

CONSTRUIR EQUIPAS QUE SABEM JOGAR

DESENVOLVER ATLETAS INTELIGENTES EM CONTEXTO DESPORTIVO

8 a 28 de novembro de 2026 | 15 horas

FORMATO E-LEARNING

Bruno Sousa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O desporto contemporâneo exige atletas capazes de muito mais do que executar técnicas ou reproduzir soluções previamente definidas. Perante contextos de treino e competição marcados pela variabilidade e imprevisibilidade, torna-se fundamental desenvolver a capacidade para observar, interpretar, decidir e adaptar o comportamento às situações que vão emergindo.

A formação Construir Equipas que Sabem Jogar — Desenvolver Atletas Inteligentes em Contexto Desportivo propõe uma reflexão sobre a forma como os atletas aprendem e sobre o papel do treinador na criação de contextos que favoreçam a compreensão, a tomada de decisão, a criatividade e a autonomia.

Através de uma abordagem prática e reflexiva, serão explorados princípios da aprendizagem aplicados ao treino e estratégias para analisar, transformar e construir tarefas mais representativas das exigências da prática desportiva, promovendo uma maior transferência das aprendizagens entre treino e competição.

Objetivo Geral

Capacitar os formandos para conceber e desenvolver processos de treino que promovam a compreensão, a tomada de decisão, a autonomia e a capacidade de adaptação dos atletas, através da criação de contextos de aprendizagem representativos das exigências da prática desportiva.

Objetivos Específicos

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

- Compreender os principais princípios da aprendizagem aplicados ao treino desportivo;
- Analisar criticamente situações e tarefas de treino, identificando as oportunidades que proporcionam para a perceção, a tomada de decisão e a adaptação dos atletas;
- Reconhecer o papel do treinador na criação de contextos que promovam a autonomia, a criatividade e a resolução de problemas;
- Identificar e manipular constrangimentos do treino de forma intencional, em função dos comportamentos e aprendizagens que se pretendem promover;
- Conceber e transformar tarefas de treino representativas das exigências da prática desportiva;
- Utilizar estratégias de intervenção e feedback adequadas à promoção da aprendizagem e da autonomia dos atletas;
- Favorecer a transferência das aprendizagens realizadas em treino para situações de competição;
- Aplicar os princípios e estratégias abordados à realidade e às especificidades da respetiva modalidade desportiva.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Zoom, com uma carga horária total de **15 horas**, das quais **6 horas correspondem a sessões síncronas e 9 horas a trabalho autónomo assíncrono**. Durante as sessões síncronas, os participantes deverão manter a câmara ligada.

A componente síncrona será organizada em **três sessões de 2 horas**, intercaladas por períodos de trabalho autónomo, permitindo articular os conteúdos abordados nas sessões com a reflexão, análise e aplicação prática à realidade de cada participante.

A **componente assíncrona**, com uma duração total de **9 horas**, corresponde à realização de atividades de trabalho autónomo destinadas ao aprofundamento e aplicação dos conteúdos abordados, incluindo a análise das práticas de treino, a transformação de tarefas e a construção de propostas ajustadas à respetiva modalidade desportiva.

Durante os períodos de trabalho autónomo, o formador estará disponível para **esclarecimento de dúvidas através de correio eletrónico**.

Sessão	Temática	Data/Horário	Duração
1	Compreender o que significa “saber jogar” • Evolução das abordagens ao treino desportivo; • O conceito de “saber jogar”; • Inteligência de jogo e literacia tática; • Relação entre execução, perceção e decisão; • O papel do treinador no desenvolvimento da autonomia dos atletas; • Práticas de treino centradas na reprodução de soluções e práticas orientadas para a resolução de problemas.	8/nov/2026 19h – 21h	2h
2	Analisar o próprio treino • Modelos e conceções de treino; • Relação entre objetivos, tarefas e comportamentos dos atletas; • Oportunidades de perceção e tomada de decisão proporcionadas pelas tarefas; • Intervenção do treinador e grau de autonomia dos atletas.	Atividade prática a enviar por e-mail até dia 13/nov	3h
3	Compreender como os atletas aprendem • Princípios da aprendizagem motora aplicados ao treino; • Perceção, atenção e memória; • Variabilidade e adaptação; • Automatização e aprendizagem; • Tomada de decisão, antecipação e resolução de problemas; • Criatividade e exploração de soluções; • Relação entre características da tarefa e comportamentos emergentes.	15/nov/2026 19h – 21h	2h

4	Transformar uma tarefa de treino • Representatividade das tarefas de treino; • Manipulação de espaço, tempo, regras, objetivos, oposição e outras condições da tarefa; • Relação entre constrangimentos e comportamentos pretendidos; • Transferência entre treino e competição.	Atividade prática a enviar por e-mail até dia 20/nov	3h
5	Construir contextos que ensinam a jogar • Representative Learning Design; • Constraints-Led Approach; • Teaching Games for Understanding (TGfU); • Jogos reduzidos e outras situações representativas; • Manipulação intencional de constrangimentos; • Intervenção e feedback do treinador; • Autonomia, comunicação e cooperação; • Transferência das aprendizagens para a competição.	22/nov/2026 19h – 21h	2h
6	Do problema à tarefa de treino • Identificação de problemas emergentes do contexto de prática; • Definição das aprendizagens e comportamentos a promover; • Conceção de tarefas representativas; • Seleção e manipulação de constrangimentos; • Estratégias de intervenção e feedback; • Adequação das propostas às especificidades da modalidade e dos praticantes.	Atividade prática a enviar por e-mail até dia 28/nov	3h

ASSIDUIDADE E CONDIÇÕES DE CERTIFICAÇÃO

Para efeitos de certificação, os formandos deverão cumprir, pelo menos, **90% da carga horária total da formação**.

- Na componente síncrona, a assiduidade será aferida através da presença e participação nas sessões realizadas por videoconferência.
- Na componente assíncrona, o cumprimento da carga horária será aferido através da **realização das atividades de trabalho autónomo previstas**, as quais constituem parte integrante da formação.

A emissão do certificado fica condicionada ao cumprimento do requisito mínimo de assiduidade estabelecido.

FORMADORES

Bruno Sousa

Licenciado em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, e Treinador de Andebol Grau IV – EHF Master Coach. Possui experiência como treinador e

coordenador de equipas nos escalões de formação, tendo desenvolvido a sua atividade em diferentes clubes ao longo de vários anos.

No âmbito da sua atividade profissional, tem desenvolvido formação dirigida a treinadores, agentes desportivos, professores de Educação Física, clubes e outras organizações, abordando temáticas relacionadas com o treino, a formação desportiva e a intervenção do treinador.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato e-learning

8, 15 e 22 de novembro 2026 – 19h-21h

9 horas assíncronas

(15 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Coordenadores desportivos;
- Coordenadores de formação;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
--------------------	------------

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.