

# Referenciais de FORMAÇÃO Golfe

Grau III



# Referenciais de FORMAÇÃO Golfe

Grau 



**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Golfe  
**Data:** Março'15

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE	8
2. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA	11
3. PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE	15
4. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING	17
5. TÉCNICAS DE GOLFE	19
6. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	25



A.

# Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.



B.

# Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Golfe Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE	6
2. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA	12
3. PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE	4
4. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING	8
5. TÉCNICAS DE GOLFE	16
6. PRÁTICA PEDAGÓGICA, DEMONSTRAÇÃO E JOGO DE CAMPO	44
Total	90





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Estrutura, regulamento e desenvolvimento do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. A REGRA 26 E 27	1	1 / 0
2. APLICAÇÃO DAS REGRAS 26 E 27	1	0 / 1
3. SISTEMA DE HANDICAPS	1	0 / 1
4. LIVRO DECISÕES	1	1 / 0
5. REGULAMENTO - LIVRO DECISÕES (APLICAÇÃO PRÁTICA)	2	2 / 0
Total	6	4 / 2



## ESTRUTURA, REGULAMENTO E DESENVOLVIMENTO DO GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

#### A REGRA 26 E 27

- 1.1. Regra 26 – Bola dentro de obstáculos
- 1.2. Regra 27 – Bola perdida; bola provisória

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as diferentes situações de aplicabilidade da regra, para cada situação prática e a correspondente decisão.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplicar a regra adequada à situação e exemplifica através da execução do exercício prático proposto, identificando a decisão de suporte.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Execução prática da aplicação das regras para cada situação tipo e respetiva penalização por infração à regra.

### SUBUNIDADE 2.

#### APLICAÇÃO DAS REGRAS 26 E 27

- 2.1. Desenvolvimento de um conjunto de exercícios práticos a aplicar no “terreno” elucidativos das situações mais comuns de proporcionarem dúvidas sobre a aplicação da regra 26 e regra 27

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e conhecer as diferentes situações de aplicabilidade da regra 26 e 27, para cada situação prática e respetiva decisão.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica a regra específica e exemplifica através da execução do exercício prático proposto e aplica a respetiva decisão.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Execução prática da aplicação da regra para cada situação tipo e respetiva penalização por infração à regra e respetiva decisão.

### SUBUNIDADE 3.

#### TABELA DE HANDICAPS

- 3.1. Tabelas de handicaps
- 3.2. Handicap exato e handicap de jogo
- 3.3. Fórmulas e cálculo de handicap

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as tabelas e fórmulas de cálculo de handicaps.
- Selecionar as fórmulas de cálculo de handicaps, aplicáveis no regulamento de handicaps.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica com clareza as tabelas e fórmulas de cálculo de handicaps dos diferentes campos de Golfe.
- Aplica corretamente as fórmulas de cálculo de handicaps, aplicáveis no regulamento de handicaps, para correção do novo handicap.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - Efetuar o cálculo e a correção de handicap, para cada situação tipo e para cada categoria de handicap.
- Prova prática - Efetuar o cálculo de handicap, tendo em conta a correspondência do sistema CONGO para o sistema EGA.

## SUBUNIDADE 4.

**LIVRO DE DECISÕES**

- Introdução ao Livro de Decisões
- Conceitos, definições e terminologias
- Consulta do Livro de Decisões
- Interpretação de situações tipo.

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Reconhecer e identificar o Livro de Decisões aplicadas ao Golfe.
- Interpretar corretamente os conceitos, definições e terminologias inseridas no livro de decisões A&R.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica claramente o Livro de Decisões aplicadas ao Golfe.
- Descreve e emprega com clareza as diferentes definições aplicadas ao Golfe.
- Após consulta do Livro de Decisões identifica claramente a regra a aplicar a cada situação tipo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito de resposta descritiva sobre diferentes situações tipo de aplicação das regras e a respetiva decisão.

## SUBUNIDADE 5.

**APLICAÇÕES PRÁTICAS**

- Aplicação prática de arbitragem de situações de jogo e respetiva decisão

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as decisões adequadas a diferentes situações tipo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Após consulta do livro de decisões identifica claramente a regra a aplicar a cada situação tipo.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - Identificar e a aplicar no campo as regras e decisões aplicáveis a cada situação tipo.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Observação e análise técnica

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ANÁLISE DE ERROS NO PLANO DO SWING DE PRATICANTES DE HCO <6	3	1 / 2
2. SOFTWARE V1-PRO	3	1 / 2
3. SOFTWARE TRACKMAN	3	1 / 2
4. SOFTWARE SAMPUTTLAB	3	1 / 2
Total	12	4 / 8



## OBSERVAÇÃO E ANÁLISE TÉCNICA

### SUBUNIDADE 1.

## ANÁLISE DE ERROS NO PLANO DO SWING DE PRATICANTE DE HCP <6

- 1.1. Revisão dos elementos críticos do Swing
  - 1.1.1. Movimento inicial (take away)
  - 1.1.2. Plano do movimento para trás
  - 1.1.3. Topo do movimento para trás
  - 1.1.4. Movimento de rotação para baixo
  - 1.1.5. Impacto da face do taco com a bola
  - 1.1.6. Movimento de rotação para a frente
  - 1.1.7. Final do movimento de rotação (finish)
- 1.2. Identificação dos diferentes Planos de Swing
  - 1.2.1. Causas e Efeitos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer cada um dos erros possíveis, em cada elemento crítico do plano do swing, tendo em conta a trajetória da bola.
- Identificar e reconhecer a sequência pedagógica da deteção de erros técnicos durante o swing.
- Identificar e reconhecer os diferentes planos de swing e as suas causas e efeitos de praticantes de HCP <6.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e seleciona os exercícios didáticos de correção do erro detetado para cada elemento crítico.
- Utiliza meios auxiliares de observação não sofisticados.
- Deteta erros técnicos de swing à vista desarmada.
- Prognostica as possíveis trajetórias de bola, face ao(s) erro(s) detetado(s) e planos de swing realizados.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - Detetar os erros técnicos de um praticante de HCP <6, durante a execução de dez “pancadas”, à vista desarmada.
- Prova prática - Identificar as possíveis trajetórias de bola, face ao(s) erro(s) detetado(s) e planos de swing efetuados pelo jogador de HCP <6.

### SUBUNIDADE 2.

## SOFTWARE V1-PRO

- 2.1 Captação, Gravação e Tratamento de Imagens
- 2.2 Observação das imagens do swing
- 2.3 Análise das imagens do swing
- 2.4 Prescrição corretiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e descrever as características do software V1-Pro de análise do swing.
- . Diferenciar os procedimentos para gravar e tratar imagens, bem como para analisar imagens com o software V1-Pro específico.
- . Prescrever ações corretivas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Analisa e identifica os vetores referenciais do swing das imagens gravadas, através do software V1-Pro específico e prescreve as devidas soluções corretivas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Prova prática - gravação de imagens de um praticante de Golfe, introduzir as mesmas no software V1-Pro e proceder à sua análise, prescrevendo ações corretivas.

**SUBUNIDADE 3.****SOFTWARE TRACKMAN**

- 3.1. Captação e Tratamento de Dados
- 3.2. Observação dos Dados
- 3.3. Análise dos Dados do swing
- 3.4. Prescrição corretiva

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar e conhecer as características do software Trackman.
- . Guardar e tratar dados.
- . Analisar os dados e relacioná-los com o software V1-Pro específico.
- . Prescrever ações corretivas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Regista em valores numéricos os vetores referenciais do swing no impacto da bola, através do relacionamento do Trackman e do V1-Pro Preparar as devidas soluções corretivas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Prova prática - proceder ao tratamento dos dados de um praticante de Golfe, introduzir as mesmas no software Trackman e proceder à sua análise, fazendo a ligação com o V1-Pro e prescrevendo ações corretivas.

**SUBUNIDADE 4.****SOFTWARE SAMPUTTLAB**

- 4.1. Captação e Tratamento de Dados
- 4.2. Observação dos Dados
- 4.3. Análise dos Dados do swing do Putt
- 4.4. Prescrição corretiva



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e conhecer as características do software SamPuttLab.
- Guardar e tratar dados.
- Analisar os dados.
- Prescrever ações corretivas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Regista em valores numéricos tudo o que acontece no movimento do putt.
- Prepara e aplica as devidas soluções corretivas.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - proceder ao tratamento dos dados de um praticante de Golfe, introduzir as mesmas no SamPuttLab e prescrever as ações corretivas.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Planeamento e treino específico do Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.PLANEAMENTO DO TREINO JOGADOR PGA	4	4 / 0
Total	4	4 / 0





## PLANEAMENTO E TREINO ESPECÍFICO DO GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

#### PLANEAMENTO DO TREINO JOGADOR PGA

##### 1.1. Antes de 1990

1.1.1. Instrução Técnica

1.1.2. Equipamento

1.1.3. Mental

##### 1.2. Depois de 1990

1.2.1. Técnica

1.2.2. Preparação Física / Mental / Emocional

1.2.3. Skills

1.2.4. Equipamento

1.2.5. Estatística

1.2.6. Patrocinadores

1.2.7. Social / Estratégica / Planeamento / Nutrição / Fitting

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer e explicar as diferentes componentes do Planeamento de Treino de um Jogador de Golfe Profissional.
- Conhecer o formato e o custo de patrocínios.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora e aplica com clareza todas as componentes do Planeamento de Treino de um Jogador de Golfe Profissional e a correlação entre as mesmas.
- Elabora proposta de apresentação de projeto de patrocínio à sua atividade.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Ao formando é solicitado que apresente uma proposta de planeamento de treino de um jogador candidato à Escola de Qualificação da PGA.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Tecnologia, equipamento e custom fitting

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.PARAMETRIZAÇÃO DO CUSTOM FITTING	8	0 / 8
Total	8	0 / 8



## TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING

### SUBUNIDADE 1.

## PARAMETRIZAÇÃO DO CUSTOM FITTING

### 1.1. Aplicação e ou adaptação dos diferentes parâmetros da construção de Tacos para praticantes avançados:

1.1.1. Cabeça do Taco

1.1.2. Loft

1.1.3. Lie

1.1.4. Comprimento

1.1.5. Pega

1.1.6. Peso

1.1.7. Vareta

### 1.2. Reparação de tacos

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Reconhecer os parâmetros do Custom Fitting.
- Identificar as características possíveis de serem alteradas, em função das especificações do praticante avançado e das características do fabrico dos tacos.
- Identificar e descrever as diferentes formas de alteração das características do taco de Golfe.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Altera o Lie e o Loft do Taco em função das características do praticante e do fabrico do taco.
- Altera o comprimento do Taco em função das características do praticante avançado e do fabrico do taco.
- Proceda a alterações da Pega do Taco em função das características do praticante avançado e do fabrico do taco.
- Prescreve a flexibilidade da Vareta em função das características do praticante avançado e do fabrico do taco.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - proceder às alterações do taco do praticante avançado em função das suas características pessoais e do fabrico do taco.
- Prova prática - mudar uma Pega (Grip).
- Prova prática - mudar uma Vareta.
- Prova prática - explicar a forma técnica de aumentar ou diminuir o comprimento do Taco.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Técnicas de Golfe

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1.POSTURA	2	0 / 2
2.STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)	1	0 / 1
3.ALINHAMENTO (JOGADOR DEXTRO)	1	0 / 1
4.POSIÇÃO DA BOLA	1	0 / 1
5.CHIPPING	2	0 / 2
6.PITCHING	2	0 / 2
7.BUNKER (AREIAS)	2	0 / 2
8.JOGAR DA RELVA ALTA	1	0 / 1
9.JOGAR A BOLA MAIS BAIXA QUE OS PÉS	1	0 / 1
10. JOGAR A BOLA MAIS ALTA QUE OS PÉS	1	0 / 1
11. PÉ DA FRENTE MAIS ALTO QUE O DE TRÁS	1	0 / 1
12. PÉ DA FRENTE MAIS BAIXO QUE O DE TRÁS	1	0 / 1
Total	16	0 / 16



## TÉCNICAS DE GOLFE

### SUBUNIDADE 1.

#### POSTURA

1.1. Definição do posicionamento de cada um dos segmentos da Postura para diferentes Trajetórias de Bola Baixa e Alta

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as diferentes posições da Postura, em função de determinada Trajetória de Bola Alta ou Baixa.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante avançado de Golfe definindo com clareza as diferentes posições da Postura, face a determinada Trajetória de Bola Alta ou Baixa.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática - intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da Postura, tendo em conta uma determinada Trajetória de Bola Alta ou Baixa.

### SUBUNIDADE 2.

#### STANCE (BASE SUSTENTAÇÃO)

2.1. As diferentes posições da Base de Sustentação, para diferentes Trajetórias de Bola Alta ou Baixa

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as diferentes posições da base de sustentação, tendo em conta trajetórias de bola alta e baixa.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante avançado de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes posições da base de sustentação, tendo em conta trajetórias de bola alta e baixa.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da base de sustentação do praticante de Golfe avançado, tendo em conta trajetórias de bola alta e baixa.

### SUBUNIDADE 3.

#### ALINHAMENTO (JOGADOR DEXTRO)

3.1. Os diferentes alinhamentos do plano do Swing, para diferentes trajetórias de bola alta ou baixa

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer as diferentes posições do Alinhamento, do praticante de Golfe avançado, tendo em conta a Trajetória de Bola Alta ou Baixa.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Corrige um praticante avançado de Golfe avançado, definindo com clareza as diferentes posições do alinhamento do praticante de Golfe avançado tendo em conta a trajetória de bola alta ou baixa.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervém junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições do alinhamento, tendo em conta a trajetória de bola alta ou baixa.

## SUBUNIDADE 4.

**POSIÇÃO DA BOLA**

- 4.1. As diferentes posições da bola face ao “Stance” do jogador, para diferentes trajetórias de bola alta ou baixa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes posições da bola em função do Taco de Golfe num jogador avançado, tendo em conta a trajetória de bola alta ou baixa.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante avançado de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes posições da bola em função do taco de Golfe, tendo em conta a trajetória de bola alta ou baixa.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática - Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados nas posições da bola em função do Taco de Golfe, tendo em conta a trajetória de bola alta ou baixa.

## SUBUNIDADE 5.

**CHIPPING**

## 5.1. “Chip”

- 5.1.1. Definição das diferentes técnicas de Chip tendo em conta a velocidade de rolamento da bola no Green
- 5.1.2. Spins Laterais
- 5.1.3. Método de Troca da Posição da Bola (MTB)
- 5.1.4. Método de Troca da Pontaria (MTP)

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes características do Chipping e as condições de jogo em que deve ser utilizado em função velocidade de rolamento da bola no Green e do seu declive.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <6, definindo com clareza as diferentes técnicas do Chipping, utilizando também a técnica de Putt, em função da velocidade de rolamento da bola no Green.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <6, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Chipping utilizando também a técnica de Putt, em função da velocidade de rolamento da bola no Green e dos seus declives.



## SUBUNIDADE 6.

**PITCHING**

## 6.1. "Pitching"

- 6.1.1. Definição da Técnica de Pitching tendo em conta Greens rápidos
- 6.1.2. Método de Modificação do Loft (MMS)
- 6.1.3. Método de Modificação da Pontaria (MMP)
- 6.1.4. Controlo de Distâncias

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes características do Pitching e as condições de jogo em que deve ser utilizado em função da velocidade de rolamento da bola no Green.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe avançado, definindo com clareza as diferentes técnicas do Pitching em função da velocidade de rolamento da bola no Green.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Pitching em função da velocidade de rolamento da bola no Green.

## SUBUNIDADE 7.

**BUNKER (AREIAS)**

## 7.1 "Sand" (Areias)

- 7.1.1 Definição da Técnica de Bunker Shot para distâncias médias e longas
- 7.1.2 Spins Laterais
- 7.1.3 Amplitude do Swing

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as diferentes características do Bunker Shot para diferentes colocações da Bandeira
- Identificar e reconhecer as diferentes características do Bunker Shot para distâncias médias e longas.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe de HCP <6, definindo com clareza as diferentes técnicas do Bunker Shot, para distâncias médias e longas
- Corrige um praticante de Golfe de HCP <6, definindo com clareza as diferentes técnicas do Bunker Shot, de acordo com diferentes posições da Bandeira.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe de HCP <6, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução do Bunker Shot, para distâncias médias e longas e para diferentes posições da Bandeira no Green.



## SUBUNIDADE 8.

**JOGAR DA RELVA ALTA**

- 8.1 Procedimentos a ter em conta na pancada para diferentes distâncias, com a bola posicionada em relva alta
- 8.2 Utilização de vários Tacos e de “pancadas”

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Características da situação de bola em relva alta, para diferentes distâncias.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante avançado de Golfe, definindo com clareza as diferentes técnicas, características da situação de bola em relva alta para diferentes distâncias.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola em relva alta para diferentes distâncias.

## SUBUNIDADE 9.

**JOGAR A BOLA MAIS BAIXA QUE OS PÉS – JOGADOR DE HCP <6**

- 9.1 Procedimentos a ter em conta na pancada para várias distâncias, com a bola posicionada mais baixa que os pés
- 9.2 Diferentes trajetórias de bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola mais baixa que os pés para diferentes distâncias.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes técnicas, características da situação de bola mais baixa que os pés, para diferentes distâncias.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola mais baixa que os pés, para diferentes distâncias.

## SUBUNIDADE 10.

**JOGAR A BOLA MAIS ALTA QUE OS PÉS – JOGADOR DE HCP <6**

- 10.1 Procedimentos a ter em conta na pancada para várias distâncias, com a bola posicionada mais alta que os pés
- 10.2 Diferentes trajetórias de bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola mais alta que os pés, para diferentes distâncias.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrigir um praticante de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes técnicas, características da situação de bola mais alta que os pés, para diferentes distâncias.



**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola mais alta que os pés, para diferentes distâncias.

**SUBUNIDADE 11.****PÉ DA FRENTE MAIS ALTO QUE O DE TRÁS – JOGADOR DE HCP <6**

- 11.1 Procedimentos a ter em conta na pancada para várias distâncias, com a bola posicionada com o pé da frente mais alto que o de trás
- 11.2 Diferentes trajectórias de bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola em que o pé da frente está mais alto que o de trás, para diferentes distâncias.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola em que o pé da frente está mais alto que o de trás, para diferentes distâncias.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola em que o pé da frente está mais alto que o de trás para diferentes distâncias.

**SUBUNIDADE 12.****PÉ DA FRENTE MAIS BAIXO QUE O DE TRÁS – JOGADOR DE HCP <6**

- 12.1 Procedimentos a ter em conta na pancada para várias distâncias, com a bola posicionada com o pé da frente mais baixo que o de trás
- 12.2 Diferentes trajectórias de bola

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e reconhecer as características da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás para diferentes distâncias.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Corrige um praticante de Golfe avançado definindo com clareza as diferentes técnicas características da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás, para diferentes distâncias.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Prova prática – Intervir junto de um praticante de Golfe avançado, explicando e corrigindo os erros técnicos detetados na execução da situação de bola em que o pé da frente está mais baixo que o de trás, para diferentes distâncias.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Prática de jogo de campo

GRAU DE FORMAÇÃO\_III /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO III	38	1 / 37
2. PRÁTICA PEDAGÓGICA III	3	1 / 2
3. DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA III	3	0 / 3
Total	44	2 / 42



## PRÁTICA DE JOGO DE CAMPO

### SUBUNIDADE 1.

#### ORGANIZAÇÃO DO JOGO – TREINO III

- 1.1. Estratégia do jogo de acordo com o “layout” do campo a jogar
- 1.2. Preparação do jogo-treino
- 1.3. Plano de treino
- 1.4. Recolha, registo e análise dos dados estatísticos
- 1.5. Replanificação do plano de treino
- 1.6. Tabelas de distâncias em  $\frac{3}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  do swing completo

##### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e reconhecer os parâmetros a ter em conta na preparação do jogo, face ao “layout” e “Course Rating” do campo em causa.
- Elaborar uma Matriz de registo de dados.
- Analisar dados estatísticos.
- Alterar procedimentos de treino de acordo com a estratégia a utilizar em cada volta do jogo em causa.
- Identificar a Tabela de Distâncias para  $\frac{3}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  do Swing.

##### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Reconhece claramente as diferentes dificuldades do campo, nomeadamente ao posicionamento dos obstáculos, de acordo com o “layout” do campo.
- Regista corretamente os dados do jogo-treino.
- Analisa os dados de forma neutra e define a estratégia do jogo-treino seguinte.
- Altera a planificação do treino, face aos dados recolhidos.
- Conhece as distâncias médias para  $\frac{3}{4}$  e  $\frac{1}{2}$  do Swing.

##### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Registo de dados durante a execução de:
  - 4 x 9 buracos;
  - 5 x 18 buracos.
- Colocação correta da bola no “fairway”, “Green Regulation”, Sand Savers, Up &Downs e Chips & Putters.

### SUBUNIDADE 2.

#### PRÁTICA PEDAGÓGICA III

- 2.1. Preparação de uma sessão prática
- 2.2. Observação do praticante de HCP <6
- 2.3. Identificação dos erros do pré-swing e swing de praticante de HCP <6
- 2.4. Intervenção pedagógica – Feedbacks
- 2.5. Prescrição de exercícios
- 2.6. Avaliação

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Preparar adequadamente espaços e os materiais auxiliares de ensino e treino.
- Observar o praticante de HCP <6, utilizando a sequência da observação de deteção de erros, prevista no “Modelo de Ensino”.
- Dar Feedbacks adequados.
- Prescrever exercícios corretivos de acordo com os erros técnicos detetados.
- Proceder à avaliação dos resultados.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Prepara o espaço e materiais auxiliares de ensino e treino de acordo com a sessão prática.
- Observa o praticante de HCP <6, utilizando a sequência da observação de deteção de erros, segundo o “Modelo de Ensino”.
- Dá Feedbacks adequados e positivos.
- Prescreve exercícios corretivos de acordo com os erros técnicos detetados.
- Proceder à avaliação dos resultados conjuntamente com o praticante.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da intervenção do formando através de uma ficha de observação com os parâmetros pré-definidos.

## SUBUNIDADE 3.

**DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA III**

- 3.1. Execução de trajetórias de bola em diferentes “lies”
- 3.2. Controlo da Face do Taco de acordo com a trajetória de bola selecionada
- 3.3. Controlo do Plano de Swing de acordo com a trajetória de bola selecionada

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as características das trajetórias de bola em diferentes “lies”.
- Reconhecer as causas e efeitos técnicos das trajetórias de bola.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Identifica as características das trajetórias de bola em diferentes “lies”.
- Explica com clareza as causas e os efeitos técnicos de cada trajetória de bola.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação da execução do Formando através de uma ficha de observação com os parâmetros pré-definidos.



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.