

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

Curso de Treinadores de GOLFE

Grau 2

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Pré-Requisitos:

- Handicap inferior a 6,0 ou a frequentar a licenciatura na área de desporto com handicap inferior a 9,0

Carga Horária Total

68

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. CONCEITOS BÁSICOS DE GOLFE II	4	0	0	4
2. REGULAMENTOS DE GOLFE II	2	0	4	6
3. METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II	5	5	0	10
4. TÉCNICA DE GOLFE II	8	8	0	16
5. EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II	6	3	0	9
6. FATOR FÍSICO APLICADO AO GOLFE	2	0	6	8
7. PSICOLOGIA APLICADA AO GOLFE	2	5	0	7
8. NUTRIÇÃO APLICADA AO GOLFE	4	4	0	8

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores		
Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
Componente teórica formação à distância.	<ul style="list-style-type: none"> Utilização da plataforma digital para as sessões E-Learning e B-learning. 	
<p>Componente teórica presencial:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sala com disponibilidade para lugares sentados no mínimo igual ao número de formandos inscritos no curso. A sala de formação deve garantir uma área útil de 2m² por formando. Condições de higiene e segurança, nomeadamente de asseio do espaço e dos equipamentos de formação e de fácil acesso e saída em caso de emergência. 	<ul style="list-style-type: none"> Sala equipada com computador, retroprojektor, televisão e quadro de escrita. A sala deve estar equipada com 1 cadeira tipo escolar (com tampo para escrita) por formando. 	<ul style="list-style-type: none"> Sala equipada com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos.
<p>Aulas práticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> As entidades formadoras terão de garantir que os seus formandos terão aulas práticas numa instalação desportiva com golfe, com zona de dedicada ao treino (driving range e zona de jogo curto), sem que outras atividades simultâneas que eventualmente ocorram em espaços colaterais perturbem o desenvolvimento da formação. Sala de apoio com disponibilidade para lugares sentados no mínimo igual ao número de formandos inscritos no curso. Condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização). Condições de higiene e segurança, nomeadamente de asseio do espaço e dos 	<ul style="list-style-type: none"> Cada formando deve trazer respetivo equipamento pessoal para a prática de golfe. Terá de ser assegurado que, por cada tempo de aula prática, seja disponibilizado material desportivo adequado. Meios técnicos que permitam a análise técnica. Sala equipada de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, tela de projeção e computador, televisão, câmara de vídeo e quadro de escrita. A sala deve estar equipada com 1 cadeira tipo escolar (com tampo para escrita) por formando. 	<ul style="list-style-type: none"> Sala equipada com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos.

<p>equipamentos de formação e de fácil acesso e saída em caso de emergência.</p>		
--	--	--

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
---------------------	-------------------------------	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. CONCEITOS BÁSICOS DE GOLFE II
---------------------	----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II com o mínimo de 3 anos de experiência como formador de course rating e de golfe e sustentabilidade.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0 horas	TOTAL DE HORAS:	4
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA													
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">1.1. Classificação Course Rating</td> <td colspan="6">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CTP</td> <td>0</td> </tr> </table>	1.1. Classificação Course Rating	DURAÇÃO						CT	2	CP	0	CTP	0	<p>Compreender o conceito do processo de classificação do campo de golfe.</p> <p>Aplicar as estratégias de classificação de campos de golfe adequadas ao contexto.</p> <p>Descrever os procedimentos de classificação dos campos de golfe.</p> <p>Compreender as responsabilidades do Campo de Golfe.</p>	<p>Aplica estratégias e descreve os procedimentos de classificação dos campos de golfe.</p> <p>Enumera e descreve as responsabilidades do Campo de Golfe.</p>
1.1. Classificação Course Rating		DURAÇÃO													
	CT	2	CP	0	CTP	0									
1.1.1. Sistema de Course Rating 1.1.2. Procedimentos de classificação 1.1.3. Medição do Percurso e pontos de partida 1.1.4. Fatores de Medida efetiva de jogo e obstáculos 1.1.5. Valores de Classificação 1.1.6. Responsabilidade do Campo de Golfe															

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA													
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">1.2. Golfe e Sustentabilidade</td> <td colspan="6">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CTP</td> <td>0</td> </tr> </table>	1.2. Golfe e Sustentabilidade	DURAÇÃO						CT	2	CP	0	CTP	0	<p>Compreender os pilares e os desafios da sustentabilidade.</p> <p>Compreender as tendências de sustentabilidade, nomeadamente conservação dos recursos naturais, gestão adequada dos resíduos, prevenção da poluição e eficiência energética no contexto do Golfe.</p> <p>Aplicar estratégias de sustentabilidade usando os</p>	<p>Enumera e descreve as tendências e temas estratégicos de sustentabilidade associados a uma instalação desportiva com golfe.</p> <p>Aplica as etapas fundamentais dos programas de sustentabilidade referenciados pelo The R&A, European Golf Association e GEO Foundation.</p>
1.2. Golfe e Sustentabilidade		DURAÇÃO													
	CT	2	CP	0	CTP	0									
1.2.1 Programa de Sustentabilidade do R&A 1.2.2 Programa de Sustentabilidade da European Golf Association 1.2.3 Certificações de Sustentabilidade - GEO Foundation															

programas referenciados pelo The R&A, European Golf Association e GEO Foundation.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Prova escrita e Prova prática - Trabalho individual: Perante uma situação concreta (apresentando as características da instalação de desportiva com golfe, nomeadamente a população alvo, os objetivos, o contexto, a tipologia da instalação e do campo de golfe, entre outras), aplicação de:

- a. Estratégias de classificação adequadas ao campo de golfe.
- b. Estratégias para a implementação de um programa de sustentabilidade na instalação de desportiva.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. REGULAMENTOS DE GOLFE II				
PERFIL DO FORMADOR	Árbitro de golfe com Título de Árbitro de Golfe (TAG), com o mínimo de 3 anos de experiência na arbitragem de golfe.				

COMPONENTE TEÓRICA:	2	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	4	horas	TOTAL DE HORAS:	6
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	DURAÇÃO						COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
	CT	0	CP	0	CTP	4		
2.1. Regras de Golfe – A Regra 14							Analisar, interpretar e orientar a aplicação da regra 14.	<p>Esclarece dúvidas sobre situações específicas da regra 14.</p> <p>Orienta jogadores sobre o procedimento correto ao deixar cair a bola, recolocar ou corrigir erros de acordo com a regra 14.</p> <p>Indica as situações que requerem decisão de arbitragem, distinguindo entre ações que podem ser resolvidas diretamente pelo jogador e as que precisam de arbitragem.</p>
2.1.1 Marcar, Levantar e Limpar a bola								
2.1.2 Recolocar a bola no local								
2.1.3 Deixar cair a bola na Aérea de Alívio								
2.1.4 Quando a Bola do Jogador está Novamente em Jogo após a Bola Original Ter Ficado Fora de Jogo								
2.1.5 Corrigindo Erro Cometido ao Substituir, Recolocar, Deixar Cair ou Colocar a Bola								
2.1.6 Executando Pancada Seguinte de Onde Foi Executada Pancada Anterior								
2.1.7 Jogar de local errado								

2.2 Regras de Golfe – O Estatuto do Jogador Amador	DURAÇÃO						Compreender o Estatuto Jogador Amador e as opções de participação dos golfistas amadores em competições e prémio monetário a considerar na definição dos termos de uma competição.	Explica os critérios que fundamentam a diferença de jogador amador e jogador profissional. Aplica as opções relativas à participação dos golfistas amadores em competições e ao prémio monetário a
	CT	2	CP	0	CTP	0		
2.2.1 As Regras do Estatuto Jogador Amador								
2.2.1.1 Objetivo das Regras								
2.2.1.2 O Golfista Amador								

- 2.2.1.3 Prémios
- 2.2.1.4 Instrução
- 2.2.1.5 Reintegração como Golfista Amador
- 2.2.1.6 Aplicação as Regras

considerar na definição dos termos de uma competição.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Teste escrito sobre a Regra 14 e o Estatuto do Jogador Amador e trabalho prático individual de aplicação da regra 14 - perante uma situação concreta (que poderá passar pela visualização de um vídeo), identificação da ocorrência exibida (situação incumprimento da regra 14) e apresentação de possíveis decisões na aplicação da mesma e penalizações por infração à regra.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
---------------------	-------------------------------	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. METODOLOGIA DO TREINO DE GOLFE II
---------------------	--------------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II com o mínimo de 3 anos de experiência de prática efetiva de treinador de golfe.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	5 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	5 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0 horas	TOTAL DE HORAS:	10
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	----

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
3.1 Planeamento tático	CT	1	CP	1	CTP	0	<p>Distinguir a importância dos fatores técnico, tático e técnico-tático, selecionando adequadamente a sua aplicação em função do nível dos praticantes.</p> <p>Identificar o formato do fairway, a especificação do terreno, e a localização dos obstáculos que possam influenciar a estratégia de jogo.</p> <p>Interpretar a direção e a intensidade do vento, ajustando a força e o ângulo da tacada.</p> <p>Em função dos objetivos definidos, definidos planeia situações de treino (técnico, tático e técnico-tático) de modo operacional.</p> <p>Elabora e implementa planos de sessão, incluindo a intervenção de forma ativa e integrada técnico-tática.</p> <p>Identifica e adequa na aplicação os procedimentos didáticos no tratamento do conteúdo de treino, a partir de casos concretos.</p>
3.1.1 Análise do layout do percurso de jogo							
3.1.2 Avaliar terreno do percurso de jogo (inclinação, obstáculos)							
3.1.3 Análise da posição das bandeiras							
3.1.4 Análise de vento e condições climatéricas							
3.2 Periodização do treino	CT	2	CP	2	CTP	0	<p>Elaborar uma estrutura de periodização complexa.</p> <p>Selecionar os fatores essenciais para a construção de modelos individuais de periodização</p> <p>Elabora uma estrutura de calendário de treino e competição, levando em consideração os diferentes momentos de forma e desempenho, de forma individualizada.</p>
3.2.1 Modelos de periodização complexa							
3.2.2 A individualização do processo de periodização							
3.3 Treino integrado	CT	2	CP	2	CTP	0	<p>Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando coerentemente em função de situações</p> <p>Tendo presente um calendário competitivo e os objetivos da época, elabora a periodização, a nível</p>

<p>3.3.1 Planeamento e periodização integrada com os fatores físico, técnico e psicológico</p>	<p>tipificadas.</p> <p>Elaborar uma estrutura de periodização de forma integrada nas áreas preparação física, técnica e psicológica nas diferentes estruturas de treino: macro, meso e micro.</p>	<p>macro, meso e micro, incluindo os momentos de avaliação e controlo das diferentes áreas do treino.</p> <p>Planeia, controla e avalia o treino de forma integrada, considerando a combinação de diferentes fatores ou domínios do treino.</p>
--	---	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Teste escrito e trabalho individual/grupo prático - Perante uma situação concreta (apresentada com identificação do contexto e das características do grupo-alvo), elaboração de um plano anual de treino que contemple a:

- a) Individualização do processo de periodização técnico-tático;
- b) Definição dos objetivos do processo de treino técnico-tático a curto, médio e longo prazo;
- c) Prescrição de exercícios para o desenvolvimento integrado;
- d) Avaliação dos ciclos de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. TÉCNICA DE GOLFE				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II com o mínimo de 3 anos de experiência prática efetiva de treinador de golfe.				

COMPONENTE TEÓRICA:	8	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	8	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0	horas	TOTAL DE HORAS:	16
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	----

subunidades de formação/temas e subtemas de formação		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
4.1 Análise das posições técnicas	DURAÇÃO				
	CT	2	CP	2	CTP
4.1.1 Putting – Posições estáticas e ações dinâmicas <ul style="list-style-type: none"> • Face at Adress • Face at Impact • Face Change • Aim • Loft & Rise • Backswing tempo 4.1.2 Full swing - Posições estáticas e ações dinâmicas <ul style="list-style-type: none"> • Take-away • Face do taco no take-away • Set do taco • Movimento dos pulsos • Rotação ombros • Posição no backswing 		Descrever fatores-chave das posições estáticas no Putting e no Swing. Interpretar as competências técnicas aplicadas a diversos tipos de taco ou pancada. Estabelecer objetivos de treino para cada capacidade ou qualidade motora, de acordo com as necessidades individuais Identificar as capacidades motoras prioritárias com base na modalidade e nas características individuais		Identifica e diferencia as posições estáticas, destacando os fatores-chave e os erros mais frequentes. Planeia coerentemente situações de treino de cada capacidade ou qualidade motora de modo operacional em função de objetivos definidos Manipula as variáveis na construção dos exercícios de treino corretivos.	

<ul style="list-style-type: none"> • Sincronização início downswing • Movimentos da face do taco (movimento mãos) • Plano do swing • Follow through • Finish 		
---	--	--

4.2 Análise dos gestos técnicos	DURAÇÃO						Descrever as posições dinâmicas no Swing.	Demonstra os vários gestos técnicos.
	CT	2	CP	2	CTP	0		
<p>4.2.1 Princípios específicos dos gestos técnicos</p> <p>4.2.2 Fase Dinâmica - Caracterização das ações do movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Club Speed • Attack Angle • Club Path • Face to Path • Dynamic Loft • Dynamic Lie <p>4.2.3 Relação entre produção de velocidade e trajetória do taco</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceleração/extensão/adução/adução <p>4.2.4 As trajetórias da bola – dispersão lateral e altura do voo de bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Straight • Fade • Slice • Draw • Hook • Push • Push Slice • Pull • Pull hook • Baixa • Média • Alta 	<p>Conhecer os métodos de controlo do treino, aplicando-os de forma consistente</p> <p>Elaborar exercícios de treino específicos para o desenvolvimento individual</p>	<p>Planifica exercícios que possibilitem a execução de diferentes tipos de voo da bola, como Hook e Slice.</p> <p>Propõem exercícios corretivos para os erros observados.</p> <p>Elabora exercícios para o desenvolvimento individual</p>						

subunidades de formação/temas e subtemas de formação		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA						CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
4.3 Individualização da técnica	DURAÇÃO						identificar os fatores individuais permanentes e as oportunidades de correção nos gestos técnicos.	Elabora os processos de individualização da técnica dos atletas, levando em consideração os fatores de consistência na forma e nos ritmos de execução.
	CT	2	CP	2	CTP	0		
4.3.1 Distinção entre processos de correção e de individualização da técnica		Analisar a capacidade de reprodução na execução técnica, considerando a forma e o ritmo.						
4.3.2 Análise da consistência dos gestos técnicos e nos ritmos de execução.								
<ul style="list-style-type: none"> Ritmo Subida da cintura - força ascensional Deslocamento do corpo para o alvo 								
4.4 Automatização de procedimentos técnicos	DURAÇÃO						Prescrever as unidades de treino com vista à automatização da técnica	Planeia, controla e avalia o treino com base nos mecanismos de automatização técnica.
	CT	2	CP	2	CTP	0		
4.4.1 A gestão da carga nos processos de automatização		Desenvolver processos de automatização.						
4.4.2 Métodos simples e complexos de automatização da técnica								
4.4.3 Vantagens da automatização de processos								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito e trabalho individual/grupo - Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elaboração e aplicação de um plano de correção técnica que contemple:
- Descrição das distintas fases de execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
 - Identificação dos erros mais comuns na execução da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
 - Apresentação de um conjunto de exercícios que concorram para a progressão pedagógica da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s);
 - Explicação (identificação das técnicas de comunicação em função das necessidades contextuais), demonstração da(s) técnica(s)/gesto(s) técnico(s), observação e correção da execução técnica dos praticantes;
 - Avaliação da sessão de treino tendo em consideração os objetivos estabelecidos.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. EQUIPAMENTO DE SUPORTE AO TREINO DE GOLFE II				
PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II com o mínimo de 3 anos de experiência prática efetiva de treinador de golfe e com diploma que atesta a capacidade de formar treinadores na área do Custom Fitting.				

COMPONENTE TEÓRICA:	6	horas	COMPONENTE PRÁTICA:	3	horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0	horas	TOTAL DE HORAS:	9
---------------------	---	-------	---------------------	---	-------	-----------------------------	---	-------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA			
5.1 Parâmetros do Club Fitting	DURAÇÃO					Distinguir os diferentes parâmetros dos tacos de Golfe adequados ao praticante.	De acordo com as especificações de cada parâmetro do Club Fitting aconselha o equipamento adequado às características e objetivos do praticante.
	CT	2	CP	1	CTP		
5.1.1 Medição, Avaliação e Aplicação a um praticante de golfe face a:		Distinguir os diferentes parâmetros de avaliação no Club Fitting					
<ul style="list-style-type: none"> • Características da Cabeça do Taco e suas aplicações • Tipos de cabeças do taco e a sua influência no jogo • As causas e efeitos dos diferentes Lofts • As causas e efeitos do lie • A Influência do Comprimento do Taco • A construção e aplicação das Pegas dos Tacos • A Influência do Peso do Taco • Influência da flexibilidade da vareta • As diferentes características e aplicações das Varetas dos Tacos 							
5.2 Parâmetros do Custom Fitting	DURAÇÃO					Analisar os diferentes parâmetros do Custom Fitting.	Seleciona, aconselha e ajusta o Lie do Taco conforme as características e objetivos do praticante.
	CT	2	CP	1	CTP		
5.2.1 Aplicação e ou adaptação dos diferentes parâmetros da construção de Tacos:		Selecionar as características passíveis de alteração					

<ul style="list-style-type: none"> • Cabeça do Taco • Loft • Lie • Vareta • Peso • Tipo material • Flexibilidade • Torção • Ponto flexão <p>5.2.2 A Pega</p>	<p>com base nas especificações do praticante.</p> <p>Descrever as diferentes maneiras de modificar as características da construção do taco de golfe</p>	<p>Seleciona, aconselha e ajusta o loft do Taco, comprimento e flexibilidade da vareta, além do tipo de pega conforme a característica do praticante.</p>													
<p>5.3 Parâmetros do Ball Fitting</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td>1</td> <td>CTP</td> <td>0</td> </tr> </table>	DURAÇÃO						CT	2	CP	1	CTP	0	<p>Selecionar o tipo de bola de golfe de acordo com o nível do praticante.</p>	<p>Seleciona, aconselha o tipo de bola de golfe com base na rotação, trajetória inicial e ângulo de descida, considerando as características do praticante.</p>
DURAÇÃO															
CT	2	CP	1	CTP	0										
<p>5.3.1 Características e tipos de bola de golfe</p> <p>5.3.2 As causas e consequências do uso de determinado tipo de bola de golfe</p>															

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Teste escrito e trabalho individual/grupo - Perante uma situação concreta de avaliação de Custom Fitting (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo):

- a) Identificação dos parâmetros de avaliação no Club Fitting ajustado ao praticante de golfe;
- b) Descrição dos parâmetros de avaliação no Costum Fitting ajustado ao praticante de golfe;
- c) Diferenciação dos erros mais comuns na execução provenientes da componente técnica dos erros provenientes da componente do equipamento de jogo.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
---------------------	-------------------------------	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. FATOR FÍSICO APLICADO AO GOLFE
---------------------	-----------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto, com o mínimo de 3 anos de experiência
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value="6"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="8"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO	COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA													
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">6.1 Caracterização física do movimento de golfe</td> <td colspan="6">DURAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>2</td> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CTP</td> <td>0</td> </tr> </table>	6.1 Caracterização física do movimento de golfe	DURAÇÃO						CT	2	CP	0	CTP	0	<p>Definir e entender a importância da Cinesiologia no processo de treino.</p> <p>Definir habilidade complexa, postura, equilíbrio e estabilidade.</p> <p>Analisar as várias abordagens do treino do golfe preconizadas pela “Cadeia de Aprendizagem de Habilidades” (<i>Skill Learning Chain</i>).</p> <p>Observar, avaliar e interpretar de que forma as variáveis postura/ equilíbrio/ estabilidade do golfista condicionam o rendimento do movimento do swing do golfista.</p> <p>Planear, executar e justificar um programa de treino específico de promoção da postura, equilíbrio e estabilidade de acordo com essa avaliação e</p>	<p>Define Cinesiologia e entende a sua importância da no processo de treino.</p> <p>Define habilidade complexa, Postura, equilíbrio e estabilidade e entende a sua importância nos gestos técnicos de golfe.</p> <p>Identifica e descreve as abordagens principais da Cadeia de Aprendizagem de Habilidades (<i>Skill Learning Chain</i>) aplicadas ao treino de golfe, incluindo suas características e objetivos específicos;</p> <p>Observa e regista a postura, o equilíbrio e a estabilidade do golfista nas diferentes fases do swing (setup, o backswing, downswing e follow-through), identificando fatores que podem afetar negativamente o desempenho.</p> <p>Avalia e interpreta a relação entre as variáveis de postura/equilíbrio/estabilidade e o desempenho</p>
6.1 Caracterização física do movimento de golfe		DURAÇÃO													
	CT	2	CP	0	CTP	0									
6.1.1 Habilidades (Skills) Complexas 6.1.2 Postura; 6.1.3. Equilíbrio 6.1.4. Estabilidade 6.1.5. Ações musculares e diferentes tipos de força no swing de golfe 6.1.6. Análise Cinesiológica															

	<p>interpretação.</p> <p>Executar uma análise cinesiológica de um movimento técnico do golfe.</p> <p>Avaliar a capacidade do golfista de aplicar ações musculares específicas e diferentes tipos de força, identificando limitações que possam impactar o swing;</p> <p>De acordo com as necessidades identificadas na avaliação planejar e implementar um programa de treino para desenvolver a força específica para melhorar a eficiência e eficácia do swing de golfe;</p>	<p>técnico do golfista, apontando exemplos específicos de como essas variáveis influenciam a precisão e a potência dos movimentos</p> <p>Planeia e executa um programa de treino específico de promoção da melhoria da postura do equilíbrio e da estabilidade justificando cada uma das suas escolhas</p> <p>Executa uma análise cinesiológica de um movimento técnico do golfe.</p> <p>Descreve as fases do swing de golfe (backswing, downswing, impacto e follow-through), destacando os principais movimentos articulares e as ações musculares predominantes em cada fase; Explica como diferentes tipos de força (ex. força explosiva, reativa) atuam em cada fase do swing, detalhando as exigências musculares específicas de cada uma;</p> <p>Realiza testes de força, avaliando a capacidade do golfista gerar e controlar a capacidade física força durante movimentos de swing de golfe; Elabora e implementa um programa de exercícios específicos que atendam às necessidades do golfista</p>
--	--	--

6.2 Capacidades motoras que suportam o gesto do swing de golfe de acordo com o Titleist Performance Institute (TPI)	DURAÇÃO						Identificar e analisar os erros mais comuns no swing do golfe, conforme preconizado pelo TPI, avaliando os efeitos desses erros no desempenho e na segurança do atleta.	Descreve as causas potenciais para cada erro observado, considerando fatores físicos, técnicos ou biomecânicos que influenciam a execução do swing de golfe conforme o preconizado pelo TPI
	CT	0	CP	0	CTP	6		
6.2.1 Erros do swing do golfe apontadas pelo TPI							Identificar e descrever a sequência ideal de estabilidade e mobilidade das articulações para o swing de golfe, conforme preconizado pelo TPI, detalhando as funções específicas de cada articulação durante o movimento. Identificar as causas para a alteração dessa sequência normal.	Explica a importância da sequência de estabilidade e mobilidade das articulações no swing de golfe, relacionando-a com a eficiência, potência e precisão do movimento e Identifica possíveis desvios nessa sequência conforme os padrões estabelecidos pelo TPI
6.2.2 Sequência normal das diferentes articulações em termos de estabilidade e de mobilidade no swing de golfe preconizados pelo TPI e as causas para a alteração dessa sequência normal							Distinguir entre flexibilidade muscular e mobilidade articular e avaliar essas variáveis em golfistas e identificar limitações que possam afetar o swing e comprometer o desempenho.	Realiza, testes de flexibilidade muscular (ex.: alongamento de isquiotibiais) e mobilidade articular (ex.: rotação da bacia, mobilidade torácica) com base nas diretrizes do TPI para detectar limitações
6.2.3 Flexibilidade Muscular vs Mobilidade Articular e os seus objetivos no processo de treino do golfe; Fatores que influenciam a flexibilidade/ mobilidade								
6.2.4 Fraca Flexibilidade/ Mobilidade e o Desequilíbrio Muscular - Testes de								

<p>Identificação de Desequilíbrios Musculares propostos pelo TPI</p> <p>6.2.5. Ações musculares e diferentes tipos de força no swing de golfe</p>	<p>Planear um programa de exercícios corretivos de flexibilidade e mobilidade para melhorar o swing, seguindo as práticas recomendadas pelo TPI</p> <p>Compreender e explicar a relação entre flexibilidade e mobilidade com desequilíbrios musculares, reconhecendo como as limitações ao nível dessas variáveis podem afetar a eficiência e segurança do swing de golfe.</p> <p>Avaliar desequilíbrios musculares para identificar e compreender limitações que afectem negativamente o swing de golfe e planear um programa corretivo que combine exercícios de flexibilidade, mobilidade e fortalecimento para reduzir desequilíbrios musculares, conforme as orientações do TPI</p> <p>Identificar e explicar as principais ações musculares (concêntrica, excêntrica e isométrica) e os diferentes tipos de força envolvidos em cada fase do swing de golfe.</p> <p>Avaliar a capacidade do golfista de aplicar ações musculares específicas e diferentes tipos de força, identificando limitações que possam impactar o swing;</p> <p>De acordo com as necessidades identificadas na avaliação planear e implementar um programa de treino para desenvolver a força específica para melhorar a eficiência e eficácia do swing de golfe;</p>	<p>funcionais, interpretando-os e explicando como cada limitação identificada influencia o movimento do golfe;</p> <p>Desenvolve um programa de exercícios corretivos que inclua exercícios de flexibilidade muscular e exercícios de mobilidade articular para atender às necessidades específicas identificadas na avaliação, demonstrando e instruindo o atleta na execução correta dos exercícios.</p> <p>Descreve e explica como a fraca flexibilidade e mobilidade em áreas específicas podem levar a desequilíbrios musculares e compensações durante o swing de golfe;</p> <p>Executa testes específicos como forma de identificar desequilíbrios musculares que possam interferir no swing de golfe;</p> <p>Elabora um programa de treino individualizado que inclua exercícios para corrigir as limitações e desequilíbrios musculares identificados;</p> <p>Descreve as fases do swing de golfe (backswing, downswing, impacto e follow-through), identificando as ações musculares predominantes em cada fase; Explica como diferentes tipos de força (ex. força explosiva, reativa) atuam em cada fase do swing, detalhando as exigências musculares específicas de cada uma;</p> <p>Realiza testes de força, avaliando a capacidade do golfista gerar e controlar a capacidade física força durante movimentos de swing de golfe;</p> <p>Elabora e implementa um programa de exercícios específicos que atendam às necessidades do golfista.</p>
---	--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Teste escrito e trabalho individual/grupo - Perante uma situação concreta (com identificação do contexto, dos objetivos a alcançar e as características do grupo-alvo), elaboração e aplicação de um plano de treino físico que contemple:

- a) Apresentação de conhecimento científico, nomeadamente de cinesiologia, que suporte todo o trabalho;
- b) Apresentação, em situação simulada, de um conjunto de testes que concorram para a avaliar o desempenho físico do praticante de golfe e consequentemente a eficiência do swing de

golfe;

c) Apresentação, em situação simulada, dos resultados dos testes;

c) Apresentação, em situação simulada, de um plano de treino com exercícios que tenha como objetivo corrigir os problemas identificados na avaliação anterior;

d) Apresentação, em situação simulada, do resultado pretendido após a aplicação do plano de treino.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
---------------------	-------------------------------	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	7. PSICOLOGIA APLICADA AO GOLFE
---------------------	---------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II ou Licenciatura em Psicologia com especialização em Psicologia do Desporto com o mínimo de 3 anos de experiência.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	2 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	0 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	5 horas	TOTAL DE HORAS:	7
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA			
7.1 Psicologia do Desporto aplicada ao Golfe.	CT	1	CP	0	CTP	0	- Identificar e descrever as exigências e necessidades psicológicas específicas do golfe.	- Identifica as exigências e necessidades psicológicas específicas do golfe
7.1.1. Características, exigências e necessidades psicológicas específicas do golfe;							- Identificar as competências e fatores psicológicos que influenciam o desempenho e contribuem para a excelência no golfe.	- Identifica as competências e fatores psicológicos que influenciam o desempenho no golfe, tanto em treino como em competição
7.1.2. Fatores psicológicos que influenciam o desempenho no golfe, no treino e na competição.								- Identifica e relaciona as competências e fatores psicológicos que contribuem para a excelência no golfe.
7.2 A organização do comportamento do golfista, gestão de objetivos	CT	0	CP	0	CTP	1	- Aplicar estratégias de autogestão para promover autocontrolo, autorregulação e resiliência.	- Identifica e ajusta rotinas competitivas com base no comportamento.
7.2.1 A gestão pessoal do comportamento							- Utilizar práticas de comunicação eficazes para melhorar a relação treinador-golfista.	- Adota uma comunicação empática e fornece feedback construtivo.
7.2.1.1 Domínio relacional							- Formular e gerir objetivos específicos, mensuráveis e alinhados ao contexto competitivo.	- Organiza, planifica e adapta intervenções às necessidades do golfista.
7.2.1.2 Domínio do desempenho do golfista							- Diferenciar objetivos de tarefa e de resultado.	- Define e gere objetivos técnicos e emocionais.
7.2.2. Os princípios da formulação e gestão por objetivos							- Monitorizar e ajustar objetivos com base no desempenho.	- Desenvolve planos de treino com treino mental e monitorização do desempenho.
7.2.3. Tipos de objetivos: de tarefa e de resultado								
7.2.4 A avaliação e o controle dos objetivos								
7.3 Análise da prestação individual	CT	0	CP	0	CTP	1	- Identificar e relacionar antecedentes e consequentes psicológicos que influenciam o	- Identifica e relaciona antecedentes e consequentes psicológicos com o desempenho do

<p>7.3.1 Antecedentes e consequentes psicológicos da prestação desportiva no golfe 7.3.2 A atribuição causal 7.3.3 Análise de desempenho: a reflexão individual e com o treinador / equipa técnica</p>	<p>desempenho. - Identificar e relacionar as atribuições causais e o seu impacto na motivação, resiliência, autoconfiança e autocontrolo. - Organizar, planear e orientar reflexões sobre o desempenho.</p>	<p>golfista. - Avalia o impacto das atribuições causais no comportamento e resultados. - Organiza, dirige e avalia a reflexão estruturada sobre o desempenho em colaboração com o golfista.</p>
--	---	---

<p>7.4 As emoções no golfe</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>1</td> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CTP</td> <td>1</td> </tr> </table>	DURAÇÃO						CT	1	CP	0	CTP	1	<p>- Identificar emoções influentes no treino e competição de golfe. - Relacionar emoções com a autoconfiança, atenção, tomada de decisão e desempenho. - Organizar, planear e implementar estratégias de autorregulação emocional, foco, autoconsciência, autoconfiança e automotivação.</p>	<p>- Reconhece emoções que afetam o desempenho em treino e competição. - Avalia o impacto emocional na autoconfiança, atenção e decisões. - Relaciona sinais emocionais com respostas comportamentais e desempenho. - Organiza, planeia e aplica estratégias de autorregulação de emoções, foco e tomada de decisão.</p>
DURAÇÃO															
CT	1	CP	0	CTP	1										
<p>7.4.1. Emoções mais importantes no golfe 7.4.2 Relação entre emoções, autoconfiança, tomada de decisão e desempenho no golfe 7.4.3 Influência das Emoções na Atenção e no Foco dos golfistas 7.4.4 Autoconsciência, autocontrolo e automotivação</p>															

<p>7.5 Treino mental no golfe</p>	<table border="1"> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> <tr> <td>CT</td> <td>0</td> <td>CP</td> <td>0</td> <td>CTP</td> <td>2</td> </tr> </table>	DURAÇÃO						CT	0	CP	0	CTP	2	<p>- Identificar e descrever os princípios do treino mental no golfe. - Identificar práticas psicológicas que promovam a robustez e consistência mental. - Criar e organizar rotinas (antes, durante e pós-competição, além de pré-shot e pós-shot) de autorregulação emocional e de reflexão sobre a execução técnica. - Identificar e descrever os princípios do treino e aplicação do <i>self-talk</i>, visualização, respiração e meditação. - Organizar e planificar estratégias e planos de treino mental adaptados a golfistas de diferentes idades, experiências, níveis técnicos e competitivos.</p>	<p>- Explica os fundamentos do treino mental e a sua relação com o golfe. - Implementa práticas de treino mental ajustados ao treino e à competição no golfe. - Desenvolve e implementa rotinas específicas antes, durante e após a competição, assim como rotinas mentais pré e pós-shot. - Aplica e orienta exercícios de self-talk, visualização, respiração e meditação. - Organiza, planeia e orienta um plano de treino mental aplicado ao golfe. - Adapta o treino mental à idade, experiência, nível técnico e competitivo dos golfistas.</p>
DURAÇÃO															
CT	0	CP	0	CTP	2										
<p>7.5.1. Fundamentos e pressupostos do treino mental aplicado ao golfe. 7.5.2. Hábitos e Rotinas 7.5.3. Self-talk 7.5.4. Visualização 7.5.5. Respiração e Meditação 7.5.6. Especificidades do treino mental com crianças e jovens golfistas</p>															

<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO</p> <p>- Teste escrito + Trabalho de grupo / individual (análise e discussão crítica de textos selecionados) + Trabalho de grupo / individual (análise e discussão de casos práticos) + Elaboração de um plano básico de treino mental e respetiva grelha de monitorização, que contemplem:</p> <p>a) Apresentação de conhecimento científico, nomeadamente de psicologia do desporto aplicada ao golfe, que suporte todo o trabalho;</p> <p>b) Apresentação, em situação simulada, de um conjunto de critérios, observações e instruções que concorram para observar e avaliar o desempenho mental numa situação de jogo / treino;</p>
--

c) Apresentação, em situação simulada, de um plano de treino com técnicas psicológicas direcionadas para a melhoria do desempenho mental avaliado na alínea anterior.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE	CURSO DE TREINADORES DE	GOLFE	GRAU	2
---------------------	-------------------------------	-------------------------	-------	------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO	8. NUTRIÇÃO APLICADA AO GOLFE
---------------------	-------------------------------

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau II ou Licenciatura em Ciências da Nutrição com Formação em Nutrição no Desporto, com o mínimo de 3 anos de experiência.
--------------------	---

COMPONENTE TEÓRICA:	4 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	4 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	0 horas	TOTAL DE HORAS:	8
---------------------	---------	---------------------	---------	-----------------------------	---------	-----------------	---

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA				
							CT		CP		CTP			
8.1 Necessidades Nutricionais no Golfe							2		1		0		Identificar as necessidades nutricionais específicas do praticante de Golfe.	Indica as principais fontes alimentares dos macronutrientes e micronutrientes que o praticante de golfe deve ingerir de forma e atingir as necessidades nutricionais específicas do golfe. Reconhece as funções dos vários nutrientes e qual o seu impacto no golfe.
8.1.1 Macronutrientes														
- Hidratos de carbono - Proteínas - Gorduras														
8.1.2 Micronutrientes														
- Vitaminas - Minerais														
8.2 Hidratação aplicada à prática do golfe							1		1		0		Promover uma hidratação adequada do praticante de golfe em vários contextos de competição. Reconhecer a importância das bebidas desportivas no golfe.	Recomenda a quantidade adequada de líquidos a ingerir antes, durante e após uma competição de golfe. Sugere as bebidas mais apropriadas em diferentes contextos de competição.
8.2.1 Recomendações de fluidos antes, durante e após um torneio de golfe.														
8.2.2 Bebidas desportivas no golfe														

8.3 Alimentação do praticante de golfe	DURAÇÃO						Planificar as diferentes refeições de um praticante de golfe, quer no quotidiano, quer em competição. Identificar os suplementos ergogénicos com evidência no golfe.	Planifica diferentes tipos de refeições e adequa os seus horários de acordo com o tee-time da competição. Planifica o tipo de refeição a realizar após a competição Sugere os suplementos com interesse no desempenho desportivo de um praticante de golfe.
	CT	1	CP	2	CTP	0		
8.3.1 Necessidades energéticas dos praticantes de golfe								
8.3.2 Alimentação diária do praticante de golfe								
8.3.3 Refeições antes, durante e após a competição de golfe								
8.3.4 Suplementos ergogénicos com evidência no golfe								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Teste escrito e trabalho de grupo onde os formandos terão de elaborar um plano alimentar que contemple as refeições antes, durante e após a competição.