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos de Andebol
- 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 15 de novembro 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

15 de setembro a 15 de novembro 2026

(10 horas)

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	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.