



RELATORIO DE ATIVIDADE DESENVOLVIMENTO

Período: 05/2026

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 maio, 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 maio, as atividades foram estruturadas com foco no aperfeiçoamento da consistência técnica e na consolidação das habilidades desenvolvidas nos ciclos anteriores de treinamento. O planejamento priorizou situações que exigissem maior precisão na execução dos fundamentos, associadas à capacidade de antecipação, tomada de decisão e adaptação às diferentes demandas apresentadas durante as sessões.

Ao longo do período, foram desenvolvidos exercícios voltados ao refinamento dos movimentos técnicos em cenários progressivamente mais desafiadores, estimulando a leitura do ambiente, o controle da execução sob variações de ritmo e intensidade, bem como a aplicação dos fundamentos em contextos semelhantes às situações de jogo. As atividades favoreceram o desenvolvimento da autonomia dos atletas, incentivando a identificação de alternativas e a escolha das soluções mais adequadas para cada situação proposta.

Também foram intensificadas as práticas voltadas ao fortalecimento da concentração, do controle emocional e da disciplina durante os treinamentos, buscando promover maior estabilidade na execução das tarefas e melhor capacidade de resposta diante de diferentes níveis de exigência. A integração entre os componentes técnicos, físicos e cognitivos permaneceu como eixo central da metodologia adotada, contribuindo para a evolução gradual do desempenho e para o desenvolvimento integral dos participantes.



Grupo de iniciantes

Atividades:

Durante o mês de maio, o grupo de iniciantes deu continuidade ao processo de desenvolvimento dos fundamentos básicos da modalidade, com ênfase na consolidação da coordenação motora, do controle corporal e da execução dos movimentos técnicos. As atividades foram planejadas de forma progressiva, proporcionando aos alunos maior confiança na realização das tarefas e ampliando sua compreensão sobre os princípios do golfe.

Os treinamentos contemplaram exercícios voltados ao aperfeiçoamento do equilíbrio, da estabilidade postural e da coordenação entre os segmentos corporais durante as tacadas, utilizando diferentes materiais e situações práticas que estimularam a adaptação motora e a precisão dos movimentos. Também foram inseridas atividades que exigiam maior controle da direção e da intensidade das execuções, favorecendo o desenvolvimento da percepção espacial e da regularidade técnica.

No trabalho específico de putting e aproximações, foram aplicados desafios com diferentes distâncias, inclinações e posicionamentos de alvo, permitindo que os participantes aprimorassem a sensibilidade, o controle de força e a consistência das execuções. Paralelamente, as atividades em grupo continuaram sendo utilizadas como ferramenta para estimular a cooperação, o respeito às orientações, a concentração e a compreensão das regras básicas e da dinâmica da modalidade, fortalecendo o envolvimento dos alunos e sua evolução no processo de aprendizagem.

Evolução do grupo:

Os alunos apresentaram maior estabilidade na execução dos fundamentos técnicos, demonstrando evolução no controle corporal, na coordenação motora e na consistência das tacadas. Observou-se também maior capacidade de aplicar as orientações recebidas durante os treinamentos, com respostas mais rápidas às diferentes situações propostas e melhor adaptação às variações dos exercícios.



Grupo Intermediário

Atividades:

Durante o mês de maio, os treinamentos do grupo intermediário concentraram-se na consolidação dos fundamentos técnicos por meio de situações de jogo mais estruturadas, aproximando as atividades das condições encontradas em percursos reais. O planejamento buscou integrar precisão, estratégia e gerenciamento da execução, incentivando os atletas a desenvolverem maior eficiência na construção de cada jogada.

As sessões contemplaram exercícios voltados à seleção de tacos, definição de objetivos para cada tacada e planejamento da sequência de golpes, estimulando a capacidade de análise antes da execução. Foram trabalhadas situações com diferentes obstáculos, posições de bola e configurações de alvo, exigindo maior domínio técnico e raciocínio estratégico durante toda a atividade.

Os treinamentos de jogo curto enfatizaram a regularidade das aproximações e do putting, com exercícios voltados ao controle de velocidade da bola, posicionamento para a tacada seguinte e redução do número de golpes necessários para concluir os desafios propostos. As atividades foram organizadas em formato de estações e simulações de percurso, favorecendo a aplicação prática dos fundamentos desenvolvidos ao longo do processo de treinamento.

Evolução do grupo:

Ao longo do mês de maio, o grupo intermediário apresentou avanços na organização das ações durante o jogo, demonstrando maior capacidade de planejar as execuções e selecionar estratégias mais adequadas para cada situação proposta. Os atletas passaram a realizar as atividades com maior regularidade técnica, reduzindo erros decorrentes de decisões precipitadas e aumentando a eficiência nas sequências de tacadas.

Também foi observada evolução na leitura do percurso, no gerenciamento das diferentes situações de prática e na autonomia para realizar ajustes técnicos ao longo dos exercícios. Mesmo durante os treinamentos realizados em condições climáticas adversas, especialmente em períodos de chuva, o grupo demonstrou boa capacidade de adaptação, mantendo o comprometimento com as atividades e ajustando as execuções às alterações do terreno e da velocidade da bola.



Grupo dos Avançados

Atividades:

Durante o mês de maio, os treinamentos do grupo avançado foram direcionados para a aplicação dos fundamentos em situações reais de jogo, com ênfase na tomada de decisão, no gerenciamento estratégico e na adaptação às condições efetivas do campo. As atividades priorizaram simulações completas de percurso, aproximando o contexto de treino das exigências encontradas em rodadas competitivas.

As sessões foram organizadas com foco na construção de jogadas em sequência, exigindo dos atletas planejamento prévio, escolha de alvos e avaliação constante de risco e benefício a cada execução. Foram utilizados desafios com variações de cenário ao longo do jogo, estimulando ajustes táticos e maior precisão nas decisões sob diferentes níveis de exigência

No jogo curto, os treinamentos enfatizaram a regularidade e o controle de distância em condições reais de campo, com especial atenção às dificuldades impostas pelo início do período de chuvas, que deixou o campo mais pesado e encharcado. Essas condições exigiram maior sensibilidade na leitura do terreno, ajuste de força e adaptação das estratégias de execução, principalmente em aproximações e putting.

Além disso, foram realizados momentos de análise das decisões durante o jogo, incentivando os atletas a refletirem sobre as escolhas feitas em condições variáveis e sobre possíveis alternativas em situações semelhantes. Esse processo contribuiu para o fortalecimento da autonomia, da consciência tática e da capacidade de adaptação em ambientes menos previsíveis.

Evolução do grupo:

Ao longo do mês de maio, o grupo avançado apresentou evolução na capacidade de adaptação às condições reais de jogo, especialmente diante do início do período de chuvas, que resultou em um campo mais encharcado e com maior dificuldade de execução. Os atletas demonstraram melhor leitura das condições do terreno e maior eficiência na adequação da força e da estratégia em cada tacada. Também foi observada evolução na consistência das decisões durante o jogo, com maior maturidade na gestão de risco e na escolha de jogadas mais seguras e eficientes quando necessário. O grupo manteve estabilidade emocional diante de situações adversas, preservando o foco, a organização das ações e a continuidade do desempenho ao longo das atividades propostas.



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 MAIO 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 maio 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
02/05/26	JOGO DA VELHA + ATENDIMENTO INDIVIDUAL	ESTRATÉGIA, TOMADA DE DECISÃO, ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
09/05/26	TREINO COGNITIVO + ATENDIMENTO INDIVIDUAL	ATENÇÃO, TOMADA DE DECISÃO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
16/05/26	RODA DE CONVERSA	REFLEXÕES SOBRE O PROJETO E ATITUDES EM TREINO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
23/05/26	TREINO COGNITIVO	ATENÇÃO, TOMADA DE DECISÃO, ESTRATÉGIA	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)
30/05/26	RODA DE CONVERSA	AUTOPERCEPÇÃO E PLANEJAMENTO	NAYARA OLIVEIRA (CRP:02/23929)

3. Considerações

No mês de maio, as atividades desenvolvidas com os atletas tiveram como foco o aprimoramento de habilidades cognitivas e comportamentais fundamentais para o desempenho no golf. Por meio de dinâmicas como jogo da velha, treinos cognitivos e rodas de conversa, foram trabalhadas competências como atenção, concentração, tomada de decisão, estratégia, autorreflexão, autopercepção e planejamento. Os atletas participaram de forma bastante engajada das propostas, demonstrando interesse nas discussões e comprometimento com as atividades. Além do desenvolvimento técnico, as intervenções buscaram fortalecer recursos mentais importantes para lidar com os desafios da modalidade, favorecendo uma prática mais consciente, estratégica e alinhada à busca contínua por evolução no golf.

ANEXO

INTERVENÇÃO 02/05/2026



INTERVENÇÃO 09/05/26



INTERVENÇÃO 16/09/26



