



## RELATORIO DE ATIVIDADE DESENVOLVIMENTO

Período: 04/2026

Sede do Projeto: Caxangá Golf & Country Club

Instrutor Responsável: Luís Alberto Machado Silveira

CREEF: 027119 P/RS

### **OBJETIVO**

Este relatório tem por objetivo apresentar, as ações realizadas durante o mês de abril, destacando o acompanhamento das atividades promovidas pelo projeto, bem como a evolução observada nos grupos atendidos. Também serão abordados aspectos relacionados ao desenvolvimento técnico, ao comprometimento disciplinar, à participação dos atletas nas atividades propostas e ao progresso alcançado ao longo do período.

### **ATIVIDADE DO MÊS**

Durante o mês de abril, o planejamento das atividades foi direcionado para a ampliação das capacidades técnicas e cognitivas dos atletas, buscando desenvolver não apenas a execução dos fundamentos, mas também a adaptação, percepção de jogo e capacidade de resposta diante de diferentes estímulos de treino.

Ao longo do período, os treinamentos passaram a enfatizar situações que exigiam controle motor associado à tomada de decisão, incentivando os atletas a compreenderem o jogo de maneira mais ampla. Foram incorporadas atividades com alterações de alvo, distância, ritmo e trajetória, promovendo maior capacidade de ajuste técnico durante as execuções. O desenvolvimento da percepção espacial, leitura de ambiente e adaptação às diferentes condições de prática tornou-se um dos principais focos metodológicos do mês.

Também foram realizados trabalhos voltados à estabilidade emocional durante a execução das tarefas, incentivando concentração, organização mental e manutenção da qualidade técnica sob diferentes níveis de exigência. Os exercícios passaram a integrar componentes físicos, técnicos e estratégicos de maneira simultânea, favorecendo uma evolução mais completa e funcional do processo de treinamento.



## **Grupo de iniciantes**

### **Atividades:**

Durante o mês de abril, o grupo de iniciantes participou de atividades voltadas principalmente ao desenvolvimento da coordenação motora aplicada ao golfe e à ampliação da familiaridade com diferentes situações de prática. Os treinamentos foram conduzidos de maneira dinâmica, utilizando exercícios que estimulavam percepção espacial, controle corporal e adaptação motora.

As sessões incluíram circuitos com deslocamentos, exercícios de equilíbrio em bases variadas e atividades recreativas associadas aos movimentos fundamentais da modalidade. O objetivo principal foi proporcionar aos alunos maior domínio corporal e segurança durante as execuções, reduzindo a rigidez dos movimentos e favorecendo maior naturalidade técnica.

No trabalho com tacadas, foram inseridos exercícios com diferentes distâncias, tamanhos de alvo e desafios de precisão, estimulando atenção, concentração e percepção de direção. O putting foi desenvolvido através de atividades interativas e desafios progressivos, permitindo que os alunos trabalhassem sensibilidade e controle de força de maneira mais intuitiva e participativa.

Também foram realizadas atividades em grupo que incentivavam cooperação, raciocínio e compreensão básica das situações de jogo, promovendo maior engajamento e participação dos alunos durante os treinamentos.

### **Evolução do grupo:**

Os alunos demonstram melhora no controle corporal, maior coordenação dos movimentos e evolução na capacidade de responder aos diferentes estímulos apresentados nos treinamentos.

Observa-se também aumento da concentração durante as atividades, maior participação coletiva e desenvolvimento gradual da percepção de direção, distância e controle das tacadas.



## **Grupo Intermediário**

### **Atividades:**

os treinamentos do grupo intermediário foram direcionados para o desenvolvimento da adaptabilidade técnica e da capacidade de execução sob diferentes condições de prática. As sessões passaram a incorporar exercícios com variações de ritmo, tempo de preparação e mudanças de objetivo durante a atividade, estimulando respostas mais rápidas e conscientes por parte dos atletas.

Foram realizados trabalhos específicos voltados ao controle de trajetória e variação de altura das tacadas, utilizando alvos estratégicos e exercícios que exigiam ajustes constantes de execução. O treinamento passou a enfatizar não apenas a mecânica do movimento, mas também a capacidade de interpretar cada situação antes da realização da tacada.

No jogo curto, os atletas participaram de exercícios de precisão com desafios progressivos, incluindo mudanças de terreno, diferentes velocidades de execução e situações que exigiam maior controle emocional. O objetivo foi ampliar a capacidade de adaptação e desenvolver maior estabilidade técnica diante de cenários variados.

As atividades também incluíram momentos de análise e auto percepção, incentivando os atletas a compreenderem melhor suas tomadas de decisão, escolhas técnicas e comportamento durante as execuções.

### **Evolução do grupo:**

O grupo intermediário apresentou evolução significativa na capacidade de adaptação técnica e no entendimento das diferentes situações propostas nos treinamentos. Os atletas demonstram maior controle das execuções, melhor capacidade de ajuste durante as tacadas e evolução no raciocínio aplicado ao jogo. Observa-se também melhora na confiança durante atividades de maior exigência, maior estabilidade emocional diante dos desafios e avanço na percepção estratégica das execuções.



## **Grupo dos Avançados**

### **Atividades:**

Durante o mês de abril, os treinamentos do grupo avançado foram direcionados para o desenvolvimento da capacidade de adaptação dos atletas em diferentes contextos de jogo, priorizando situações que exigiam tomada de decisão rápida, controle emocional e leitura estratégica das execuções.

As sessões foram estruturadas com dinâmicas que simulavam cenários variados encontrados durante percursos competitivos, promovendo maior exposição dos atletas a condições de pressão, necessidade de recuperação e escolhas técnicas sob diferentes níveis de exigência. Os treinamentos passaram a enfatizar menos a repetição isolada dos movimentos e mais a capacidade de responder de maneira eficiente às circunstâncias apresentadas em cada atividade.

Foram realizados exercícios com objetivos específicos por sequência, estimulando planejamento de jogada, gerenciamento de risco e definição estratégica antes de cada execução. Os atletas participaram de atividades com metas progressivas, limitação de tentativas e desafios de precisão associados ao controle mental, incentivando maior foco e disciplina durante toda a sessão de treino.

Também foram inseridas atividades voltadas à adaptação a diferentes condições de terreno, variações de posicionamento e mudanças inesperadas de cenário ao longo das execuções. O objetivo foi ampliar a capacidade de leitura das situações e fortalecer a confiança na tomada de decisão em ambientes menos previsíveis.

Parte importante dos treinamentos esteve relacionada à construção de estabilidade emocional em momentos de maior exigência, utilizando dinâmicas que simulavam pressão competitiva, necessidade de recuperação após erro e manutenção de desempenho ao longo de sequências prolongadas de atividade. As sessões buscaram desenvolver atletas mais preparados para lidar com oscilações naturais do jogo, mantendo organização técnica e clareza estratégica mesmo diante de adversidades.

### **Evolução do grupo:**

O grupo avançado apresentou evolução significativa na maturidade esportiva e na capacidade de interpretação das situações propostas durante os treinamentos. Os atletas demonstram maior controle emocional diante de cenários desafiadores, além de evolução na qualidade das decisões tomadas ao

longo das atividades. Observa-se crescimento na capacidade de adaptação a diferentes contextos, maior consistência comportamental em situações de pressão e melhora na organização estratégica durante as execuções. O grupo mantém elevado nível de comprometimento

### **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 ABRIL 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 abril 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
04/04/24	FERIADO DE PÁSCOA		NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
11/04/26	DETETIVE + ATENDIMENTO INDIVIDUAL	ESTRATÉGIA, TOMADA DE DECISÃO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
18/04/26	COLOR CRUSH + ATENDIMENTO INDIVIDUAL	ATENÇÃO, TOMADA DE DECISÃO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
25/04/26	NÃO HOUE PROJETO POR CONTA DAS CHUVAS		NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)

### **3. Considerações**

Neste mês de maio, as intervenções foram voltadas principalmente para o desenvolvimento do pensamento estratégico dos atletas, assim como para o aprimoramento da atenção, tomada de decisão e percepção de jogo diante das diferentes situações vivenciadas em quadra. As atividades buscaram estimular maior consciência tática, capacidade de adaptação e manutenção do foco durante os treinos e jogos. Os atletas demonstram-se receptivos, participativos, abertos às intervenções e disponíveis para refletir sobre o próprio desempenho e comportamento esportivo. Ao final dos encontros, frequentemente trazem demandas específicas e pontos que desejam continuar desenvolvendo, favorecendo a continuidade e direcionamento do trabalho psicológico de forma individualizada e coerente com as necessidades do grupo.

Paralelamente ao trabalho coletivo, também foram realizados atendimentos individuais com alguns atletas, a partir da procura espontânea relacionada a demandas pessoais e esportivas, possibilitando um acompanhamento mais direcionado às necessidades emocionais, comportamentais e de desempenho de cada um.

ANEXO

INTERVENÇÃO 11/04/2026



DINÂMICA: DETETIVE