

QUANDO O EXERCÍCIO DEIXA DE FUNCIONAR

Diagnosticar, Ajustar e Transformar Tarefas no Treino de Basquetebol

1 a 31 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

FÁBIO NUNES

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No treino de basquetebol, nem sempre uma tarefa produz aquilo que o treinador imaginou quando a planeou. Um exercício aparentemente adequado pode revelar-se demasiado fácil ou complexo, gerar pouca participação, afastar-se do problema de jogo que se pretendia trabalhar ou simplesmente deixar de desafiar os jogadores.

Nesses momentos, a resposta não tem necessariamente de passar por interromper o treino ou substituir completamente a tarefa. Pequenas alterações no espaço, no tempo, nas regras, no número de jogadores, nas relações de oposição ou nos critérios de sucesso podem transformar significativamente a forma como os jogadores percebem e resolvem os problemas colocados pelo exercício.

A formação “Quando o Exercício Deixa de Funcionar — Diagnosticar, Ajustar e Transformar Tarefas no Treino de Basquetebol” propõe uma abordagem prática à observação e adaptação das tarefas de treino. Ao longo da formação, serão explorados critérios que permitam reconhecer quando uma tarefa necessita de ser ajustada, identificar possíveis causas e selecionar alterações coerentes com os objetivos definidos.

Mais do que apresentar exercícios prontos a aplicar, pretende-se desenvolver a capacidade do treinador para ler o que acontece no treino, tomar decisões e transformar as tarefas sem perder de vista aquilo que pretende ensinar.

OBJETIVOS

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

- Identificar sinais de que uma tarefa de treino não está a produzir os comportamentos ou aprendizagens pretendidos;
- Relacionar os objetivos do treino com a organização e as características das tarefas propostas;
- Analisar possíveis causas para dificuldades de participação, envolvimento ou adequação das tarefas;
- Reconhecer diferentes variáveis suscetíveis de serem manipuladas durante o treino, nomeadamente espaço, tempo, regras, número de jogadores, oposição e critérios de sucesso;
- Ajustar o nível de dificuldade das tarefas sem comprometer o respetivo objetivo;
- Selecionar alterações adequadas às respostas observadas nos jogadores;
- Decidir quando manter, modificar ou substituir uma tarefa;
- Utilizar a observação e o feedback como suporte à tomada de decisão durante o treino;
- Adaptar tarefas a diferentes níveis de prática e contextos de treino;
- Construir alternativas para uma mesma tarefa ou problema de jogo, preservando a intencionalidade do processo de treino.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, 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	Quando o exercício não produz o que esperávamos • A relação entre o objetivo do treino e a tarefa proposta • Sinais de que uma tarefa não está a funcionar • Dificuldade, participação e envolvimento dos jogadores • Quando o problema está no exercício — e quando não está • Observar antes de intervir	2h
2	Mexer pouco para mudar muito • Variáveis que o treinador pode manipular • Espaço e organização • Número de jogadores e relações de oposição • Tempo, regras e sistemas de pontuação • Vantagens, desvantagens e condicionantes • Ajustar a dificuldade sem alterar o objetivo da tarefa	2h
3	Ler, ajustar e voltar a jogar • Um ciclo simples: observar → identificar → ajustar → observar novamente • Decidir quando manter, modificar ou abandonar uma tarefa • Intervenção e feedback do treinador • Transformação de exercícios a partir de situações concretas • Aplicação a diferentes jogadores, níveis e contextos de treino • Construção de alternativas a partir do mesmo problema de jogo	2h

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Basquetebol;
- Estudantes e profissionais das áreas do Desporto e da Educação Física;
- Outros profissionais com intervenção no ensino, treino e desenvolvimento de praticantes de Basquetebol.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro 2026

(6 horas)

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados em cada módulo, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia **31 de dezembro de 2026**, sendo permitida **apenas uma tentativa em cada teste**.

Cada teste será classificado numa escala de **0 a 20 valores**. A classificação final da formação corresponderá à média aritmética das classificações obtidas nos testes realizados.

Será emitido certificado aos formandos que obtenham uma **classificação final igual ou superior a 10 valores**.

FORMADORES

Fábio Nunes

Licenciado em Educação Física e Desporto, com especialização em Basquetebol, Fábio Nunes é Professor de Educação Física, desenvolvendo a sua atividade profissional na área do ensino e da formação desportiva.

A sua formação específica em Basquetebol permite-lhe articular os conhecimentos associados à modalidade com uma perspetiva pedagógica sobre a organização das situações de aprendizagem e treino.

Na presente formação, abordará a observação, análise e adaptação das tarefas de treino, procurando contribuir para uma intervenção mais intencional e ajustada às respostas dos jogadores e aos objetivos definidos pelo treinador.

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.

