



DOCUMENTO ORIENTADOR TÉCNICO

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO CLUBE PALHEIRO GOLFE

**RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA**

academia@palheiroestate.com
+351 291 790 126 • +351 918 240 050
(chamada para a rede fixa/móvel nacional)

Índice

I. Modelação Global de Competências a desenvolver	2
1.1. Perfil Global do Golfista.....	2
1.1.1. Por escalão.....	3
II. Características - gestos e ações técnico-táticas.....	6
2.1. Dimensão Física	6
2.1.1. Critérios de êxito – Dimensão Física.....	6
2.2. Dimensão Técnica (execução motora)	8
2.2.1. Critérios de Êxito: <i>Putting</i>	9
2.2.2. Critérios de Êxito: <i>Chipping</i>	11
2.2.3. Critérios de Êxito: <i>Pitching</i>	13
2.2.4. Critérios de Êxito: <i>Swing</i> completo.....	15
2.2.5. Critérios de Êxito: <i>Bunker</i>	21
2.3. Dimensão Tática (tomada decisão).....	23
2.3.1. Critérios de Êxito: Dimensão Tática	23
2.4. Avaliações de desempenho.....	25
III. Tipos de Sessões de Treino.....	26
3.1. Treino Individual com suporte tecnológico	26
3.2. Aulas de Grupo Academia (Dimensão Social e Tática)	27
3.3. Treino Autónomo	27
3.4. Treino Autónomo + Volta de Campo	28
IV. Dimensão Física e Desenvolvimento das Capacidades Motoras	29
4.1. Características do Desenvolvimento por Etapa.....	29
4.2. Capacidades Motoras e Exercícios Recomendados	29
4.3. Prevenção de Lesões	30
V. Desenvolvimento Psicológico e Social.....	31
5.1. Características do Desenvolvimento Psicológico por Etapa	31
5.2. Matriz de Aspetos Psicológicos (Estratégias)	32
5.3. Dimensão Humana: Ética, Valores e Trabalho em Equipa	33
VI. Referências Bibliográficas.....	34
VII. Anexos	35
7.1. Exemplo Planos de Aula para diferentes escalões.....	35
7.2. Exemplo Ficha Individual.....	37
7.3. Exemplo Plano de Treino Competição (versão entregue atleta)	38
7.4. Exemplos Planos de Treino com Exercícios de Rotina (versão entregue atleta).....	39

I. Modelação Global de Competências a desenvolver

1.1. Perfil Global do Golfista

O Perfil Global do Golfista da Academia Palheiro Golfe define-se pela formação de um atleta tecnicamente evoluído, taticamente inteligente e fisicamente preparado, mas acima de tudo, um praticante que personifica os valores intrínsecos da modalidade: integridade, resiliência e respeito absoluto pela etiqueta e pelo campo. Este modelo global de competências assegura que o desenvolvimento do jogador é centrado na sua autonomia e bem-estar integral, preparando-o para o alto rendimento ou para a prática recreativa de excelência.

1. Dimensão Técnica (Execução Motora)

O golfista deve desenvolver uma execução motora eficiente, consistente e adaptável a diferentes situações de jogo.

- **Competências:** Domínio progressivo do *Putting*, *Chipping*, *Pitching*, Jogo de *Bunker* e *Swing* Completo.
- **Objetivo:** Alcançar a perfeição técnica respeitando a individualidade biomecânica de cada atleta.

2. Dimensão Tática (Estratégia e Decisão)

O perfil global foca na capacidade do jogador em "ler" o campo e tomar decisões autónomas.

- **Competências:** Gestão de risco (*risk management*), seleção adequada de tacos, leitura de *greens* e adaptação às condições atmosféricas (vento, tipo de relva).
- **Objetivo:** Estimular o pensamento crítico e a criatividade tática, evitando a formatação mecânica do jogador.

3. Dimensão Física (Capacidades Motoras)

Desenvolvimento de uma base atlética robusta que suporte a performance e previna lesões.

- **Competências:** Literacia motora (equilíbrio, coordenação olho-mão, agilidade) e capacidades condicionais específicas (força de *core*, estabilidade e flexibilidade/mobilidade escapular e pélvica).

- **Objetivo:** Garantir que o corpo sustenta a evolução técnica de forma saudável ao longo das janelas de oportunidade biológicas.

4. Dimensão Psicológica (Mentalidade e Resiliência)

Capacidade de enfrentar a adversidade e manter o foco sob pressão competitiva.

- **Competências:** Autoconfiança, controlo emocional (gestão de stress e ansiedade), resiliência perante o erro e capacidade de concentração prolongada (recurso a técnicas de *mindfulness* e visualização).
- **Objetivo:** Construir uma mentalidade vencedora e equilibrada.

5. Dimensão Humana (Ética e Valores)

Esta dimensão é crítica para a certificação da FPG e foca no desenvolvimento do carácter.

- **Competências:** Integridade (auto-arbitragem e honestidade nos *scores*), etiqueta (respeito pelo ritmo de jogo e preservação do campo), responsabilidade social e espírito desportivo (*fair-play*).
- **Objetivo:** Formar não apenas bons jogadores, mas indivíduos exemplares que respeitem os companheiros, adversários e o meio envolvente.

1.1.1. Por escalão

1. SUB10 – Descoberta e Formação das Bases (Pilar: Alegria)

- **Foco Principal:** Literacia motora e diversão.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Motoras/Físicas:** Coordenação olho-mão, equilíbrio (estático e dinâmico) e saltos (alvo: 30cm).
 - **Técnicas:** Noções iniciais de *grip* (posição das mãos), postura e *swing* básico (movimento fundamental).
 - **Táticas/Cognitivas:** Compreensão das regras básicas e segurança no campo (código "Fore!").
 - **Humanas:** Respeito pelos companheiros e pelo campo.

- **Estrutura:** 2 sessões semanais de 45-60 min.

2. SUB12 – Desenvolvimento das Bases (Pilar: Aprender)

- **Foco Principal:** Aquisição sistemática de técnica e coordenação específica.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Motoras/Físicas:** Agilidade e equilíbrio (alvo: 20 seg. sobre uma perna).
 - **Técnicas:** Desenvolvimento de técnicas de *long game* (ferros e madeiras) e *short game* (*pitch, chip e bunker*).
 - **Táticas:** Início de comportamentos táticos individuais, como a seleção de taco baseada em análise simples.
 - **Psicológicas:** Transição da motivação lúdica para uma competitividade saudável e resiliência perante o erro.
- **Estrutura:** 3 sessões semanais de 60-75 min.

3. SUB14 – Início do Rendimento (Pilar: Aperfeiçoar)

- **Foco Principal:** Consolidação tática e início do treino de força.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Físicas:** Desenvolvimento de força de *core* e membros, respeitando o pico de crescimento (PHV).
 - **Técnicas:** Especialização do *swing* para maior potência mantendo a consistência; *putting* sofisticado com leitura de *greens* complexos.
 - **Táticas:** Gestão de risco (*risk management*) e estratégia completa para 18 buracos.
 - **Psicológicas:** Gestão de stress, ansiedade e frustração em contexto de competição estruturada.
- **Estrutura:** 4 sessões semanais de 75-90 min.

4. SUB16 – Desenvolvimento do Rendimento (Pilar: Aperfeiçoar)

- **Foco Principal:** Especialização técnica e identidade tática clara.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Técnicas:** Domínio completo de trajetórias (*cuts, draws, low/high shots*) e refinamento de shots inovadores.
 - **Táticas:** Tomada de decisão instantânea e exploração de vantagens psicológicas em *match play*.

- **Físicas:** Preparação física otimizada e específica para o golfe.
- **Humanas:** Afirmação da identidade como atleta, com elevado compromisso e ambição desportiva.
- **Estrutura:** 5 sessões semanais de 90-120 min.

5. SUB18 – Alto Rendimento (Pilar: Alto Rendimento)

- **Foco Principal:** Otimização da performance e integração em seleções.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Psicológicas:** Estrutura mental inabalável, caracterizada por resiliência extrema e adaptabilidade em competições internacionais.
 - **Técnicas/Táticas:** Otimização de todas as aprendizagens através de treino especializado e monitorização quantitativa (dados e vídeo).
 - **Humanas:** Representação institucional (Clube/Federação) com conduta exemplar.
- **Estrutura:** 5-6 sessões semanais de 120+ min.

6. AMADOR – Manutenção e Otimização da Performance (Pilar: Alto Rendimento)

- **Foco Principal:** Procura contínua da excelência e inovação.
- **Competências a Desenvolver:**
 - **Ciência do Desporto:** Integração profunda de biomecânica, fisiologia e nutrição na rotina de treino.
 - **Performance:** Manutenção de níveis de elite através de prática deliberada e análise objetiva de falhas técnicas.

Monitorização: Para todos os escalões, o progresso deve ser registado trimestralmente no **Dossier de Treino**, utilizando a escala de 1 a 10 para medir o alcance destas competências técnicas, físicas e estratégicas.

Resumindo, o modelo consiste em **6 etapas granulares**:

ETAPA	IDADE	FOCO PRINCIPAL	FREQUÊNCIA
Sub10	< 10 anos	Descoberta e Alegria	2x semana
Sub12	10-12 anos	Desenvolvimento de Bases (Aprender)	3x semana
Sub14	13-14 anos	Início de Rendimento (Aperfeiçoar)	4x semana
Sub16	15-16 anos	Consolidação do Rendimento	4x semana
Sub18	17-18 anos	Alto Rendimento	5-6x semana
Amador	> 19 anos	Otimização da Performance	5-6x semana

II. Características - gestos e ações técnico-táticas

Nesta secção, definem-se as características da dimensão física, as críticas da execução motora (Dimensão Técnica) e da inteligência de jogo (Dimensão Tática), garantindo que os atletas desenvolvem gestos técnicos consistentes e ações táticas fundamentadas em todas as etapas de formação.

2.1. Dimensão Física

Na dimensão física, direcionamos nossa atenção para a preparação física de nossos atletas, procurando aperfeiçoar a sua agilidade, equilíbrio e mobilidade, além de refinarmos técnicas específicas, como o lançamento. O propósito é estabelecer uma base robusta que proporcione um desempenho consistente e sustentável.

Assim sendo, de seguida damos conta dos critérios de êxito referentes a cada um desses parâmetros, que servirão como guia para avaliação e desenvolvimento do atleta.

2.1.1. Critérios de êxito – Dimensão Física

a) Saltos

Descrição: salto a pés juntos.

Valor	Competição: 60cm	Pré-Competição: 45cm	Iniciados: 30cm
1 a 3	O atleta não salta / salta pouco. O aluno salta com imensa dificuldade sem coordenação e equilíbrio.		
4 a 6	O atleta salta. Por vezes supera a marca definida ou fica muito perto. Tem dificuldade no equilíbrio e coordenação.		
7 a 9	O atleta salta com sucesso a maior parte das vezes. Tem equilíbrio. Tem boa coordenação.		
10	O atleta executa o exercício plenamente.		

b) Equilíbrio

Descrição: apoio sobre uma perna com o joelho elevado à altura da cintura com braços esticados juntos ao corpo. Avaliação de ambas as pernas.

Valor	Competição: 25 segundos	Pré-Competição: 20 segundos	Iniciados: 15 segundos
1 a 3	O atleta não consegue equilibrar com uma perna ou consegue apenas até 3 segundos.		
4 a 6	O atleta não consegue realizar o exercício, mas fica perto de o conseguir. Por vezes consegue completar o exercício embora com dificuldade.		
7 a 9	O atleta consegue completar o exercício a maior parte das vezes e demonstra ter equilíbrio.		
10	O atleta conclui plenamente o exercício. Demonstra ter muito equilíbrio.		

c) Mobilidade Pélvica

Descrição: objetivo amplitude 60º

Valor	Mesmo parâmetro para todas as categorias de jogo (competição, pré-competição e iniciados).
1 a 4	menos de 45 graus.
5 a 8	45 a 60 graus.
9 e 10	mais de 60 graus.

d) Mobilidade Escapular

Descrição: objetivo amplitude 60º.

Valor	Mesmo parâmetro para todas as categorias de jogo (competição, pré-competição e iniciados).
1 a 4	menos de 45 graus.
5 a 8	45 a 60 graus
9 e 10	mais de 60 graus

e) Lançamento

Descrição: lançar bola de futebol com as duas mãos.

Valor	Mesmo parâmetro para todas as categorias de jogo (competição, pré-competição e iniciados).
1 e 2	menos de 3 metros.
3 e 4	entre 4 e 6 metros.
5 e 6	entre 7 e 9 metros.
7 e 8	entre 10 e 12 metros.
9 e 10	entre 13 a 15 metros/ mais de 15 metros.

2.2. Dimensão Técnica (execução motora)

Esta dimensão foca-se no desenvolvimento de uma execução motora eficiente, consistente e adaptável, sendo subdividida em várias áreas técnicas críticas. Para o **Putting, Chipping, Pitching, Bunker e Swing Completo**, a Academia dedica uma atenção minuciosa aos detalhes biomecânicos e funcionais, abrangendo desde a **posição inicial (Grip, Postura e Stance)** até à **finalização**, garantindo o controlo preciso da direção, velocidade e distância da bola.

A metodologia de ensino respeita as **6 etapas de desenvolvimento** (SUB10 a AMADOR), assegurando que o treino técnico evolui de uma fase de **Alegria e descoberta** (SUB10) para a **aquisição sistemática de bases** (SUB12), culminando na **especialização e otimização da performance** de elite (SUB18 e AMADOR).

Distribuição Estratégica do Volume de Treino

Para otimizar o desenvolvimento técnico, o volume de treino é distribuído de acordo com os seguintes pontos percentuais, que refletem a importância relativa de cada área para a construção de uma fundação sólida e progressiva:

- **Putting:** 20% (Foco no controlo de velocidade e leitura de greens).
- **Chipping:** 15% (Desenvolvimento da relação Jogador/Bola/Alvo).
- **Pitching:** 15% (Refinamento da trajetória e controlo de distância).
- **Bunker:** 10% (Técnica especializada e adaptação ao lie).
- **Full Swing:** 40% (Consistência e potência controlada).
 - **Ferros 9, 8, 7 e 6:** 22%
 - **Ferros 5, 4, HY, 3 e Madeiras:** 18%

Esta estrutura equilibrada garante que os atletas aperfeiçoem as suas habilidades em todas as áreas fundamentais, promovendo uma **riqueza motora específica** que sustenta a performance competitiva.

Metodologia e Prática Deliberada

A metodologia da Academia privilegia a **qualidade sobre a quantidade**, utilizando a **prática deliberada** com objetivos específicos e feedback contínuo. O processo de treino integra tecnologias de análise de performance (como o Garmin R10 e o Flightscope Move+) para identificação precisa de deficiências e monitorização quantificável da evolução.

O planeamento é continuamente ajustado para respeitar a **individualidade biológica** e os ritmos de aprendizagem de cada atleta, garantindo um desenvolvimento sustentado e humanista (com referência ao LTPD)

2.2.1. Critérios de Êxito: *Putting*

Descrição exercício: putt a 3 metros - 6 bolas.

a) Posição Inicial Postura Grip Stance Posição da bola			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar o movimento de forma correta.		
3 e 4	O atleta compreende os fundamentos e está a trabalhar para melhorar, mas ainda apresenta dificuldades.	O atleta demonstra uma compreensão inicial e está a aprender, mas com dificuldades.	O atleta iniciou o processo de aprendizagem mas ainda apresenta dificuldades consideráveis na execução.
5 e 6	O atleta executa com alguns erros, mas demonstra progressos significativos.	O atleta executa com alguns erros, mas está a progredir.	O atleta executa com alguns erros, mostrando uma compreensão básica, mas inconsistente.
7 e 8	O atleta executa de forma correta e consistente, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma consistente e satisfatória, com poucas correções necessárias.	O atleta executa com poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta consegue efetuar de forma precisa e sem erros, com confiança e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma correta, com um mínimo de erros e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma precisa, sem erros e sem necessidade de ajudas.

b) Movimento Plano de <i>Swing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, indicando uma execução inconsistente.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, mostrando falta de consistência.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações e falta de controle.
3 e 4	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma boa compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão inicial do movimento.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando progressos significativos e um entendimento mais avançado.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão intermediária e progressos notáveis.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com progressos, mas ainda com erros perceptíveis.
7 e 8	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir uma execução perfeita.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para melhorar a consistência.
9 e 10	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, com uma técnica refinada e consistente.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando uma boa técnica e precisão.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando controle e precisão.

c) Controle de direção Alinhamento			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a direção, falhando a direção com um desvio de 30 ou mais centímetros.		
3 e 4	O atleta falha a direção com um desvio entre 20 a 30 cm, mostrando uma compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O atleta falha a direção com um desvio entre 20 a 30 cm, mostrando compreensão inicial e progredindo no controle de direção.	O atleta falha a direção com um desvio entre 20 a 30 cm, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O atleta falha a direção com um desvio entre 10 a 20 cm, demonstrando progressos significativos e uma compreensão avançada.	O atleta falha a direção com um desvio entre 10 a 20 cm, com progressos significativos, mas ainda com erros perceptíveis.	O atleta falha a direção com um desvio entre 10 a 20 cm, demonstrando alguma compreensão do controle de direção, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O atleta falha a direção com um desvio de cerca de 10 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta falha a direção com um desvio de cerca de 10 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a precisão.	O atleta falha a direção com um desvio de cerca de 10 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta acerta na direção em menos de 10 cm ou no alvo, demonstrando um controle preciso e uma técnica refinada.	O atleta acerta na direção em menos de 10 cm ou no alvo, demonstrando um controle preciso e consistente.	O atleta acerta na direção em menos de 10 cm ou no alvo, demonstrando um controle preciso e eficaz.

d) Controlo de Velocidade Distância			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a velocidade/distância, falhando com um desvio de 1 metro ou mais.	O atleta não consegue controlar a velocidade/distância, falhando com um desvio de 1 metro ou mais.	
3 e 4	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 70 cm a 1 metro, mostrando uma compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 70 cm a 1 metro, mostrando compreensão inicial e progredindo no controlo de velocidade.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 70 cm a 1 metro, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 40 cm a 70 cm, demonstrando progressos significativos e uma compreensão avançada.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 40 cm a 70 cm, com progressos significativos, mas ainda com erros perceptíveis.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 40 cm a 70 cm, demonstrando alguma compreensão do controlo de velocidade, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 20 cm a 40 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 20 cm a 40 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a precisão.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 20 cm a 40 cm, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta tem o controlo de velocidade consolidado e executa-o sem erros ou ajudas, acertando no alvo ou com um desvio de menos de 20 cm, sem deixar bolas curtas.		

2.2.2. Critérios de Êxito: *Chipping*

Descrição exercício: Chip a 10 metros - 6 bolas - distância média das 5 melhores bolas.

a) Posição Inicial Postura <i>Grip</i> <i>Stance</i> Posição da bola			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar a posição inicial, postura, <i>grip</i> , <i>stance</i> ou posição da bola de forma correta.		
3 e 4	O atleta compreende os fundamentos e está a trabalhar para melhorar, mas ainda apresenta dificuldades.	O atleta demonstra uma compreensão inicial e está a aprender mas com dificuldades.	O atleta iniciou o processo de aprendizagem, mas ainda apresenta dificuldades consideráveis.
5 e 6	O atleta executa com alguns erros, mas demonstra progressos significativos.	O atleta executa com alguns erros, mas está a progredir.	O atleta executa com alguns erros, mostrando uma compreensão básica, mas inconsistente.
7 e 8	O atleta executa de forma correta e consistente, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma consistente e satisfatória, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma satisfatória, com poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta consegue efetuar de forma precisa e sem erros, com confiança e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma correta, com um mínimo de erros e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma precisa, sem erros e sem necessidade de ajudas.

b) Movimento Plano de <i>Swing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, indicando uma execução inconsistente.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, mostrando falta de consistência.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações e falta de controle.
3 e 4	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma boa compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão inicial do movimento.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando progressos significativos e um entendimento mais avançado.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão intermediária e progressos notáveis.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com progressos, mas ainda com erros perceptíveis.
7 e 8	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir uma execução perfeita.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para melhorar a consistência.
9 e 10	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, com uma técnica refinada e consistente.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando uma boa técnica e precisão.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando controle e precisão.

c) Controlo de direção Alinhamento			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a direção, falhando com um desvio de 4 ou mais metros.		
3 e 4	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando uma compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando compreensão inicial e progredindo no controlo de direção.	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O atleta falha a direção com um desvio entre 2 e 3 metros, demonstrando progressos significativos e uma compreensão avançada.	O atleta falha a direção com um desvio entre 2 e 3 metros, com progressos significativos, mas ainda com erros perceptíveis.	O atleta falha a direção com um desvio entre 2 e 3 metros, demonstrando alguma compreensão do controlo de direção, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O atleta falha a direção com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta falha a direção com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a precisão.	O atleta falha a direção com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 1 metro ou no alvo.	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 1 metro ou no alvo.	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 1 metro ou no alvo.

d) Controlo de Velocidade Distância			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a velocidade/distância, falhando com um desvio de 4 ou mais metros.		
3 e 4	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando uma compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando compreensão inicial e progredindo no controlo de velocidade.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 3 e 4 metros, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 2 e 3 metros, demonstrando progressos significativos e uma compreensão avançada.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 2 e 3 metros, com progressos significativos, mas ainda com erros perceptíveis.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 2 e 3 metros, demonstrando alguma compreensão do controlo de velocidade, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a precisão.	O atleta falha a velocidade/distância com um desvio entre 1 e 2 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta tem o controlo de velocidade/distância consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na velocidade/distância em menos de 1 metro ou no alvo.		

2.2.3. Critérios de Êxito: *Pitching*

Descrição exercício: Pitch a 20 metros - 6 bolas - distância média das 4 melhores bolas.

a) Posição Inicial Postura <i>Grip</i> <i>Stance</i> Posição da bola			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar a posição inicial, postura, <i>grip</i> , <i>stance</i> ou posição da bola de forma correta.		
3 e 4	O atleta compreende os fundamentos e está a trabalhar para melhorar, mas ainda apresenta dificuldades.	O atleta demonstra uma compreensão inicial e está a aprender, mas com dificuldades.	O atleta iniciou o processo de aprendizagem, mas ainda apresenta dificuldades consideráveis.
5 e 6	O atleta executa, mas demonstra progressos significativos.	O atleta executa, mas está a progredir.	O atleta executa, mostrando uma compreensão básica, mas inconsistente.
7 e 8	O atleta executa de forma correta e consistente, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma consistente e satisfatória, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma satisfatória, com poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta consegue efetuar de forma precisa e sem erros, com confiança e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma correta, com um mínimo de erros e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma precisa, sem erros e sem necessidade de ajudas.

b) Movimento Plano de <i>Swing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, indicando uma execução inconsistente.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações, mostrando falta de consistência.	O movimento do atleta é irregular, com grandes oscilações e falta de controle.
3 e 4	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma boa compreensão dos fundamentos, mas ainda com oscilações.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão inicial do movimento.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando progressos significativos e um entendimento mais avançado.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com uma compreensão intermediária e progressos notáveis.	O movimento do atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, com progressos, mas ainda com erros perceptíveis.
7 e 8	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir uma execução perfeita.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta executa o movimento de forma satisfatória, mas ainda com algumas correções necessárias para melhorar a consistência.
9 e 10	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, com uma técnica refinada e consistente.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando uma boa técnica e precisão.	O atleta consegue executar o movimento sem erros e sem ajudas, demonstrando controle e precisão.

c) Controlo de direção Alinhamento			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a direção, falhando com um desvio de 6 ou mais metros.		
3 e 4	O atleta falha a direção com um desvio entre 5 e 6 metros, mostrando uma compreensão dos fundamentos, mas com algumas oscilações.	O atleta falha a direção com um desvio entre 5 e 6 metros, com uma compreensão inicial do controlo de direção.	O atleta falha a direção com um desvio entre 5 e 6 metros, mostrando que está no início do processo de aprendizagem.
5 e 6	O atleta falha a direção com um desvio entre 4 e 5 metros, com progressos significativos e uma compreensão avançada.	O atleta falha a direção com um desvio entre 4 e 5 metros, mostrando progressos, mas ainda com dificuldades perceptíveis.	O atleta falha a direção com um desvio entre 4 e 5 metros, demonstrando alguma compreensão do controlo de direção, mas ainda com dificuldade.
7 e 8	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, com uma execução satisfatória e poucas correções necessárias para atingir a precisão desejada.	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, com uma execução satisfatória e algumas correções necessárias para melhorar a precisão.	O atleta falha a direção com um desvio entre 3 e 4 metros, com uma execução satisfatória e algumas correções necessárias.
9 e 10	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 3 metros ou no alvo.	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 3 metros ou no alvo.	O atleta tem o controlo de direção consolidado e executa-o sem erros e ajudas, acertando na direção em menos de 3 metros ou no alvo.

d) Controlo de Velocidade Distância			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue controlar a velocidade/distância. Nenhuma ou 1 bola no green.		
3 e 4	O atleta consegue 2 bolas no green, mostrando uma compreensão básica, mas com algumas oscilações no controlo de distância.	O atleta consegue 2 bolas no green, mostrando compreensão inicial do controlo de distância.	O atleta consegue 2 bolas no green, indicando que está começando a desenvolver uma compreensão básica do controlo de distância.
5 e 6	O atleta consegue 3 bolas no green, com progressos evidentes e uma capacidade razoável de controlar a distância.	O atleta consegue 3 bolas no green, indicando progressos significativos no controlo da distância.	O atleta consegue 3 bolas no green, mostrando progressos na capacidade de controlar a distância.
7 e 8	O atleta consegue todas as bolas no green, com uma execução consistente e eficaz, mas ainda pode precisar de algumas correções para otimizar a precisão.	O atleta consegue todas as bolas no green, com boa consistência, mas pode necessitar de algumas correções para melhorar a precisão.	O atleta consegue todas as bolas no green, com uma execução consistente, mas pode precisar de algumas correções para melhorar a precisão.
9 e 10	O atleta consegue todas as bolas no green a igual ou menos de 2 metros do alvo, mostrando um controlo de distância avançado e preciso, adequado para níveis de competição.	O atleta consegue todas as bolas no green a igual ou menos de 2 metros do alvo, demonstrando um controlo de distância refinado e preciso.	O atleta consegue todas as bolas no green a igual ou menos de 2 metros do alvo, demonstrando um controlo de distância bem desenvolvido e preciso.

2.2.4. Critérios de Êxito: *Swing* completo

Descrição do exercício: 10 bolas com o ferro 7.

a) Posição Inicial Postura <i>Grip</i> <i>Stance</i> Posição da bola Alinhamento			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar a posição inicial, postura, <i>grip</i> , <i>stance</i> , posição da bola ou alinhamento de forma correta.		
3 e 4	O atleta compreende os fundamentos, mas ainda com algumas oscilações e dificuldades.	O atleta demonstra uma compreensão inicial e está a aprender, mas ainda apresenta dificuldades.	O atleta iniciou o processo de aprendizagem, mas apresenta dificuldades significativas.
5 e 6	O atleta executa com alguns erros, demonstrando progressos e uma compreensão avançada.	O atleta executa com alguns erros, mas está a progredir.	O atleta executa com alguns erros, mostrando compreensão básica, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O atleta executa de forma satisfatória e consistente, com poucas correções necessárias para atingir a perfeição.	O atleta executa de forma consistente e satisfatória, com poucas correções necessárias.	O atleta executa de forma satisfatória, com poucas correções necessárias.
9 e 10	O atleta consegue efetuar de forma precisa e sem erros, demonstrando um controle avançado e uma execução correta sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue de forma precisa e sem erros, com uma execução correta e sem necessidade de ajudas.	O atleta consegue efetuar de forma correta, sem erros e sem necessidade de ajudas.

b) Equilíbrio Postura			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não se consegue equilibrar/manter a postura ao efetuar o <i>swing</i> .		
3 a 6	O atleta equilibra-se/mantém a postura ao efetuar o <i>swing</i> , mas com algumas oscilações, mostrando uma compreensão avançada, mas ainda com áreas para melhorar.	O atleta equilibra-se/mantém a postura ao efetuar o <i>swing</i> , mas com algumas oscilações, mostrando uma compreensão básica, mas ainda com necessidade de refinamento.	O atleta equilibra-se/mantém a postura ao efetuar o <i>swing</i> , mas com algumas oscilações, indicando que ainda está a aprender a controlar o equilíbrio.
7 e 8	O atleta equilibra-se/mantém a postura de forma satisfatória, com uma execução muito consistente e poucas oscilações.	O atleta equilibra-se/mantém a postura de forma satisfatória, com uma execução consistente e poucas oscilações.	O atleta equilibra-se/mantém a postura de forma satisfatória, mostrando uma boa compreensão e aplicação das técnicas de equilíbrio.
9 e 10	O atleta consegue equilibrar-se/manter a postura sem erros e ajudas, demonstrando um controle refinado e profissional.	O atleta consegue equilibrar-se/manter a postura sem erros e ajudas, demonstrando um controle sólido e confiável.	O atleta consegue equilibrar-se/manter a postura sem erros e ajudas, demonstrando um controle avançado e consistente.

c) Movimento inicial <i>Takeaway</i> <i>Backswing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não efetua de forma correta.		
3 a 6	O atleta efetua o movimento inicial, <i>takeaway</i> e <i>backswing</i> , mas com algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar.	O atleta efetua mas com algumas oscilações, indicando uma compreensão inicial e áreas para melhorar.	O atleta efetua mas com algumas oscilações, mostrando dificuldades na execução contínua.
7 e 8	O atleta efetua o movimento de forma satisfatória, com uma execução muito consistente e poucas correções necessárias.		O atleta efetua de forma satisfatória, com uma execução geral correta e poucas oscilações.
9 e 10	O atleta tem o movimento consolidado e executa-o sem erros e ajudas, demonstrando uma técnica refinada e profissional.	O atleta tem o movimento consolidado e executa-o sem erros e ajudas, demonstrando um controle avançado.	O atleta tem o movimento consolidado e executa-o sem erros e ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida.

d) Posição de ataque Topo do <i>backswing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar a posição de ataque ou atingir o topo do <i>backswing</i> .		
3 a 6	O atleta consegue efetuar mas com algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar.	O atleta consegue efetuar mas com algumas oscilações, indicando uma compreensão inicial e áreas para melhorar.	O atleta consegue com algumas oscilações, indicando que ainda está a aprender a técnica correta.
7 e 8	O atleta consegue efetuar de forma satisfatória, com uma execução muito consistente e poucas correções necessárias.	O atleta consegue efetuar de forma satisfatória, com uma execução consistente e poucas correções necessárias.	O atleta consegue de forma satisfatória, com uma execução geral correta e poucas oscilações.
9 e 10	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, demonstrando uma técnica refinada e profissional.	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, demonstrando um controle avançado.	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida.

e) Movimento da bola <i>Downswing</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar.		
3 a 6	O atleta consegue efetuar com algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar.	O atleta consegue efetuar com algumas oscilações, indicando uma compreensão inicial e áreas para melhorar.	O atleta consegue efetuar com algumas oscilações, indicando que ainda está a aprender a técnica correta.
7 e 8	O atleta consegue efetuar de forma satisfatória, com uma execução muito consistente e poucas correções necessárias.	O atleta consegue efetuar de forma satisfatória, com uma execução consistente e poucas correções necessárias.	O atleta consegue efetuar com uma execução geral correta e poucas oscilações.
9 e 10	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, demonstrando uma técnica refinada e profissional, evidenciando uma execução precisa e controlada, adequada para competições de alto nível.	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, demonstrando um controle avançado.	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida

f) Aceleração			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta tem muito pouca aceleração, mostrando dificuldade em gerar velocidade necessária no swing.		
3 a 6	O atleta tem alguma aceleração, mas de forma inconsistente, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para aprimoramento na geração de velocidade controlada.	O atleta tem alguma aceleração, mas de forma inconsistente, indicando áreas de melhoria na geração de velocidade controlada.	O atleta tem alguma aceleração, mas de forma inconsistente, ainda aprendendo a gerar velocidade de forma controlada.
7 e 8	O atleta tem uma aceleração satisfatória, conseguindo gerar uma velocidade adequada no swing com alta consistência.	O atleta tem uma aceleração satisfatória, conseguindo gerar uma velocidade adequada no swing com consistência razoável.	O atleta tem uma aceleração satisfatória, conseguindo gerar uma velocidade adequada no swing com alguma consistência.
9 e 10	O atleta tem uma aceleração ótima, gerando velocidade de forma consistente e controlada, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível.	O atleta tem uma aceleração ótima, gerando velocidade de forma consistente e controlada, demonstrando um domínio avançado da técnica para o seu nível.	O atleta tem uma aceleração ótima, conseguindo gerar velocidade de forma consistente e controlada, mostrando uma técnica bem desenvolvida para a sua idade.

g) Impacto			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta tem um impacto fraco, não conseguindo atingir a bola com a força e precisão necessárias.	O atleta tem um impacto fraco, mostrando dificuldade em atingir a bola com a força necessária.	O atleta tem um impacto fraco, mostrando dificuldade em atingir a bola com força e precisão.
3 a 6	O atleta tem um impacto aceitável, conseguindo atingir a bola, mas ainda com alguma inconsistência na força e na precisão.	O atleta tem um impacto aceitável, conseguindo atingir a bola, mas com alguma inconsistência na força e na precisão.	O atleta tem um impacto aceitável, conseguindo atingir a bola, mas com inconsistência na força e na precisão.
7 e 8	O atleta tem um impacto satisfatório a bom, atingindo a bola com força e precisão de forma consistente e controlada.	O atleta tem um impacto satisfatório a bom, atingindo a bola com força e precisão de forma consistente.	O atleta tem um impacto satisfatório a bom, atingindo a bola com força e precisão adequadas na maioria das vezes.
9 e 10	O atleta tem um excelente impacto, atingindo a bola com força e precisão de forma altamente consistente, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível.	O atleta tem um excelente impacto, atingindo a bola com força e precisão de forma consistente e controlada, mostrando um domínio avançado da técnica.	O atleta tem um excelente impacto, atingindo a bola com força e precisão de forma consistente, mostrando uma técnica bem desenvolvida.

h) Movimento para o alvo <i>Release</i>			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar o movimento para o alvo, mostrando dificuldade em direcionar a bola corretamente.	O atleta não consegue efetuar o movimento para o alvo, mostrando dificuldade em direcionar a bola corretamente.	O atleta não consegue efetuar o movimento para o alvo, mostrando dificuldade em direcionar a bola corretamente.
3 a 6	O atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar na consistência do movimento.	O atleta varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando consistência variável na execução do movimento para o alvo.	
7 e 8	O atleta efetua o movimento para o alvo de forma satisfatória, com uma execução muito consistente e poucas correções necessárias.	O atleta efetua o movimento para o alvo de forma satisfatória, com uma execução consistente e poucas correções necessárias.	O atleta efetua o movimento para o alvo de forma satisfatória, com uma execução geral correta e poucas oscilações.
9 e 10	O atleta executa o movimento para o alvo sem erros ou ajudas, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e precisão.	O atleta executa o movimento para o alvo sem erros ou ajudas, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O atleta executa o movimento para o alvo sem erros ou ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida e controlada.

i) Rotação			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não efetua a rotação no swing, mostrando dificuldade em integrar a rotação no movimento.		
3 a 6	O atleta executa uma rotação com variação entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar na consistência da rotação.	O atleta executa uma rotação com variação entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando consistência variável.	
7 e 8	O atleta realiza uma rotação satisfatória, com poucas correções necessárias durante a execução.		
9 e 10	O atleta executa uma rotação sem erros ou ajudas, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e precisão.	O atleta executa uma rotação sem erros ou ajudas, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O atleta executa uma rotação sem erros ou ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida e controlada.

j) Força vertical			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não tem força vertical no swing, mostrando dificuldade em aplicar força na direção correta.		
3 a 6	O atleta tem força vertical no swing que varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar na consistência da aplicação de força vertical.	O atleta tem força vertical no swing que varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando consistência variável.	
7 e 8	O atleta tem força vertical e executa de forma satisfatória, com poucas correções necessárias durante a execução.	O atleta tem força vertical e executa de forma satisfatória, mas com poucas correções necessárias durante a execução.	O atleta tem força vertical e executa de forma satisfatória, mas com algumas correções necessárias durante a execução.
9 e 10	O atleta tem força vertical no swing e executa sem erros ou ajudas, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e aplicação de força.	O atleta tem força vertical no swing e executa sem erros ou ajudas, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O atleta tem força vertical no swing e executa sem erros ou ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida e controlada.

k) Finalização			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue finalizar em equilíbrio, mostrando dificuldade em manter a postura após o swing.		
3 a 6	O atleta consegue finalizar em equilíbrio, mas com uma postura que varia entre o satisfatório e algumas oscilações, mostrando uma técnica avançada, mas ainda com áreas para melhorar na consistência da finalização.	O atleta consegue finalizar em equilíbrio, mas com uma postura que varia entre o satisfatório e algumas oscilações.	
7 e 8	O atleta consegue finalizar de forma satisfatória, com poucas correções necessárias durante a execução.	O atleta consegue finalizar de forma satisfatória, mas com poucas correções necessárias durante a execução.	O atleta consegue finalizar de forma satisfatória, mas com algumas correções necessárias durante a execução.
9 e 10	O atleta consegue finalizar sem erros ou ajudas, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e postura na finalização.	O atleta consegue finalizar sem erros ou ajudas, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O atleta consegue finalizar sem erros ou ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida e controlada.

2.2.5. Critérios de Êxito: *Bunker*

a) Posição Inicial Postura Grip Stance Posição da bola			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta não consegue efetuar a posição inicial, postura, grip, stance e posição da bola, mostrando dificuldade em se ajustar à situação do bunker.		
3 e 4	O atleta iniciou o processo de aprendizagem da posição inicial, postura, grip, stance e posição da bola, com uma compreensão básica, mas ainda precisando de ajustes e orientação.	O atleta iniciou o processo com uma compreensão básica, mas ainda precisando de ajustes e orientação.	O atleta iniciou o processo de aprendizagem, com alguma compreensão básica, mas ainda precisando de orientação significativa.
5 e 6	O atleta executa a posição inicial, postura, grip, stance e posição da bola com alguns erros, mostrando progresso, mas com inconsistências.		O atleta executa com alguns erros, demonstrando progresso, mas com inconsistências notáveis.
7 e 8	O atleta executa de forma satisfatória, com poucas correções necessárias.		O atleta executa de forma satisfatória, com correções menores necessárias.
9 e 10	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e precisão.	O atleta consegue efetuar, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O atleta consegue efetuar sem erros e ajudas, mostrando uma técnica bem desenvolvida.

b) Movimento			
Descrição: 6 bolas a 5 metros.			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O movimento é efetuado com muitas dificuldades, mostrando uma falta de controle técnico.		O movimento é efetuado com muitas dificuldades, mostrando uma falta de compreensão e controle técnico.
3 a 6	O movimento apresenta algumas dificuldades técnicas e oscilações no equilíbrio, mas com sinais de técnica avançada e necessidade de ajustes.	O movimento apresenta algumas dificuldades técnicas e oscilações no equilíbrio, mas com sinais claros de progresso.	O movimento apresenta algumas dificuldades técnicas e oscilações no equilíbrio, com progresso notável, mas ainda inconsistente.
7 e 8	O movimento é realizado com um bom nível de equilíbrio, mostrando uma execução satisfatória com poucas correções necessárias.		O movimento é realizado com um bom nível de equilíbrio, mostrando uma execução satisfatória com correções menores necessárias.
9 e 10	O movimento é sólido e equilibrado, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente controle e precisão.	O movimento é sólido e equilibrado, demonstrando um controle avançado e uma técnica bem desenvolvida.	O movimento é sólido e equilibrado, demonstrando uma técnica bem desenvolvida e controlada.

c) Impacto**Descrição:** 6 bolas a 8 metros.

Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O impacto é muito irregular, com dificuldade ou não acerta na bola, mostrando falta de controle.		O impacto é muito irregular, com grande dificuldade ou não acerta na bola, mostrando falta de controle.
3 a 6	O atleta acerta com frequência na bola, embora com alguma irregularidade, mostrando progresso, mas com necessidade de ajustes técnicos.		O atleta acerta com frequência na bola, embora com alguma irregularidade, mostrando progresso, mas com necessidade de ajustes.
7 e 8	O impacto é consistente, com boa frequência de acertos e poucas correções necessárias.		
9 e 10	O impacto é consistente, regular e com bom controle, demonstrando uma técnica refinada e adequada para competições de alto nível, com excelente precisão.	O impacto é consistente, regular e com bom controle, demonstrando uma técnica avançada e adequada para pré-competição.	O impacto é consistente, regular e com bom controle, demonstrando uma técnica bem desenvolvida.

d) Controlo de Velocidade**Descrição:** 6 bolas a 5 metros - 6 bolas a 8 metros (soma da distância das 3 melhores bolas).

Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	Soma da distância das 3 melhores bolas é de 10 metros ou mais.		
3 a 6	Soma da distância das 3 melhores bolas é menos de 10 metros.		
7 e 8	Soma da distância das 3 melhores bolas é menos de 5 metros.		
9 e 10	Soma da distância das 3 melhores bolas é menos de 3 metros.		

2.3. Dimensão Tática (tomada decisão)

No golfe, a tomada de decisão desempenha um papel crucial. Focamos na mentalidade do jogador, na relação com o espaço, na construção de sequências e rotinas eficazes e no conhecimento das regras do jogo. Uma atitude vencedora e uma abordagem estratégica são elementos-chave para o sucesso no campo.

2.3.1. Critérios de Êxito: Dimensão Tática

a) Atitude			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta perde o interesse após uma situação menos boa ou uma execução fraca. Não respeita os colegas e/ou o meio envolvente, mostrando dificuldades em controlar as emoções.		
3 e 4	O atleta ainda luta para se recuperar de erros e manter a concentração. Demonstra respeito pelos colegas e pelo meio envolvente, mas de forma inconsistente.	O atleta tenta manter a calma após uma má jogada e demonstra respeito pelos colegas e pelo meio envolvente, mas ainda tem dificuldades em manter a concentração e pensar no buraco seguinte.	O atleta começa a desenvolver uma boa conduta e tenta controlar as emoções.
5 e 6	O atleta apresenta uma conduta positiva na maioria das vezes e consegue controlar as emoções na maior parte das situações. Começa a desenvolver a habilidade de focar no buraco seguinte e a pensar estrategicamente, mas ainda pode ser afetado por erros passados.		
7 e 8	O atleta tem uma conduta satisfatória e consegue controlar as emoções na maioria das situações. Mantém o foco e a concentração após erros, pensando estrategicamente no buraco seguinte. Demonstra respeito pelos colegas e pelo meio envolvente, e começa a usar técnicas de inteligência emocional para melhorar o desempenho.		O atleta tem uma conduta satisfatória. Mantém o foco após erros e começa a pensar estrategicamente no buraco seguinte. Demonstra respeito pelos colegas e pelo meio envolvente.
9 e 10	O atleta tem uma conduta exemplar e controla as emoções de forma consistente. É focado, objetivo e sempre olha para a frente, de cabeça erguida, mantendo o pensamento estratégico no buraco seguinte independentemente das situações adversas. Demonstra um alto nível de inteligência emocional, respeitando os colegas e o meio envolvente de forma contínua e influenciando positivamente o ambiente à sua volta inclusive seus colegas de jogo.		O atleta tem uma conduta exemplar e controla as emoções de forma consistente. É focado e sempre olha para a frente, pensando no buraco seguinte. Demonstra respeito constante pelos colegas e pelo meio envolvente.

b) Relação com o espaço			
Valor	COMPETIÇÃO	PRÉ-COMPETIÇÃO	INICIADOS
1 e 2	O atleta tem um conhecimento limitado ou deficiente dos espaços no campo de golfe e não compreende as suas implicações estratégicas.	O atleta tem dificuldade em reconhecer os diferentes espaços no campo de golfe e não compreende plenamente as suas funções e características.	O atleta não reconhece os diferentes espaços no campo de golfe, como <i>fairways</i> , <i>greens</i> , <i>bunkers</i> e <i>hazards</i> . Não demonstra conhecimento da disposição ou das características específicas de cada área.
3 e 4	O atleta reconhece os principais espaços no campo, mas pode ter dificuldade em utilizar este conhecimento de forma estratégica e necessita de orientação para decisões importantes.	O atleta reconhece os principais espaços, como <i>fairways</i> , <i>greens</i> e <i>bunkers</i> , mas ainda precisa de ajuda para entender as suas características e como se movimentar estrategicamente entre eles.	O atleta começa a reconhecer alguns espaços básicos, como <i>fairways</i> e <i>greens</i> , mas ainda necessita de muita ajuda para se orientar e entender as características de cada área.
5 e 6	O atleta reconhece e compreende os principais espaços no campo e movimenta-se entre eles com independência. Sabe calcular distâncias e prever a influência de obstáculos, mas ainda pode cometer erros em situações mais complexas.	O atleta reconhece e diferencia os principais espaços no campo e começa a movimentar-se entre eles com alguma independência. Sabe calcular distâncias básicas e entende a influência de obstáculos, mas pode necessitar de orientação para decisões estratégicas mais complexas.	O atleta reconhece os principais espaços no campo e consegue diferenciá-los com alguma orientação. Sabe identificar áreas básicas e começa a entender a importância de cada espaço, mas pode cometer erros na interpretação do terreno.
7 e 8	O atleta tem um conhecimento aprofundado dos espaços no campo e movimenta-se entre eles com confiança. Identifica rapidamente as características de cada área e ajusta a sua estratégia de jogo de forma eficaz, necessitando de orientação mínima.	O atleta tem um bom conhecimento dos diferentes espaços e movimenta-se entre eles com segurança. Sabe identificar as melhores posições e rotas de jogo, mas pode precisar de alguma orientação para decisões estratégicas mais avançadas.	O atleta reconhece bem os diferentes espaços e movimenta-se entre eles com alguma segurança, mas ainda precisa de orientação regular para otimizar a sua navegação e decisões no campo.
9 e 10	O atleta tem um conhecimento completo e detalhado dos espaços no campo e movimenta-se entre eles com precisão e autonomia total. Calcula distâncias, prevê a influência dos obstáculos e toma decisões estratégicas com confiança, sem necessitar de ajuda.	O atleta conhece profundamente os espaços no campo e movimenta-se entre eles com precisão. Entende as características de cada área e ajusta a sua estratégia de jogo com confiança e autonomia, raramente necessitando de ajuda.	O atleta reconhece todos os espaços no campo e movimenta-se entre eles com confiança. Entende as características de cada área e consegue ajustar o seu jogo de acordo, com pouca ou nenhuma necessidade de ajuda.

c) Sequências Rotinas	
Valor	Mesmo parâmetro para todas as categorias de jogo.
1 e 2	O atleta não demonstra rotina nas suas ações. Não efetua <i>swings</i> de ensaio, não faz leitura dos greens, nem se preocupa com o alinhamento. A sua prática é desorganizada e inconsistente.
3 a 6	O atleta tenta seguir algumas rotinas, mas é inconsistente. Efetua <i>swings</i> de ensaio e faz leitura dos greens esporadicamente. Mostra dificuldade em manter uma prática estruturada e comete erros frequentemente.
7 e 8	O atleta segue algumas rotinas com regularidade, mas ainda necessita de orientação para manter a sequência de forma consistente do início ao fim. Demonstra uma base, mas falta-lhe plena consistência.
9 e 10	O atleta segue rotinas de forma perfeita e automatizada, completando todas as etapas com um timing específico e consistente. Demonstra alta consistência, compromisso e autonomia na sua prática.

d) Regras	
Valor	Mesmo parâmetro para todas as categorias de jogo.
1 e 2	O atleta conhece poucas ou nenhuma regras.
3 e 4	O atleta conhece algumas regras básicas, mas tem dificuldade em aplicá-las.
5 e 6	O atleta conhece algumas regras básicas e sabe aplicá-las na maioria das situações.
7 e 8	O atleta tem um bom conhecimento geral das regras e aplica-as com frequência.
9 e 10	O atleta conhece um vasto leque de regras e é capaz de encontrar soluções, procurando respostas através de pesquisa aprofundada no livro de regras ou na aplicação móvel.

2.4. Avaliações de desempenho

Avaliar o desempenho em situações reais de jogo é o teste final para aperfeiçoar todas as habilidades desenvolvidas. Medimos o desempenho dos nossos atletas em campo, analisando como todas as dimensões acima descritas, se traduzem em competições e torneios de golfe reais.

O nosso programa de treino é uma época de aperfeiçoamento contínuo, com o objetivo de transformar jogadores em golfistas de alto nível. Através de uma abordagem abrangente e especializada, procuramos moldar campeões no mundo do golfe.

Com base nos fatores acima referidos serão efetuadas avaliações técnicas, por período, individualmente, ou seja, no **treino semanal** com o Treinador.

Período	Avaliação	Meses	Data Limite
1º	Inicial	outubro, novembro e dezembro	Final de dezembro.
2º	Intermédia	janeiro, fevereiro e março	Final de março.
3º	Final	abril, maio e junho	Final de junho.

Tabela 2. Avaliações técnicas.

III. Tipos de Sessões de Treino

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, a estrutura de treino é desenhada para respeitar a **individualidade biológica** e os ritmos de aprendizagem, promovendo tanto o acompanhamento técnico próximo como a autonomia do atleta. Oferecemos um modelo misto de sessões que evolui em complexidade e volume conforme as **6 etapas de desenvolvimento** (SUB10 a AMADOR).

3.1. Treino Individual com suporte tecnológico

Garmin R10 / Flightscope Move+

- **Duração:** 30 minutos.
- **Descrição:** Estas sessões de coaching individualizado focam-se na **Dimensão Técnica** (execução motora) e na **Otimização da Performance**. A utilização de tecnologia de ponta, como o **Garmin R10** e o **Flightscope Move+**, é central para a nossa metodologia de **Prática Deliberada**, fornecendo *feedback* imediato e dados objetivos para a correção de padrões de movimento.

Recursos e Benefícios da Monitorização Tecnológica:

- **Análise Objetiva da Performance:** O recurso ao **Flightscope Move+** e ao **Garmin R10** permite rastrear variáveis críticas como a velocidade da bola, o ângulo de lançamento, a direção e a distância precisa. Estes dados permitem ao treinador realizar diagnósticos biomecânicos e técnicos de alta precisão.
- **Visualização e Biofeedback:** Os atletas visualizam o seu desempenho em tempo real através de dispositivos móveis. Este *feedback* imediato é crucial para a consolidação de esquemas motores e para que o aluno ajuste a sua técnica de forma consciente.
- **Monitorização Longitudinal:** O registo sistemático do histórico de dados permite uma **avaliação de progresso contínua**, facilitando a definição de metas **SMART** (específicas e mensuráveis) alinhadas com o Dossier de Treino.

Nas etapas de **Início e Desenvolvimento do Rendimento (SUB14 e SUB16)**, estas sessões tornam-se mais frequentes e intensas, utilizando a tecnologia para refinar o controlo de trajetória e a consistência do *swing* em condições de pressão simulada.

3.2. Aulas de Grupo Academia (Dimensão Social e Tática)

Horário: As aulas de grupo decorrem aos sábados ou domingos, ajustadas conforme o nível de jogo e escalão dos atletas.

As aulas de grupo (SUB10 a SUB24) promovem a **Dimensão Humana** e o espírito de equipa. Nestas sessões, o foco recai sobre a **Dimensão Tática**, utilizando a **Aprendizagem Baseada em Jogo** (*Game-based learning*) para estimular a tomada de decisão em ambiente competitivo e colaborativo.

Durante as aulas, os participantes têm a oportunidade de:

- **Praticar competências técnicas:** Focar em aspetos específicos do jogo, tais como o swing, o putting e o chipping.
- **Participar em exercícios de grupo:** Engajar em atividades que simulam situações de jogo e promovem a competição saudável.
- **Receber feedback personalizado:** Receber orientações diretas e correções técnicas para melhorar o desempenho individual.

3.3. Treino Autónomo

Descrição: O treino autónomo oferece aos alunos a possibilidade de desenvolver as suas habilidades de forma independente, com o suporte de orientações detalhadas e guias de treino fornecidos pela academia. Este formato de treino é essencial para:

- **Aperfeiçoamento técnico:** Utilizar práticas específicas de golfe para melhorar aspetos técnicos como a precisão, a força e a consistência.
- **Preparação física:** Implementar orientações sobre exercícios de condicionamento físico que complementam o treino técnico e contribuem para uma base sólida no golfe.
- **Desenvolvimento pessoal:** Fomentar a autonomia e a responsabilidade no processo de aprendizagem, permitindo que os atletas personalizem o treino de acordo com as suas necessidades e objetivos.

3.4. Treino Autónomo + Volta de Campo

Descrição: Esta modalidade de treino combina o treino autónomo com a aplicação prática no campo de golfe, proporcionando uma integração eficiente entre a prática técnica e o jogo real. Essencial para o desenvolvimento da autodeterminação e motivação intrínseca. Os atletas seguem guias de treino específicos para o aperfeiçoamento técnico e preparação física, culminando na aplicação prática no campo regulamentar para consolidar a gestão de risco e o conhecimento das regras e etiqueta.

As sessões de treino autónomo + volta de campo são estruturadas para:

- **Aplicação prática:** Permitir que os atletas coloquem em prática as habilidades adquiridas durante o treino autónomo em situações reais de jogo.
- **Personalização da sessão:** Os jogadores podem escolher entre jogar 18 buracos, 9 buracos ou um número diferente de buracos, com base nas orientações dos treinadores. A personalização deve considerar as recomendações específicas para enfrentar desafios individuais e promover a melhoria contínua.
- **Respeito pelas regras e etiqueta:** Garantir que os jogadores sigam rigorosamente as regras do campo e a etiqueta de jogo, respeitando também a presença e o ritmo dos demais jogadores no campo.

Escalão	Nº Sessões Semanais	Treino Individual	Aulas de Grupo	Treino Autónomo	Autónomo + Volta Campo	Total Horas Semanal
SUB10	2	N.A.	60m	60m	N.A.	2h00m
SUB12	3	30m	90m	60m	45m	3h45m
SUB14	4	30m	90m	120m	120m	6h00m
SUB16	5	60m	120m	180m	180m	9h00m
SUB18	5 a 6	60m	120m	300m	240m	12h00m
AMADOR (>19 anos)	6	60m	120m	300m	240m	12h00m

Tabela 3. Tipo de sessões treino.

IV. Dimensão Física e Desenvolvimento das Capacidades Motoras

A Dimensão Física é um dos pilares do desenvolvimento integral do golfista na Academia. O nosso programa fundamenta-se no modelo de **Desenvolvimento de Atleta de Longo Prazo (DALP)**, garantindo que os estímulos físicos respeitam as "janelas de oportunidade" e a maturação individual de cada praticante.

4.1. Características do Desenvolvimento por Etapa

O foco do treino físico evolui progressivamente através das seis etapas de formação:

- **SUB10 (Alegria):** Ênfase na **literacia motora** (correr, saltar, lançar, equilibrar) para criar uma riqueza motora multilateral.
- **SUB12 (Aprender):** Foco no desenvolvimento das **capacidades coordenativas** (ritmo, equilíbrio, orientação espacial), aproveitando o período crítico de plasticidade neuromotora.
- **SUB14 (Início do Rendimento):** Monitorização do **Pico de Velocidade de Crescimento (PHV)**. O treino adapta-se à redução temporária de coordenação típica desta fase, iniciando-se o desenvolvimento estruturado da força cerca de 12-18 meses após o PHV.
- **SUB16 a AMADOR (Alto Rendimento):** Especialização e **otimização física específica** para o golfe, visando a máxima eficiência e prevenção de lesões por sobreuso.

4.2. Capacidades Motoras e Exercícios Recomendados

A Academia foca-se em cinco habilidades fundamentais, utilizando métodos que integram o condicionamento geral com a especificidade do golfe:

1. **Coordenação Olho-Mão:** Crucial para a precisão do impacto.
 - *Exercícios:* *Drills* com bolas de diferentes tamanhos e jogos de precisão com alvos.

2. **Equilíbrio e Estabilidade:** Base para a consistência e potência do swing.
 - *Exercícios:* Práticas em superfícies instáveis (ex: *bosu*), fortalecimento sistemático da **zona central (core)** e estabilidade sobre uma perna.
3. **Mobilidade Articular e Flexibilidade:** Foco especial na amplitude escapular e pélvica para maximizar a rotação.
 - *Exercícios:* Sessões de alongamento dinâmico, ioga e pilates adaptado.
4. **Força e Potência Muscular:** Essencial para a geração de velocidade e resistência à fadiga.
 - *Exercícios:* Calistenia, treino de resistência progressivo e lançamento de bolas medicinais para simular a transferência de força vertical.
5. **Agilidade e Reação:** Permite ajustes dinâmicos durante o jogo.
 - *Exercícios:* Circuitos de agilidade e *drills* de reação rápida.

4.3. Prevenção de Lesões

Todos os planos de treino incluem protocolos de segurança e saúde:

- Aquecimento dinâmico obrigatório antes de todas as sessões.
- Inspeção regular da ergonomia do equipamento (tacos adequados à altura e força do atleta).
- Progressão gradual de cargas para evitar lesões por uso repetitivo.

V. Desenvolvimento Psicológico e Social

O desenvolvimento psicológico e social na Academia é tratado como uma das cinco dimensões fundamentais da formação. O nosso objetivo é desenvolver a **resiliência psicológica** e competências de **regulação emocional** que sejam transferíveis para outros contextos da vida do atleta.

5.1. Características do Desenvolvimento Psicológico por Etapa

Em vez de uma abordagem genérica, a Academia aplica estratégias psicológicas adaptadas ao pilar de cada escalão (Modelo dos "Quatro A's"):

1. **SUB10 (Alegria):** O foco é a criação de **marcas emocionais positivas** e o desenvolvimento da confiança básica. O erro é abordado de forma lúdica para sustentar a motivação intrínseca.
2. **SUB12 (Aprender):** Transição para uma **competitividade saudável**. Introdução de técnicas simples de foco e concentração durante o treino.
3. **SUB14 (Início do Rendimento):** Início da **preparação psicológica competitiva** formal. Ensinam-se estratégias de gestão de stress, ansiedade e frustração, respeitando a sensibilidade social desta fase pubertária.
4. **SUB16 (Aperfeiçoar):** Desenvolvimento de uma **identidade clara como golfista**. O treino foca-se na tomada de decisão sob pressão e na resiliência competitiva.
5. **SUB18 e AMADOR (Alto Rendimento):** Consolidação de uma **estrutura mental forte**, caracterizada pela adaptabilidade extrema e foco inabalável em contextos de elite internacional.

5.2. Matriz de Aspetos Psicológicos (Estratégias)

O quê? (competência)	Como? (estratégia)
Concentração e foco	• Técnicas de meditação e <i>mindfulness</i>: a) Sessões de meditação guiada: Realizamos sessões de meditação de 10 a 15 minutos antes ou após os treinos para ajudar os atletas a acalmar a mente e melhorar a capacidade de concentração. b) <i>Mindfulness</i> no treino: Introduzimos momentos de <i>mindfulness</i> durante o treino, onde os atletas são encorajados a focar totalmente nos seus movimentos e na respiração, ajudando a melhorar a presença no momento. • Exercícios de visualização: a) Visualização do jogo: Antes das competições, pedimos aos atletas que fechem os olhos e imaginem-se a jogar o percurso completo, visualizando cada swing, cada tacada e o resultado desejado. b) Simulação de cenários: Criamos cenários específicos, como lidar com um buraco difícil, e pedir aos atletas que visualizem a melhor abordagem para superá-lo com sucesso.
Gestão do stress e ansiedade	• Técnicas de respiração: a) Respiração diafragmática: Ensinamos os atletas a usar respiração profunda para acalmar o sistema nervoso. Por exemplo, inspirar pelo nariz contando até quatro, segurar a respiração por quatro segundos e expirar lentamente pela boca contando até seis. b) Respiração 4-7-8: Inspirar durante quatro segundos, segurar a respiração por sete segundos e expirar durante oito segundos. Esta técnica pode ser praticada antes das competições ou durante momentos de stress elevado. • Sessões de <i>coaching</i> psicológico: a) Acompanhamento regular: Organizar, sempre que possível, sessões regulares com o psicólogo desportivo para trabalhar técnicas de gestão do stress e ansiedade. b) Workshops de gestão emocional: Realizar, sempre que possível, <i>workshops</i> onde os atletas aprendem a reconhecer e gerir as suas emoções de forma eficaz, utilizando ferramentas psicológicas e exercícios práticos.
Resiliência e perseverança	• Criação de situações desafiadoras nos treinos: a) Desafios específicos: Introduzimos desafios específicos durante os treinos, como realizar um percurso com condições climáticas adversas ou com obstáculos adicionais, para preparar os atletas para situações difíceis. b) Jogos de resistência: Implementamos exercícios que exijam persistência, como séries de buracos jogados consecutivamente sem intervalos prolongados, para desenvolver a resistência mental. • Feedback construtivo e encorajador: a) Sessões de <i>feedback</i> pós-jogo: Realizamos sessões de feedback após cada treino ou competição, destacando não apenas os pontos de melhoria, mas também os progressos e conquistas. b) Diários de treino: Encorajamos os atletas a manterem um diário de treino onde registam os seus desafios e progressos, promovendo a autocrítica construtiva e a resiliência.
Autoconfiança	• Estabelecimento de metas alcançáveis: a) Definição de objetivos SMART: Trabalhamos com os atletas para definir objetivos que

sejam específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e temporais, garantindo que sejam realistas e motivadores.

b) Progressão gradual: Estabelecemos marcos intermediários que os atletas podem alcançar progressivamente, permitindo-lhes experimentar sucessos contínuos.

- **Reconhecimento e celebração de progressos:**

a) Reuniões de equipa: Realizamos reuniões regulares para reconhecer publicamente os progressos e conquistas dos atletas, promovendo um ambiente positivo e motivador.

b) Prémios e incentivos: Introduzimos um sistema de prémios e incentivos para destacar os atletas que demonstram progresso significativo, não apenas em termos de desempenho, mas também de esforço e atitude.

5.3. Dimensão Humana: Ética, Valores e Trabalho em Equipa

Conforme as diretrizes da FPG, o desenvolvimento social foca-se na **Dimensão Humana** e no desenvolvimento do carácter:

- **Integridade e Honestidade:** Promoção da auto-arbitragem e da declaração honesta de *scores*, valores centrais do golfe.
- **Etiqueta e Respeito:** Respeito absoluto pelo ritmo de jogo, pelos companheiros, adversários e pela preservação do campo.
- **Comunicação Eficaz:** Incentivo ao *feedback* construtivo entre pares e comunicação clara com a equipa técnica.
- **Espírito Desportivo:** Encorajamento do *fair-play* e aceitação digna de resultados competitivos.

VI. Referências Bibliográficas

Referências Conceptuais e de Desenvolvimento:

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics Publishers.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1958). *The growth of logical thinking from childhood to adolescence*. Basic Books.

Aprendizagem Motora e Prática Deliberada:

- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2012). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human Kinetics.

Psicologia e Motivação:

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
- Ryan, C., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.

Fontes Regulamentares e Específicas:

- Federação Portuguesa de Golfe (2026). *Documento Orientador de Formação Desportiva: Modelo de Replicação para Academias e Centros de Treino*. Autor: Nelson Ribeiro.
- The R&A and USGA (2023). *Rules of Golf*. St. Andrews: R&A.
- Coyl, Daniel (2009). *The Talent Code: Greatness Isn't Born. It's Grown. Here's How.*.
- Schempp, Paul G.; Mattsson, Peter (2005). *Golf: Steps to Success*

VII. Anexos

7.1. Exemplo Planos de Aula para diferentes escalões

PLANO DE AULA – ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLF – 2023-2024

Objetivos programáticos:	Pitching - Aperfeiçoar a técnica de <i>pitching</i> de jogadores de nível competitivo, procurando a precisão e consistência em distâncias variadas. - Aperfeiçoar o controle de altura e <i>spin</i> nas tacadas de <i>pitching</i>, adaptando-se a diferentes condições de terreno e obstáculos no campo. - Desenvolver estratégias avançadas de <i>pitching</i>, incluindo a capacidade de realizar tacadas especializadas em situações de jogo específicas.	Nível de Jogo:	Competição
Material didático:	Tacos, bolas, cones e varetas de alinhamento.	Data:	08.10.2023
Local:	<i>Pitching green</i> (lado buraco 18).	Hora:	Domingos 9h00 às 11h00
	Descrição do exercício	Esquema	Duração (mnt)
Parte inicial: aquecimento	- Drill de Swing Dinâmico (3 minutos): Introduzir uma bola e pedir aos atletas para incorporar o movimento de rotação do corpo com a bola de basquetebol (ou fitball) na mão. Eles podem fazer isso em grupo, passando de um colega para outro ou individualmente quando existem bolas suficientes. - Drill de Lançamento com Alvo (4 minutos): Colocar alvos em diferentes pontos do recinto. Os alunos praticarão seus lançamentos visando os alvos, focando na precisão. - Corrida e Pega de Bola (3 minutos): Os alunos correm pelo recinto, pegam a bola no caminho e continuam correndo.		10
Parte fundamental	- Exercícios de <i>Pitching</i> a 30 metros. - Exercícios de <i>Pitching</i> a 20 metros. - Competição de <i>Pitching</i> variando a distância entre os 15 e os 35 metros.		100
Parte final	Diálogo sobre a importância do <i>pitching</i> no resultado de um jogador: - Explicar como o <i>pitching</i> é essencial para alcançar precisão nas tacadas de aproximação ao green. - Destacar como uma técnica sólida de <i>pitching</i> permite que o jogador coloque a bola em posições estratégicas para facilitar <i>putts</i> mais eficientes. - Enfatizar como jogadores habilidosos de <i>pitching</i> podem se destacar ao enfrentar obstáculos, como <i>bunkers</i> e árvores.		10
Observações:			

PLANO DE AULA – ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLF – 2023-2024

Objetivos programáticos:	Pitching - Estabelecer uma base sólida na técnica de <i>pitching</i>, focando na correção de falhas fundamentais e na construção de uma consistência inicial. - Introduzir noções básicas de controle de distância e direção nas tacadas de <i>pitching</i>, preparando os jogadores para os desafios do jogo competitivo. - Integrar o <i>pitching</i> com outras habilidades de curto alcance, como <i>chipping</i> e <i>putting</i>, para criar uma abordagem holística ao jogo curto.	Nível de Jogo:	Pré-Competição
Material didático:	Tacos, bolas, cones e varetas de alinhamento.	Data:	07.10.2023
Local:	<i>Pitching green</i> (lado buraco 18).	Hora:	Sábados 09h30 às 11h00
	Descrição do exercício	Esquema	Duração (mnt)
Parte inicial: aquecimento	- Passo Rápido em Duplas (3 minutos): Os alunos formam duplas e realizam passes rápidos e curtos um para o outro. Encorajar a movimentação constante durante a atividade. - Corrida com a Bola (4 minutos): Os alunos correm com a bola, passando-a entre si enquanto se movimentam pelo recinto. - Drill de Swing Dinâmico (3 minutos): Introduzir uma bola e pedir aos atletas para incorporar o movimento de rotação do corpo com a bola de basquetebol (ou fitball) na mão. Eles podem fazer isso em grupo, passando de um colega para outro ou individualmente quando existem bolas suficientes.		10
Parte fundamental	- Exercícios de <i>Pitching</i> a 20 metros. - Exercícios de <i>Pitching</i> a 15 metros. - Competição de <i>Pitching</i> variando a distância entre os 10 e os 20 metros.		80
Parte final	Diálogo sobre a importância do <i>pitching</i> no resultado de um jogador: - Explicar como o <i>pitching</i> é essencial para alcançar precisão nas tacadas de aproximação ao green. - Destacar como uma técnica sólida de <i>pitching</i> permite que o jogador coloque a bola em posições estratégicas para facilitar <i>putts</i> mais eficientes. - Enfatizar como jogadores habilidosos de <i>pitching</i> podem se destacar ao enfrentar obstáculos, como <i>bunkers</i> e árvores.		10
Observações:			

PLANO DE AULA – ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLF – 2023-2024

Objetivos programáticos:	<i>Pitching</i> • Iniciar os no entendimento fundamental da técnica de <i>pitching</i>, incluindo postura, <i>grip</i> e movimento do corpo. • Desenvolver uma compreensão básica de como controlar a distância e direção nas tacadas de <i>pitching</i>. • Estabelecer uma base sólida para a progressão futura, incentivando o interesse contínuo no aperfeiçoamento das habilidades de <i>pitching</i>.	Nível de Jogo:	Iniciados
Material didático:	Tacos, bolas, cones e varetas de alinhamento.	Data:	07.10.2023
Local:	<i>Pitching green</i> (lado buraco 18).	Hora:	Sábados e/ou Domingos 11h00 às 12h00
	Descrição do exercício	Esquema	Duração (mnt)
Parte inicial: aquecimento	1. Corrida ao Redor do recinto (2 minutos): os atletas deverão correr suavemente, alternando entre corrida normal, corrida lateral e corrida para trás. 2. Aquecimento com Bola (5 minutos): Dividir os alunos em pares. Um parceiro segura a bola e faz passes curtos e rápidos para o outro, que se movimenta para receber os passes. Incentivar movimentos laterais, para frente e para trás. 3. Drill de Swing Sem Bola (3 minutos): Sem a bola, os alunos praticarão o movimento de swing. Eles podem imaginar que estão segurando uma bola e executar o movimento completo, incluindo a rotação do tronco.		10
Parte fundamental	• Exercícios de <i>Pitching</i> a 15 metros. • Exercícios de <i>Pitching</i> a 10 metros. • Competição de <i>Pitching</i> variando a distância entre os 10 e os 15 metros.		40
Parte final	Diálogo sobre a importância do <i>pitching</i> no resultado de um jogador: 1. Explicar como o <i>pitching</i> é essencial para alcançar precisão nas tacadas de aproximação ao green. 2. Destacar como uma técnica sólida de <i>pitching</i> permite que o jogador coloque a bola em posições estratégicas para facilitar <i>putts</i> mais eficientes. 3. Enfatizar como jogadores habilidosos de <i>pitching</i> podem se destacar ao enfrentar obstáculos, como <i>bunkers</i> e árvores.		10
Observações:			

7.2. Exemplo Ficha Individual

ACADEMIA DE FORMAÇÃO PALHEIRO GOLFE 2023-2024

Avaliação (fator físico, técnico, estratégico e campo)

Nome:

Competição

Data de Nascimento:

HCP:

Data da 1ª tacada:

Pratica outros desportos?

S

N

Outra modalidade que pratica:

Altura:

Peso:

Kg

N.º de hole-in-ones:

Objetivo da época:

Data	Fator Físico				Fator Técnico												Fator Estratégico				JOGO CAMPO	HCP															
	Saltos	Equilíbrio	Mobilidade pélvica	Mobilidade escapular	PUTTING			CHIPPING			PITCHING			SWING COMPLETO						BUNKER																	
					Posição Inicial	Movimento	Controlo Direção	Controlo Velocidade	Posição Inicial	Movimento	Controlo Distância	Posição Inicial	Movimento	Controlo Distância	Equilíbrio	Movimento Inicial	Posição de ataque	Movimento para a bola	Aceleração	Impacto			Movimento para o alvo	Rotação	Força Vertical	Final	Posição Inicial	Movimento	Impacto	Controlo Distância							
																															Atitude	Relação com o espaço	Sequências / Rotinas	Regras			
até final de dezembro																																					
até final de março																																					
até final de junho																																					
	Média	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
MÉDIA GERAL	Média Fator Físico				0	Média Putting				0,0	Média Chipping				0,0	Média Pitching				0,0	Média Swing Completo						0,0	Média Bunker				0,0	Média F. Estratégico				0,0
	FATOR FÍSICO				FATOR TÉCNICO																								Média com 5 alíneas fator técnico:				0,0	FATOR ESTRATÉGICO			
OBSERVAÇÕES COMENTÁRIOS DURANTE A ÉPOCA:																																					

Legenda: Pontuação de 0 a 10. Favor consultar Regulamento de atribuição das pontuações.

7.3. Exemplo Plano de Treino Competição (versão entregue atleta)



PLANO DE TREINO – Campeonato Nacional

Escalão: COMPETIÇÃO

PREPARAÇÃO FÍSICA e TREINO

Dias	Dia 1 (antes do campeonato)	Dia 2 (antes do campeonato)
Manhã	Realiza um treino de força leve, focado na parte inferior do corpo para fortalecer as pernas e o core. Exercícios como agachamentos (1), <i>lunges</i> (2) e pranchas (3) são bons exemplos.  Pratica 3 séries de 12-15 repetições para cada exercício. GOLFE: 15m habituação à velocidade dos greens; 20m Chip + Pitch + Bunker; 25m Driving Range; 5m Putt a curta distância.	Realiza um treino de mobilidade e alongamento para melhorar a flexibilidade, especialmente nas costas e nos ombros. Isso ajudará na tua amplitude de movimento durante o jogo. GOLFE: 15m habituação à velocidade dos greens; 20m Chip + Pitch + Bunker; 25m Driving Range; 5m Putt a curta distância.
Tarde	VOLTA DE TREINO: máx. 4.30. Concentra-te em exercícios de equilíbrio e coordenação, como o uso de uma bola de estabilidade. Isso ajudará na estabilidade durante os movimentos de <i>swing</i>. Pratica 3 séries de 10-12 repetições de cada exercício.	VOLTA DE TREINO: máx. 4.30. Realiza uma sessão leve de cardio, como uma caminhada rápida, para manter o corpo ativo, mas sem sobrecarregar.

ROTINA DE TREINO PRÉ-JOGO

Aquecimento	Durante CAMPEONATO
Antes de cada jogo, faz um aquecimento que inclua alongamentos dinâmicos, <i>swings</i> leves com os tacos e <i>putts</i> para se familiarizar com o campo.	Mantém-te hidratado e faz pausas regulares para descansar. Lembra-te de manter a concentração e foco no jogo em vez de desperdiçar energia.

ALIMENTAÇÃO

3 dias antes	Aumenta a ingestão de carboidratos para garantir níveis de energia adequados. Inclui grãos integrais, como arroz integral e massas, nas tuas refeições.
2 dias antes	Mantenha uma dieta equilibrada com proteínas magras (peito de frango, peixe), vegetais e frutas. Evita alimentos pesados ou picantes que possam causar desconforto gástrico.
1 dia antes	Opta por refeições leves e de fácil digestão, como peito de frango grelhado com legumes. Evita alimentos gordurosos e laticínios.
Hidratação	Bebe bastante água nos dias anteriores ao campeonato para garantir que estejas bem hidratado. Durante o campeonato, mantém-te hidratado com água e isotónicos, se necessário.
OUTRAS NOTAS IMPORTANTES	Evita alimentos pesados ou ricos em açúcar durante o jogo, optando por lanches leves, como frutas, barras de cereais ou frutos secos entre os buracos. Lembra-te de que o descanso adequado e a gestão do stress também são fundamentais para o desempenho!

7.4. Exemplos Planos de Treino com Exercícios de Rotina (versão entregue atleta)



ROTINA DE MOBILIDADE E ALONGAMENTO – GOLFE

Escalão: **COMPETIÇÃO**

Lembra-te de respirar profundamente e relaxar durante cada alongamento. Faz cada exercício com suavidade e não forces além do teu limite de conforto. Repete todo o treino de mobilidade e alongamento pelo menos 2 a 3 vezes (por 15-30 segundos), por semana, para obter melhores resultados na flexibilidade.

1. Alongamento do pescoço:

- Senta-te ou fica de pé com a coluna reta.
- Inclina a cabeça suavemente para 1 lado, levando a orelha em direção ao ombro.
- Mantém a posição e sente o alongamento no pescoço.
- Repete para o outro lado.



2. Rotação dos ombros:

- Fica de pé com os pés na largura dos ombros.
- Levanta os braços para os lados e forma um "T" com o corpo.
- Roda os ombros para frente em um movimento circular lento por 15 segundos.
- Em seguida, roda os ombros para trás por mais 15 segundos.



3. Alongamento do peitoral:

- Fica de pé ou senta-te com a coluna reta.
- Entrelaça os dedos atrás das costas e estende os braços, levantando o peito.
- Mantém os ombros para trás e sente o alongamento no peito.



4. Alongamento das costas:

- Senta-te no chão com as pernas alongadas (poderás adaptar e fazer de pé também).
- Roda o tronco para um lado e alcança a mão oposta em direção ao pé.
- Mantém a posição e sente o alongamento nas costas.
- Repete para o outro lado.



5. Alongamento dos quadris e pernas:

- Fica de pé com os pés afastados na largura dos ombros.
- Dá um passo largo à frente com uma perna e flete/dobra o joelho.
- Mantém o calcanhar da perna de trás no chão e empurra os quadris para a frente.
- Sente o alongamento na parte frontal da coxa da perna de trás.
- Repete com a outra perna.



6. Alongamento dos isquiotibiais:

- Senta-te no chão com uma perna em extensão e a outra dobrada, com o pé encostado na coxa em extensão.
- Inclina-te lentamente em direção à perna estendida, mantendo as costas retas.
- Sente o alongamento na parte de trás da perna esticada.
- Repete com a outra perna.



7. Rotação da zona pélvica:

- Fica de pé com os pés na largura dos ombros.
- Coloca as mãos nos quadris.
- Roda a pélvis para frente e para trás, alternando entre essas posições lentamente. Isso ajuda a soltar a região lombar e os quadris.



+ vídeos em:



Lembra-te de fazer estes exercícios de mobilidade e alongamento regularmente, tanto como parte do aquecimento antes de uma competição quanto como parte da tua rotina de treino regular. Isso ajudará a melhorar a flexibilidade que é fundamental para um bom desempenho no golfe, pois permite uma amplitude de movimento adequada durante o *swing* e ajuda a prevenir lesões.

EXERCÍCIOS – ESTABILIDADE COM *FITBALL*

Escalão: COMPETIÇÃO

1. Agachamento na *fitball*:

- Fica em pé, com os pés na largura dos ombros, e coloca a bola de estabilidade atrás das costas, encostada na parede.
- Lentamente, faz um agachamento, mantendo o equilíbrio na bola.
- Certifica-te de *ativar todo o teu core** e as costas retas.
- Sobe de volta à posição inicial.
- Faz 3 séries de 10-12 repetições.



2. Lunges na *fitball*:

- Fica em pé com a bola de estabilidade atrás de ti.
- Dá um passo à frente com uma perna e coloca o pé sobre a bola.
- Faz um *lunge*, dobrando o joelho da perna da frente em um ângulo de 90 graus, mantendo o equilíbrio na bola.
- Volta à posição inicial.
- Repete com a outra perna.
- Faz 3 séries de 10-12 repetições para cada perna.



3. Prancha na *fitball*:

- Coloca os antebraços na bola de estabilidade, mantendo o corpo em uma posição de prancha.
- Mantém o corpo reto, o *core ativo** e o equilíbrio na bola.
- Mantém a posição por 20-30 segundos e, gradualmente, aumenta o tempo conforme a tua força e equilíbrio melhorarem.



4. Swing do taco na *fitball*:

- Senta-te na bola de estabilidade, mantendo os pés afastados na largura dos quadris.
- Segura um taco de golfe na posição de *grip* e faz movimentos de *swing* controlados, mantendo o equilíbrio na bola.
- Concentra-te na coordenação entre os movimentos do quadril, tronco e braços.
- Faz 3 séries de 10-12 *swings*.



5. Passos laterais na *fitball*:

- Fica em pé com a bola de estabilidade ao teu lado.
- Dá um passo lateral sobre a bola, mantendo o equilíbrio.
- Volta à posição inicial.
- Repete o movimento para o outro lado.
- Faz 3 séries de 10-12 passos laterais para cada lado.



* apertar os músculos abdominais e mantê-los firmes, como se estivéssemos preparando o nosso corpo para um impacto ou movimento. Isso é importante para proteger a coluna e para manter o equilíbrio durante exercícios que exigem estabilidade. Basicamente, é como ativar e fortalecer a região central do teu corpo para ter um melhor controle e estabilidade durante os movimentos.

Certifica-te de executar estes exercícios com segurança e sob supervisão, especialmente se não estiveres familiarizado com o uso da bola de estabilidade/*fitball*. Estes exercícios ajudar-te-ão a melhorar o equilíbrio, a coordenação e a estabilidade durante o *swing* de golfe, contribuindo para um desempenho mais consistente no campo.

EXERCÍCIOS – MELHORAR FLEXIBILIDADE NO GOLFE

Escalão: COMPETIÇÃO

1. Rotação do tronco (torção sentada):

- Senta-te no chão com as pernas esticadas à tua frente.
- Dobra a perna direita e coloca o pé no chão do lado externo da coxa esquerda.
- Mantém a coluna ereta e roda o tronco na direção da perna dobrada.
- Usa o braço esquerdo para empurrar suavemente o joelho direito para aumentar a torção.
- Mantém a posição por 20-30 segundos e depois muda de lado.

2. Alongamento de isquiotibiais:

- Senta-te no chão com as pernas esticadas à tua frente.
- Inclina-te para a frente a partir dos quadris, mantendo as costas retas e os joelhos levemente fletidos.
- Tenta alcançar os dedos dos pés ou o mais próximo possível.
- Mantém a posição por 20-30 segundos.

3. Alongamento de quadríceps:

- Em pé, dobra o joelho esquerdo e segura o tornozelo esquerdo com a mão esquerda.
- Mantém o joelho próximo ao joelho direito.
- Mantém a posição por 20-30 segundos e depois muda de lado.

4. Alongamento de ombros e peitoral:

- Fica de pé com os pés afastados na largura dos ombros.
- Entrelaça os dedos das mãos atrás das costas e estende os braços.
- Levanta ligeiramente os braços e abre o peito.
- Mantém a posição por 20-30 segundos.

5. Alongamento de fletores do quadril:

- Ajoelha-te no chão com os joelhos separados na largura dos quadris.
- Dá um passo à frente com a perna esquerda, mantendo o joelho dobrado em 90 graus.
- Pressiona os quadris para a frente para sentir um alongamento na parte frontal da coxa direita.
- Mantém a posição por 20-30 segundos e depois muda de lado.

6. Alongamento de panturrilha:

- Junto a uma parede fica em pé a uma distância do comprimento de um passo.
- Coloca as mãos na parede à tua frente e dá um passo à frente com a perna direita.
- Mantém o calcanhar esquerdo no chão e estende a perna direita.
- Mantém a posição por 20-30 segundos e depois muda de lado.



Lembra-te de respirar profundamente e relaxar durante cada alongamento. Faça esses exercícios regularmente para melhorar a flexibilidade e a mobilidade específicas para o golfe. Isso pode ajudar a aumentar a amplitude de movimento no teu swing e aprimorar o teu desempenho no campo.

EXERCÍCIOS – EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

Escalão: COMPETIÇÃO

O equilíbrio e a coordenação são habilidades importantes no golfe, pois ajudam a melhorar a precisão e a consistência do teu *swing*.

1. Treino de pé em uma perna:

- Fica em pé com os pés juntos.
 - Levanta uma perna do chão e mantém-na dobrada na zona do joelho.
 - Tenta manter o equilíbrio por 30 segundos a 1 minuto em cada perna.
- Para aumentar a dificuldade, fecha os olhos enquanto manténs o equilíbrio.

2. Caminhada da corda bamba:

- Usa uma linha reta no chão ou coloca uma fita adesiva no chão para criar uma "corda bamba".
 - Caminha ao longo da "corda bamba" com os pés em linha reta, um pé na frente do outro.
 - Tenta manter o equilíbrio e a coordenação enquanto caminhas ao longo da linha.
- Podes tornar isto mais desafiador aumentando a velocidade ou fazendo curvas.

3. Exercício do *swing* com uma perna:

- Efetua um *swing* de golfe completo em pé em uma perna, alternando entre as pernas. Isso ajudará a desenvolver o equilíbrio e a coordenação necessários para manter o controle durante o *swing*.

4. Treino de equilíbrio com bola *bosu*:

- Fica em pé em cima de uma bola *bosu* (metade de uma *fitball* com a parte plana para baixo).
- Mantém o equilíbrio e a coordenação enquanto fazes pequenos movimentos, como: rotações da cintura, inclinações laterais ou movimentos de levantamento de perna.

5. Exercício de coordenação com *swing* e bola medicinal:

- Segura uma bola medicinal (com peso que se adapte ao teu nível) em uma mão e faz um *swing* de golfe lento.
 - No ponto de impacto imaginário, lança a bola medicinal para a frente.
- Isso ajudará a melhorar a coordenação entre o movimento do *swing* e o lançamento da bola.

6. Exercício de Coordenação com a Mudança de Peso:

- Em pé com os pés na largura dos ombros, segura um taco de golfe na frente do corpo.
- Levanta o calcanhar direito e, ao mesmo tempo, gira o taco de golfe para a direita.
- Em seguida, abaixa o calcanhar direito e levanta o calcanhar esquerdo enquanto rodas o taco para a esquerda.
- Continua alternando os lados para melhorar a coordenação entre a mudança de peso e o movimento do taco.

Lembra-te de praticar regularmente estes exercícios para aperfeiçoar a tua coordenação e equilíbrio no golfe. À medida que melhoras estas habilidades, deves notar uma diferença positiva no teu desempenho e consistência no campo de golfe.