



RELATORIO DE ATIVIDADE DESENVOLVIMENTO

Período: 03/2026

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 março, 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 março, o planejamento foi direcionado para a consolidação das cargas de treinamento iniciadas no período anterior, com progressão técnica e aumento da complexidade das atividades, com foco nos seguintes pontos:

- Desenvolvimento da mecânica básica do swing, com ênfase em alinhamento, postura e coordenação dos segmentos corporais.
- Estímulo à consciência corporal e percepção de movimento, favorecendo maior controle e eficiência na execução técnica.
- Trabalho estruturado de repetição com correção orientada, buscando consolidar padrões motores mais estáveis.
- Introdução de exercícios educativos (drills), voltados ao entendimento do movimento e não apenas à execução automática.
- Desenvolvimento da percepção de trajetória, contato e resultado da tacada, promovendo maior autonomia do atleta no processo de aprendizagem.
- Inserção de atividades que estimulam raciocínio e compreensão do jogo, indo além da execução técnica isolada.



Grupo de iniciantes

Atividades:

As atividades foram conduzidas com foco no processo de iniciação esportiva estruturada, priorizando o desenvolvimento motor global e a familiarização com os fundamentos do golfe.

Inicialmente, foram realizados exercícios de mobilidade e coordenação, incluindo atividades lúdicas que estimulam equilíbrio, ritmo e controle corporal. Em seguida, os alunos foram introduzidos aos princípios básicos do swing por meio de exercícios educativos, com uso de movimentos segmentados e progressivos.

O trabalho no jogo curto foi priorizado como base do aprendizado, com exercícios de putting e pequenas tacadas, enfatizando controle de força, direção e sensibilidade de toque. As atividades foram adaptadas ao nível dos alunos, com uso de alvos próximos e situações simplificadas.

Evolução do grupo:

O grupo de iniciantes apresentou evolução significativa na adaptação ao esporte, principalmente no desenvolvimento da coordenação motora e na compreensão dos movimentos básicos.

Observa-se melhora na organização corporal durante as execuções, maior controle dos movimentos e evolução na percepção de contato com a bola. Os alunos também demonstram maior interesse e participação ativa, refletindo positivamente no processo de aprendizagem.

Grupo Intermediário

Atividades:

No mês de março, o grupo intermediário teve como foco principal o refinamento técnico aliado ao desenvolvimento da compreensão do movimento. As sessões foram estruturadas com exercícios educativos específicos, voltados à correção de padrões de swing, com ênfase em equilíbrio, sequência de movimento e controle do plano de tacada. O jogo curto foi trabalhado de forma mais analítica, com exercícios que exigiam controle de trajetória e variação de intensidade, promovendo maior sensibilidade e precisão.



No jogo longo, o foco não esteve apenas na distância, mas na qualidade do movimento, com atividades que buscavam consistência de contato e repetibilidade. Foram utilizados exercícios com pausas, swings parciais e variações de ritmo para aprimorar o controle técnico.

Também foram introduzidos momentos de reflexão sobre a execução, incentivando o atleta a identificar erros e ajustar sua própria performance.

Evolução do grupo:

O grupo apresenta evolução relevante na qualidade técnica das execuções, com melhora na consistência dos movimentos e maior compreensão dos fundamentos do swing.

Os atletas demonstram avanço na capacidade de autoavaliação, identificando pontos de ajuste e respondendo melhor às correções propostas. Há também evolução na estabilidade das tacadas e no controle do corpo durante o movimento. O processo de desenvolvimento se mostra mais consciente e estruturado, com ganhos consistentes na base técnica.

Grupo dos Avançados

Atividades:

No mês de março, as atividades do grupo avançado foram estruturadas a partir da integração entre o refinamento técnico e a vivência competitiva, utilizando a participação em torneios como ferramenta central de desenvolvimento.

As sessões de treino foram organizadas para preparar os atletas não apenas do ponto de vista técnico, mas também para responder às demandas reais de jogo. Inicialmente, foram mantidas rotinas de mobilidade, ativação e aquecimento técnico, seguidas por trabalhos específicos de ajuste fino da mecânica do swing, com foco em consistência, controle de trajetória e eficiência de impacto.

O jogo curto foi desenvolvido em situações cada vez mais próximas do ambiente competitivo, com exercícios que exigiam precisão, leitura de terreno e tomada de decisão sob diferentes níveis de exigência. Foram simulados cenários comuns de torneio, como variações de lie, pressão por resultado e necessidade de recuperação, ampliando o repertório técnico e estratégico dos atletas.

No jogo longo, o treinamento foi orientado para garantir repetibilidade e confiança na execução, especialmente em situações de maior pressão. Os exercícios incluíram desafios progressivos e metas específicas, estimulando o controle emocional e a capacidade de manter o padrão técnico durante a performance.



Paralelamente, a participação em torneios ao longo do período foi incorporada como parte do processo formativo, permitindo que os atletas aplicassem, em contexto real, os conteúdos desenvolvidos nos treinos. Após as competições, foram realizadas análises individuais de desempenho, com foco na identificação de pontos de ajuste, tomada de decisão e comportamento em campo.

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:

O mês de março foi caracterizado por um direcionamento voltado à consolidação do processo de desenvolvimento técnico e à aplicação prática dos conteúdos em ambiente competitivo.

Durante o período, os atletas participaram do Aberto de Golfe de Pernambuco, oferecido pela Federação Pernambucana de Golfe, experiência que contribuiu diretamente para a vivência de situações reais de jogo, exigindo controle emocional, tomada de decisão e aplicação dos fundamentos trabalhados nos treinamentos.

Destaca-se que os atletas obtiveram desempenho de elevado nível na categoria juvenil, evidenciando a efetividade do processo de treinamento e a evolução consistente ao longo do período. Os resultados refletem não apenas a qualidade técnica desenvolvida, mas também a maturidade competitiva e o comprometimento dos participantes.

A participação no torneio permitiu ainda uma análise mais precisa do nível atual dos atletas, evidenciando pontos de evolução e aspectos a serem ajustados, reforçando a importância da integração entre treino e competição como ferramenta essencial no processo formativo.



CAXANGÁ GOLF & COUNTRY CLUB

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

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 MARÇO
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 março de 2025 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
07/03/24	BUGS IN THE KITCHEN	ESTRATÉGIA, TOMADA DE DECISÃO, ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
14/03/26	NÃO HOUE PROJETO POR CONTA DAS CHUVAS		
21/03/26	DADO DAS EMOÇÕES	PSICOEDUCAÇÃO DAS EMOÇÕES	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
28/03/26	NÃO HOUE PROJETO POR CONTA DAS CHUVAS		

3. Considerações

No mês de março, as atividades realizadas em sessão tiveram como foco a percepção de habilidades cognitivas seguidos do início de um trabalho de psicoeducação das emoções. Os atletas apresentaram boa participação e envolvimento ao longo das intervenções, demonstrando integração com o grupo e abertura para as propostas realizadas. Observou-se um repertório consistente no que se refere à percepção e identificação das próprias emoções, bem como uma postura colaborativa durante os encontros. Diante desse cenário, as próximas intervenções serão direcionadas ao desenvolvimento e aprimoramento de estratégias de regulação emocional, com o objetivo de favorecer respostas mais adaptativas frente às demandas do contexto esportivo.

ANEXO

INTERVENÇÃO 07/03/2026



DINÂMICA: BUGS IN THE KITCHEN

INTERVENÇÃO 21/03/2026



DINÂMICA: DADO DAS EMOÇÕES