



## RELATÓRIO DE ATIVIDADE DESENVOLVIMENTO

Período: 01/2026

Sede do Projeto: Caxangá Golf & Country Club

Responsável: Luis A. Machado Silveira

CREEF: 027119 P/RS

### **OBJETIVO**

O presente relatório tem como finalidade descrever todas as atividades desenvolvidas durante o mês de janeiro e o desenvolvimento dos grupos.

### **ATIVIDADE DO MÊS**

No período em questão, as atividades marcaram o retorno das crianças após o recesso de férias, representando um momento importante de retomada da rotina esportiva, reengajamento com a modalidade e reorganização dos aspectos técnicos e comportamentais.

As aulas foram estruturadas com aquecimento inicial, contemplando exercícios coordenativos, mobilidade e ativação específica para o golfe, preparando os alunos para as atividades técnicas subsequentes.

As intervenções ocorreram em formato individual, em duplas e em grupos, respeitando o nível técnico, faixa etária e objetivos pedagógicos de cada aluno. As atividades foram realizadas aos sábados, no horário das 9h às 12h, além de dias de semana, em turnos ajustados conforme o horário escolar de cada criança, garantindo melhor adesão e organização da rotina.

Foram aplicados jogos interativos voltados ao chamado “exercício-golfe”, promovendo aprendizado por meio de situações simuladas e desafios práticos. Também houve acompanhamento monitorado dos jogos em campo, possibilitando correções em tempo real, orientação estratégica e estímulo à tomada de decisão.

As aulas incluíram brincadeiras lúdicas com foco no controle de distância, percepção espacial e desenvolvimento do raciocínio, fundamentais para a compreensão do jogo e evolução do desempenho. Foram aplicados drills específicos para aprimoramento técnico dos movimentos, com ênfase na postura, empunhadura, alinhamento e coordenação do swing.



Paralelamente, houve intervenção psicológica integrada ao processo pedagógico, com foco no retorno à rotina pós-férias, fortalecimento da disciplina, concentração, controle emocional e motivação para os treinos e futuras competições.

## **Grupo de iniciantes**

### **Atividades:**

As atividades foram desenvolvidas com o grupo de alunos iniciantes, respeitando o nível introdutório e o processo de adaptação à modalidade.

Os encontros iniciaram com alongamentos específicos antes da utilização dos tacos, com o objetivo de preparar a musculatura, estimular a coordenação e prevenir lesões.

Na sequência, foram realizados swings de prática como forma de aquecimento técnico, priorizando postura, empunhadura e alinhamento, fundamentais para a aprendizagem correta dos movimentos desde o início.

O trabalho técnico foi iniciado pelo jogo curto, abordando fundamentos como approach, chip, saídas de bunker e putter, favorecendo o desenvolvimento do controle de distância, precisão e compreensão básica da dinâmica do jogo.

### **Evolução do grupo:**

Iniciamos o ano de 2026 de forma bastante positiva com o grupo de alunos iniciantes, observando boa participação, engajamento e adaptação às rotinas de treino após o período de férias.

A expectativa para o decorrer do ano é de evolução progressiva, tanto nos fundamentos técnicos quanto nos aspectos comportamentais e de compreensão do jogo, consolidando as bases necessárias para o desenvolvimento contínuo na modalidade.



## Grupo Intermediário

### **Atividades:**

As atividades do grupo intermediário foram organizadas de forma progressiva, considerando o nível técnico já consolidado dos alunos. Os treinos iniciaram com alongamentos específicos antes da utilização dos tacos, visando preparo muscular, mobilidade e prevenção de lesões.

Na sequência, foram realizados swings de prática como aquecimento técnico, com foco em ritmo, equilíbrio, alinhamento e consistência do movimento. Trabalhando tecnicamente jogo curto, com ênfase em approach, chip, saídas de bunker e putter, reforçando controle de distância, precisão e leitura de jogo.

Também foram treinadas tacadas longas, utilizando ferros médios e longos, híbridos, madeiras e driver, com foco em mecânica de swing, transferência de peso, contato sólido com a bola e ganho de distância com controle.

### **Evolução do grupo:**

Iniciamos o ano com uma expectativa bastante positiva em relação ao grupo intermediário, considerando o nível técnico já apresentado e o potencial de desenvolvimento observado nos alunos.

A projeção para os próximos meses é de evolução consistente nos fundamentos técnicos, na tomada de decisão e na regularidade de jogo, possibilitando que parte do grupo esteja apta à transição para o grupo avançado, conforme critérios de desempenho, maturidade e comprometimento com os treinos.

O grupo avançado realiza treinos com maior nível de exigência, voltados ao aprimoramento técnico e à preparação para competições.

As atividades iniciam com alongamentos e aquecimento técnico por meio de swings de prática. Em seguida, são trabalhados fundamentos do jogo curto como approach, chip, bunker e putter, com foco em precisão e controle. Também são desenvolvidas tacadas longas com ferros médios e longos, híbridos, madeiras e driver, priorizando regularidade, distância e controle de trajetória.

Por se tratar do grupo competitivo, há maior cobrança em relação à postura, disciplina tática e preparação mental. Os atletas são levados com frequência ao campo, onde vivenciam situações reais de jogo e estratégias competitivas.

Destacamos a excelente participação de três alunos do projeto no **I Aberto Juvenil do Ceará**, realizado no Aquiraz Riviera, no Ceará. Todos retornaram com troféus e premiações, alcançando ótimos resultados nas categorias masculina e feminina:

- Aida Vitória – 1º lugar Juvenil Feminino (15–18 anos)
- Heitor Kauã – 1º lugar Juvenil Masculino (13–14 anos)
- Gustavo Aguiar – 2º lugar Juvenil Masculino (15–18 anos)

Os resultados reforçam o nível técnico do grupo e a efetividade do trabalho desenvolvido.

### **Evolução do grupo:**

Observa-se uma evolução consistente do grupo ao longo dos meses, com progressos significativos nos aspectos técnicos, táticos e comportamentais.

Parte dos atletas já demonstra maturidade competitiva e preparo adequado para participação em torneios, apresentando regularidade de jogo, controle emocional e boa gestão estratégica em campo.

Seguimos confiantes na continuidade desse desenvolvimento ao longo da temporada.

### **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 JANEIRO**  
**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 janeiro 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

<b>DATA</b>	<b>DINÂMICA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>PSICÓLOGA RESPONSÁVEL</b>
17/01	COMO VENHO, COMO QUERO SER EM 2026	INTEGRAÇÃO, PLANEJAMENTO	Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)
24/01	TERMO DE COMPROMISSO DO ATLETA	PLANEJAMENTO, RESPONSABILIDADE	Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)
31/01	ACOMPANHAMENTO DOS ATLETAS NO ABERTO DE GOLF	OBSERVAR COMO LIDAM COM SITUAÇÕES DE JOGO	Nayara Oliveira (CRP: 02/23929)

### **3. Considerações**

Em janeiro, após o recesso, foram realizadas intervenções psicológicas com os atletas voltadas à retomada da temporada, ao fortalecimento do compromisso e à aplicação prática das habilidades emocionais. Inicialmente, promovemos uma atividade reflexiva sobre como chegaram ao retorno e como desejavam se construir enquanto atletas em 2026. Em seguida, foi desenvolvido o Termo de Compromisso do Atleta, focado no estabelecimento de metas e atitudes diárias. Por fim, durante a competição, foi possível acompanhar os atletas em campo, observando a aplicação das estratégias treinadas, especialmente na regulação emocional diante dos desafios do jogo. As atividades tiveram alta participação e engajamento, evidenciando a efetividade das dinâmicas no desenvolvimento psicológico e no desempenho esportivo.

## ANEXO

INTERVENÇÃO 24/01/2026



DINÂMICA: TERMO DE COMPROISSO DO ATLETA