



RELATORIO DE ATIVIDADE DESENVOLVIMENTO

Período: 02/2026

Sede do Projeto: Caxangá Golf & Country Club

Instrutor Responsável: Luís Alberto Machado Silveira

CREEF: 027119 P/RS

OBJETIVO

O presente relatório tem como finalidade descrever de forma detalhada as atividades desenvolvidas ao longo do mês de fevereiro, bem como apresentar a evolução, o desempenho e o desenvolvimento dos diferentes grupos atendidos pelo projeto, considerando os aspectos técnicos, disciplinares e de participação nas atividades realizadas.

ATIVIDADE DO MÊS

Durante o mês de fevereiro, o planejamento foi direcionado para uma retomada progressiva e organizada das cargas de treinamento, após o período de recesso, com foco nos seguintes pontos:

- Reorganização da rotina de treinos, reforçando disciplina, pontualidade e estrutura das sessões.
- Incremento gradual da intensidade e volume das atividades, respeitando a adaptação física e técnica dos atletas.
- Ênfase no controle de distância no jogo curto, buscando maior precisão e consistência nas execuções.
- Estímulo ao desenvolvimento da rotina pré-tacada (pre-shot routine), visando maior estabilidade mental e padronização de execução.
- Introdução de situações de treino com pressão controlada, simulando cenários competitivos para aprimoramento da tomada de decisão.
- Paralelamente ao desenvolvimento técnico, o grupo contou com acompanhamento voltado aos aspectos psicológicos do desempenho esportivo, com foco na construção de bases mentais mais consistentes para a prática do golfe.



Grupo de iniciantes

Atividades:

As atividades foram iniciadas com exercícios de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos orientados, com o objetivo de promover adaptação física inicial e prevenir desconfortos durante a prática. Em seguida, foram realizados swings básicos de aquecimento, priorizando a familiarização com os movimentos, postura e empunhadura (grip), respeitando o nível de aprendizagem dos alunos.

Dando sequência ao processo de iniciação, os treinos foram direcionados ao desenvolvimento dos fundamentos do jogo curto, com exercícios introdutórios de approach, chip, saídas de bunker e putting. As atividades foram estruturadas de forma progressiva, com foco na coordenação motora, percepção de força e primeiros conceitos de direção e controle de distância.

Evolução do grupo:

Durante o mês de fevereiro, observou-se uma evolução importante no processo de adaptação dos alunos à modalidade, especialmente no que diz respeito à compreensão dos movimentos básicos e à execução inicial dos fundamentos.

Os alunos vêm demonstrando melhora na coordenação dos gestos motores, maior segurança na realização das tacadas e evolução na capacidade de concentração durante as atividades. Destaca-se também o aumento do engajamento e da confiança, fatores essenciais nesta fase inicial de aprendizagem.

De forma geral, o grupo apresenta boa assimilação dos conteúdos propostos, com progresso gradual e consistente, respeitando o tempo de desenvolvimento individual de cada aluno. O cenário é positivo para a continuidade do trabalho, com possibilidade de avanço para estímulos técnicos mais estruturados nos próximos períodos.

Grupo Intermediário

Atividades:

No mês de fevereiro, as atividades do grupo intermediário foram estruturadas dentro de uma lógica de retomada progressiva e consolidação técnica, posicionando os atletas em uma fase de transição entre a aprendizagem fundamental e o desenvolvimento mais avançado do jogo.



As sessões foram iniciadas com protocolos de mobilidade articular e alongamentos dinâmicos orientados, seguidos por exercícios de aquecimento técnico com swings progressivos, priorizando o refinamento da mecânica do movimento, controle de ritmo e consistência de contato.

Na sequência, os treinos foram organizados de forma integrada entre jogo curto e jogo longo, promovendo equilíbrio no desenvolvimento técnico:

- No jogo curto, foram trabalhados fundamentos de approach, chip, saídas de bunker e putting, com ênfase crescente no controle de distância, precisão e adaptação às diferentes situações de jogo.
- No jogo longo, os atletas foram estimulados com ferros médios e longos, híbridos, madeiras e driver, buscando maior eficiência no impacto, controle direcional e repetibilidade do movimento.

Ao longo do período, foram inseridas situações práticas e exercícios contextualizados, aproximando o treino das demandas reais de jogo, com estímulo à leitura de cenário e tomada de decisão.

Evolução do grupo:

O grupo intermediário vem apresentando uma evolução consistente e progressiva, com ritmo de desenvolvimento superior ao observado na fase inicial, evidenciando boa assimilação dos conteúdos e adaptação às exigências do treinamento. Observa-se avanço significativo no domínio técnico dos fundamentos, maior estabilidade na execução das tacadas e melhora na integração entre diferentes aspectos do jogo. Os atletas demonstram também maior compreensão tática, com evolução na leitura das situações e na qualidade das decisões em campo.

No aspecto comportamental, destaca-se o aumento da confiança, da concentração e da responsabilidade durante os treinos, refletindo diretamente na consistência do desempenho.

Grupo dos Avançados

Atividades:

- Aplicação de rotina sistematizada de mobilidade articular e alongamento dinâmico pré-atividade, com foco na ativação muscular e prevenção de sobrecargas.
- Execução de swings técnicos progressivos como protocolo de aquecimento, priorizando coordenação, ritmo e consistência biomecânica.



- Estruturação inicial das sessões com ênfase no jogo curto, abrangendo controle de distância e trajetória em situações de approach, chip, saídas de bunker e putting.
- Desenvolvimento das habilidades no jogo longo, com treinamento orientado para ferros médios e longos, híbridos, madeiras e driver, com foco em eficiência de impacto e controle direcional.
- Grupo caracterizado como nível avançado, com alto grau de exigência, voltado à preparação integral para competição, contemplando aspectos técnicos, táticos e psicológicos.
- Inserção contínua em ambiente de campo, com simulações reais de jogo para aprimoramento da tomada de decisão e gestão de percurso.

Evolução do grupo:

O grupo apresenta padrão elevado de rendimento, evidenciado pela consistência nos treinamentos e pela definição objetiva de metas individuais e coletivas. Os atletas demonstram elevado nível de disciplina operacional, capacidade de concentração sob demanda e aderência aos processos metodológicos propostos.

Destacam-se também pela maturidade competitiva e comportamento esportivo, assumindo papel de referência interna dentro do projeto. O grupo evidencia evolução progressiva e sustentada, tanto nos aspectos técnicos quanto na estabilidade emocional em contexto de treino e competição.

Nota:

No período, os atletas foram submetidos a uma intensificação planejada dos treinos, com foco específico na preparação para o Aberto de Golfe do Recife, realizado no Caxangá Golf & Country Club. Como resultado direto desse processo, obtivemos desempenho de destaque com presença no pódio:

- Heitor Kauã – Campeão Net Juvenil
- Danilo Juliano – Campeão Gross Juvenil
- Yasmin Barbosa – Vice-campeã Gross Juvenil

Os resultados obtidos evidenciam a efetividade da periodização aplicada e o elevado nível de comprometimento dos atletas.

REGISTROS:





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945





CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

FUNDADO EM 11/10/1928 E CONSIDERADO DE UTILIDADE PÚBLICA PELA LEI 1122 DE 03/03/1945



CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB
DEPARTAMENTO DE SAÚDE MENTAL DO GOLF

RELATÓRIO DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA MÊS DE FEVEREIRO
PROJETO ATLETA CAXANGÁ - SÁBADO

Projeto apresentado pela
psicóloga: Nayara Oliveira
(CRP:02/23929)

Recife
2026

1. INTRODUÇÃO

O presente relatório tem como finalidade fazer uma síntese do trabalho da psicologia realizado no mês de fevereiro de 2026 com os atletas do Projeto Atleta Caxangá da turma do Sábado (Golf).

As atividades foram realizadas aos sábados no Caxangá Golf e Country Club (local de treinamento dos atletas) no horário das 9 horas.

2. INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

DATA	DINÂMICA	OBJETIVO	PSICÓLOGA RESPONSÁVEL
07/02/2026	NÃO HOUE PROJETO POR CONTA DAS CHUVAS		Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)
14/02/2026	FERIADO DE CARNAVAL		Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)
21/02/2026	DETETIVE	RACIOCÍNIO LÓGICO, ATENÇÃO, MEMÓRIA	Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)
28/02/2026	CÓRTEX	RACIOCÍNIO LÓGICO, ATENÇÃO, MEMÓRIA	Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)

3. Considerações

No mês de fevereiro foram realizadas intervenções com foco no desenvolvimento de **raciocínio lógico, atenção e memória**, habilidades cognitivas fundamentais para o desempenho esportivo. No golf, essas habilidades são essenciais para a leitura estratégica do campo, escolha de tacos, cálculo de distância, adaptação às condições do jogo (vento, inclinação, tipo de terreno), ampliar o foco sustentado e a concentração em tarefas específicas, lembrar ajustes técnicos feitos nos treinos, repetir padrões de movimento eficientes e aplicar estratégias já vivenciadas em situações anteriores de jogo.

De modo geral, os atletas se mostraram bastante participativos nas atividades propostas, demonstrando envolvimento, interesse e boa adesão às intervenções. Observa-se também evolução na qualidade da atenção durante os treinos e maior consciência nas tomadas de decisão, refletindo melhoria progressiva no desempenho esportivo.

ANEXO

INTERVENÇÃO 21/02/2026



DINÂMICA: DETETIVE

INTERVENÇÃO 28/02/2026



DINÂMICA: CÓRTEX