



O GOLFE NA ESCOLA: UM NOVO DESAFIO

NÍVEL 1

Índice

1.	PREFÁCIO	4
2.	HISTÓRIA DE GOLFE	7
2.1.	História do golfe em Portugal	9
2.2.	Lendas de golfe masculinas	10
2.3.	Lendas de golfe femininas	13
3.	O JOGO DE GOLFE	17
3.1.	Regras de golfe	19
3.2.	Glossário de golfe	26
4.	INSTALAÇÕES E NORMAS	34
4.1.	Clube House	34
4.2.	Campo de treino	35
4.2.1.	Putting Green	35
4.2.2.	Driving Range	36
4.2.3.	Shot Game	36
4.2.4.	Course	37
5.	ARTE DO TREINADOR	40
5.1.	Introdução	40
5.2.	Resultados esperados	40
5.3.	Habilidades a serem desenvolvidas (<i>Skills</i>)	40
5.4.	Planeamento da Sessão de Treino	42
5.5.	Ensinar e Treinar Habilidades	48
5.6.	Avaliar a Aprendizagem	50
5.7.	Questionários	50
5.8.	Estilos de Comunicação	51
5.8.1.	Comunicação Verbal e Não-Verbal	51
5.8.2.	Verificar a Comunicação	51
5.8.3.	Dificuldades em Comunicar	52
5.9.	Mau Comportamento	54
6.	PRÁCTICAS SEGURAS NO TREINO DE GOLFE	56
6.1.	Orientação de prática geral	56
6.2.	Saúde & Segurança	57
6.3.	Trabalhar com outros Professores	64
6.4.	Preparar para a segurança	65
6.5.	Avaliação de risco	66
6.6.	Taco de golfe para jovens	68
6.6.1.	Diretriz para “ <i>fitting</i> ” de tacos	68
7.	ATIVIDADES	72
7.1.	Footgolf	72
7.2.	Try Golf	73

7.2.1.	Comando da armadilha	74
7.2.2.	Arquitetos	75
7.2.3.	Volta ao relógio	76
7.2.4.	Alvo	77
7.2.5.	Petanca – rolar/lançar	78
7.2.6.	Bunkers e birdies	79
7.2.7.	Divots	80
7.2.8.	Campo de treino	81
7.2.9.	Conquistadores	82
7.2.10.	Grand national	83
7.2.11.	Dá cá 5	84
7.2.12.	Toques	85
7.2.13.	Drive mais longo	86
7.2.14.	Rato	87
7.2.15.	Campo minado	88
7.2.16.	Putting	89
7.2.17.	Corrida ao desafio	90
7.2.18.	Snooker	91
7.2.19.	O Simon disse	92
7.2.20.	Grande área	93
7.2.21.	Túnel	94
7.2.22.	Texas scramble	95
7.2.23.	Ilha do tesouro	96
7.2.24.	Derradeiro desafio	97
7.2.25.	Conquista de palavras	98
7.2.26.	Zona da bola	99
7.2.27.	Três de seguida	100
8.	Modelos Técnicos	102
8.1.	Putting	102
8.2.	Chipping	109
8.3.	Pré-swing – Fundamentos básicos	113
9.	Bibliografia	110

1. PREFÁCIO



Manuel Agrellos

Presidente da Federação Portuguesa de Golfe

O Golfe é uma modalidade desportiva que transmite um conjunto de valores fundamentais a sociedades desenvolvidas, tal como a integridade, respeito pelos adversários, auto regulação e uma enorme preocupação com o meio ambiente.

Estima-se que mais de 70 milhões de pessoas joguem Golfe em todo mundo, sendo que 10% são praticantes residentes na Europa. Estes números são o exemplo prático de que o Golfe não é uma modalidade elitista.

Porém, estamos convictos que é fundamental desenvolver um trabalho de fundo para levar o Golfe às camadas socioeconómicas mais abrangentes da sociedade portuguesa, pois só assim poderemos transformar o Golfe numa modalidade popular.

O Projeto Drive nasce dessa mesma vontade, a vontade de que todos os portugueses que desejem jogar Golfe o possam fazer de forma desinibida, informal e a baixo custo. O Projeto Drive vai levar o Golfe a centenas de escolas em todo o país para que os alunos possam disfrutar dos benefícios desta modalidade.

Este é um projeto que conta com muitos parceiros, sejam eles patrocinadores, parceiros estratégicos, escolas, municípios e, por fim, as infraestruturas de Golfe que irão acolher os jogadores despoletados pelas ações do Projeto Drive. É um enorme esforço em momentos de dificuldades acrescidas, mas é um esforço que trará benefícios a todos através de uma modalidade desportiva sustentável no futuro.

O Projeto Drive é um projeto de todos para todos.



José Correia

Presidente PGA de Portugal – Associação de Profissionais de Golfe de Portugal

É com orgulho que a PGA Portugal apoia e colabora numa iniciativa com a importância do Projeto Drive.

Este manual será certamente uma ferramenta de trabalho e um apoio ao conhecimento dos Professores de Educação Física e Desporto relativamente ao Golfe, mas não só, procuramos também melhorar o conhecimento dos nossos profissionais e treinadores, é importante desenvolver um trabalho conjunto para que possamos levar esta modalidade ao maior número de jovens possíveis.

O objetivo da PGA Portugal e Federação Portuguesa de Golfe é desenvolver atividades e iniciativas que promovam o aumento o número de praticantes de golfe em Portugal e com isso, no futuro, termos mais amadores e profissionais a representar as cores nacionais.

O Golfe é uma modalidade Olímpica a partir de 2016, logo urge a necessidade de a desenvolver como tal.

Espero que encontrem a paixão no jogo e no ensino do Golfe, esta modalidade tem a particularidade de poder ser praticada nas várias fchas etárias, promove o convívio, o contacto com a natureza, e poderá ser um futuro de carreira.

Aproveito para agradecer a todos os envolvidos neste projeto, estamos certamente a colaborar para um quadro desportivo mais ambicioso no nosso País.

HISTÓRIA DO GOLFE



Passado vs Presente

2. HISTÓRIA DE GOLFE

As origens do golfe não são perfeitamente conhecidas. Estas definem-se consoante os historiadores e têm por base similitudes com outros jogos praticados em várias épocas. A mais antiga origem remonta ao Império Romano em que o poeta Marcial falava num jogo denominado "Paganica".

Outros falam do "Cambuca", jogo praticado em Inglaterra, no século XIV, observando-se imagens deste jogo num dos vitrais da Catedral de Gloucester, onde aparece uma personagem com um taco na mão em atitude de quem vai bater uma bola.



Séculos mais tarde apareceram em França e na Holanda jogos com taco e bola que devem ter feito a ligação entre o "Paganica" e o atual golfe.

Todos estes jogos tinham em comum com o golfe o serem jogados com um pequeno objeto esférico que era batido com um taco, desenhado de forma especial, para o projetar em linha reta e em determinada direção.

Sobre todas estas conjeturas sobre a origem do golfe prevalece a teoria de que o golfe atual decorre de um processo evolutivo de um jogo praticado no gelo, denominado "Kolven", que os holandeses trouxeram para a Escócia, no tempo do comércio das especiarias, entre os portos holandeses e os da costa leste da Escócia.

O considerar-se o golfe como um jogo escocês, resulta da enorme popularidade que este atingiu entre os habitantes da Escócia. Dois fatores contribuíram para o êxito do jogo, o muito tempo livre que as tripulações dos navios dispunham para o praticar - entre os desembarques e embarques das mercadorias - e as condições naturais dos terrenos arenosos do leste da Escócia, os conhecidos "links" escoceses. Estes terrenos não possuíam aptidões agrícolas e apresentavam vegetação rastejante onde, com facilidade, se faziam covas, e se introduziam as bolas - feitas com penas de ganso e envoltas de couro - batidas com tacos de madeira. O objetivo do jogo era conseguir introduzir a bola, em cada cova, com o menor número de pancadas. Os campos maiores tinham, regra geral, cinco buracos e 500 metros de comprimento.



A Escócia, possui aliás a mais antiga prova escrita da existência do golfe, quando o Rei Jaime II, em 1457, decidiu proibir o jogo por considerar que este prejudicava o treino militar necessário à defesa do reino, contra os ingleses.

A proibição oficial só foi levantada em 1502, quando da assinatura do tratado de Glasgow, por Jaime IV (Jaime I da Inglaterra).

O Rei Carlos I, em Inglaterra e a Rainha Mary, da Escócia, fomentaram muito o jogo. A Rainha, que era francesa, introduziu o jogo em França, quando aí estudava.

O primeiro campo de golfe foi construído em Leith, perto de Glasgow. O Rei Carlos II quando jogava golfe naquele campo quando tomou conhecimento da rebelião na Irlanda em 1641.

O Clube tomou depois o nome de Honorable Company of Edinburg Golfers.

The Gentlemen Golfers of Leith, foi, em 1744 foi o primeiro clube de golfe a ser constituído que então promovia uma competição anual em que era disputada uma Taça em prata.

A primeira referencia que relaciona o golfe com St. Andrews, surge em 1552.

Em 1754, a St. Andrews Society of Golfers é constituída e organiza a sua primeira competição oficial utilizando as regras de Leith.

O jogo veio então a popularizar-se a partir do século XVI embora muito limitado às classes mais ricas.



Em 1880 o golfe atravessou fronteiras, vindo a instalar-se primeiro na Inglaterra, sendo introduzido depois na América e Canadá e mais tarde na Índia podendo dizer-se que, em 1860, era já um jogo conhecido em todo o mundo.

Os campos de golfe, mantiveram a mesma estrutura básica até aos finais do sec. XVIII. A partir desta época surge um novo elemento - o *green-keeper* - que tem como tarefa fundamental, garantir o bom estado do campo, efetuando, para tanto, a manutenção adequada.

Os campos de golfe, são hoje construídos em locais muito diferentes dos primitivos, em terrenos montanhosos, obrigando a grandes movimentações de terras, exigindo drenagens e sistemas de rega, mais ou menos sofisticados, devido à ausência da humidade mínima exigível pela vegetação, agora semeada.

Construir um campo de golfe de 18 buracos, implica um investimento avultado, que varia com o tipo de terreno, podendo oscilar entre os 650 mil e os dois milhões de contos. A manutenção anual pode custar de 80 a 150 mil contos.

O mais celebre clube de golfe inglês, o Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews, e a United States Golf Association (USGA), são hoje as entidades reguladoras do golfe mundial, competindo-lhes a definição das regras do jogo, bem como as especificações técnicas do equipamento a utilizar por todos os jogadores, ao nível mundial.

O golfe foi difundido no continente Europeu, bem como, na América e na Ásia, pelos emigrantes escoceses e ingleses, que ao chegar aos seus destinos, procuravam criar um clube e obter um terreno para construir o seu campo de golfe.

Ao nível mundial, embora não se conheça com exatidão, o número de jogadores de golfe, calcula-se que deverá rondar os 52 milhões de praticantes. Destes, 26 milhões encontram-se nos Estados Unidos da América, 14 milhões no Japão e 6 milhões na Europa. Os restantes 6 milhões encontram-se disseminados pelo resto do mundo, com especial significado, no Canadá, 2,6 milhões e quase um milhão na Austrália.

Em termos de crescimento de jogadores, entre 1991 e 1995, os EUA, apresentavam a taxa de 15%. No Japão essa taxa, fixava-se em 25%. No entanto, a maior taxa de crescimento de jogadores, no mundo, foi de 45%, verificada na Europa.

No continente Europeu, o ritmo de crescimento de campos, é, em diversos países, de algumas dezenas por ano. Nos EUA o número anual de construção de novos campos é de 200, prevendo-se que venha a atingir um ritmo de construções de um campo, por dia.

Em fins de 1995 o número de campos conhecidos, ao nível mundial, era de cerca de 25 mil. Os EUA, o Reino Unido, o Canadá, o Japão e a Austrália possuíam, respetivamente, as seguintes quantidades de campos: 14.321; 2.536; 1.950; 1.850; 1.560. Em Espanha e Portugal o número de campos no fim daquele ano era de 97 e 41, respetivamente.

2.1. História de golfe em Portugal

Assim aconteceu em Portugal em fins do Sec. XIX. A colónia inglesa, que vivia no Porto, e se dedicava à produção e comércio do vinho do Porto, introduziu o golfe em Portugal ao criar, em 1890, em Espinho, o Oporto Niblicks Club. Em Lisboa, são os funcionários britânicos das companhias de telefones e dos transportes ferroviários que fundam, em 1922, o Lisbon Sports Club, hoje sediado em Belas.

Os primeiros 60 anos do golfe em Portugal, estão historicamente ligados à vida destes dois clubes e de mais dois outros, fundados em 1934, os golfes de Miramar e Vidago.

Nas Ilhas da Madeira e dos Açores (Ilha de S. Miguel), surgem mais dois campos, respetivamente, em 1937 e 1939. O Santo da Serra Favelas Golf Club, mandado construir pela colónia britânica do Funchal e o campo de golfe Terra Nostra, cuja existência se deve a Vasco Bensaúde.

2.2. Lendas de golfe masculinas (2)

O conhecimento e a cultura sobre os melhores jogadores mundiais da modalidade, fazem com que muitos jogadores queiram bater recordes no sentido de serem os melhores do mundo.

No golfe masculino existem 4 provas por ano que são considerados “Majors”, elas são consideradas as provas com mais prestígio a nível individual:

- The Masters (USA);
- The Open Championship (U.k.);
- US Open Championship (USA);
- PGA Championship (USA).

Depois dos “Majors” a Ryder Cup é um torneio bastante respeitado e visto por milhares de pessoas em todo o mundo, sendo o terceiro evento desportivo entre outras modalidades com mais espectadores. Este torneio confronta uma equipa dos USA contra uma outra da Europa. Cada equipa é composta por 12 jogadores e um capitão. É jogado em Match-play – Foursomes, 4 Ball Better Ball e Singles. A equipa com mais match ganhos ao fim de 3 dias, leva o troféu.



Lendas de golfe	Factos Históricos
Harry Vardon (UK)	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Major Championship 1896-1914; • Inventou Vardon Grip e muito conhecido pela consistência no seu jogo com os ferros.
Walter Hagen (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 11 Major Championship 1914-29; • Em 1922 foi o primeiro americano a ganhar o British Open e fez durante 4 anos; • Primeiro desportista a ganhar milhões de dólares.
Bobby Jones (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 13 Major Championship 1923-30; • 1º Jogador a ganhar dos 4 majors num só ano, (The Grand Slam – British AM/British Open/ US AM/ US Open);
Gene Sarazen (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Majors Championship 1922-35; • 1º Jogador a ganhar (Carrer Grand Slam), 1935 fez um albatross para ganhar. Jogador de estatura baixo mas com muita potência e com um bom jogo curto fantástico; • Inventou o Sand Wedge e “provavelmente o mais lutador de todas lendas do golfe” disse Jack Nicklaus.

Byron Nelson (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Majors Championship 1937-45; • Em 1945 em 18 torneios seguidos ele ganhou 11 consecutivos; • Aos 34 anos deixou de competir e foi comentador do 1º PGA Champ. Tour Event que teve o seu nome. Em 1974 recebeu de Bob Jones Award um prémio de honra da US Golf Assoc. como o melhor desportista americano.
Sam Snead (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Majors Championship 1942-1954; • Excelente swing e timing (Longa Distância); tinha problemas no Putt e pouca habilidade; • Aos 62 anos ficou em 3º lugar no PGA 1974 atrás de Lee Trevino e Jack Nicklaus; • Rival de Ben Hogen na vitória ao US Open
Ben Hogan (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 9 Majors Championship 1946-1953; • 2º Jogador a ganhar (Carrer Grand Slam); • Inventou o Plano Swing (Hogan Plan), que produzia e produz uma boa consistência de voo de bola e de jogo; • Em 1953 foi o seu melhor ano ao ganhar The Masters/ US Open/ British Open.
Peters Thomson (AUS)	<ul style="list-style-type: none"> • 5 Majors Championship 1954-65; • Ganhou 5 vezes o British Open (1954, 55, 56, 58, e 65) e superou a Harry Vardon; • O jogador mais Internacional: 26 vitórias na Europa, 19 na Austrália, 11 na Ásia, 1 nos US, isto porque tinha entradas limitadas; • No Senior PGA aos 56 anos bateu recorde ao ganhar 9 vezes num só ano.
Arnold Parmer (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Majors Championship 1958-64; • Venceu US Open 1960 com uma volta de 64 pancadas e começou com 7 pancadas atrás; • Jogador com um bom jogo de putt, uma grande força interior e uma grande auto-estima e atitude exemplar.
Gary Player (SA)	<ul style="list-style-type: none"> • 9 Majors Championship 1959 -1978; • 3º Jogador a ganhar (Career Grand Slam) em 1965; • Jogador de estatura baixa mas com grande determinação e dedicação. Como não era um jogador com talento natural trabalhava muito.
Lee Trevino (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Majors Championship 1968-74; • Nasceu em Dallas no Texas numa família Mexicana e foi conhecido pelo seu voo de bola em fade; • Em 1970 o seu rival era Jack Nicklaus;

	<ul style="list-style-type: none"> • Sempre bem-disposto e com sentido humor, em 1971 no Play-off US Open atirou uma cobra de borracha ao Jack Nicklaus.
Jack Nicklaus (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 18 Majors Championship entre 1962 e 1986; • 4º Jogador a ganhar (Career Grand Slam); • Ganhou o seu primeiro US Open ao Gary Player aos 22 anos; • 6 Masters (ultimo em 1986 – 46 anos), 4 US Open, 3 British Open e 5 US PGA; • Jogador com um conhecimento em estratégia de jogo, leitura de greens já mais conhecido.
Tom Watson (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Majors Championship 1975-83; • Ganha o seu 1º British Open em 1977 em Turnberry ao seu rival Nicklaus; • 5 British Open, 1 US Open (1982), 2 Masters; • “Swing” compacto, boa postura em campo e uma enorme paciência em jogo. A habilidade do putt foi a que começou a perder mais cedo na sua carreira.
Greg Norman (AUS)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Majors Championship 1986-93 • O 1º jogador no Tour a ganhar mais de 10 milhões \$ no Tour; • Ganhou 2 British Open 1986 (Turnberry) e 1993 (Royal St, George`s); • Ganhou 86 eventos no Tour por todo mundo, 20 US PGA Tour e 29 vezes T10 finish em Majors.
Nick Faldo (England)	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Majors Championship 1987-96 • 3 British Open Championships; • 3 Masters Championship; • Um dos mais bem-sucedidos golfistas europeus, já foi considerado o melhor do mundo (Ganhou mais Majors entre 1987 e 96), considerado um bom jogador sobre pressão e com capacidades de intimidar o adversário. • Atualmente comentador de Tv e autor de livros de golfe.
Tiger Woods (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 14 Majors Championships 1997 até ao momento; • 5º Jogador a ganhar (Career Grand Slam) - 2000; • Profissional desde 1996, ganhou mais de 60 torneios no PGA Tour incluindo os Masters 1997, 2001, 2002 e 2005; • PGA Championships em 1999 e 2000, US Open em 2000 e 2002; • British Open em 2000, 2005 e 2006; • Tiger a partir na sua vitória no Masters de 2001 passou a ser na história do golfe

	<p>mundial o jogador de golfe mais bem pago do mundo;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiger foi o jogador mais novo de sempre a ganhar um Masters com 21 anos e 14 dias.
Tony Lema (USA)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Majors Championship 1964 • Jogador nascido na Califórnia mas filho de pais Portugueses (Açores). • Ganhou o seu Major British Open em 1964. • Venceu 19 torneios como profissional de golfe 12 foi no circuito PGA Tour. • Faleceu num acidente de avião juntamente com a sua esposa, quando tinha 32 anos.

2.3. Lendas de golfe femininas (2)

As senhoras no golfe estão em menor número, mas elas também têm os seus "Majors", as suas lendas, e a sua "Ryder Cup" que se chama Solheim Cup.



Os "Majors" femininos atuais são:

- Kraft Nabisco Championship;
- LPGA Championship;
- U.S. Women`s Open;
- Women`s British Open;
- The Evian Championship.

Annika Sorenstam (1995-2007)

Uma golfista da Suécia, uma das melhores do mundo no circuito feminino (LPGA). Começou a jogar aos 12 anos de idade e profissionalizou-se em 1992. Foi número um do ranking mundial e foi a primeira mulher a jogar um torneio masculino.

Venceu **10 "Majors"** e possui 85 títulos na carreira sendo 69 da LPGA TOUR.



Mickey Wright (1954-1969)

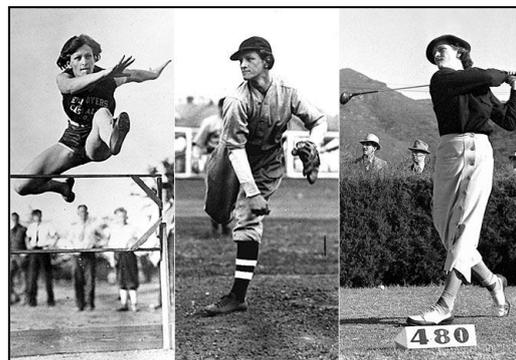
Nasceu na Califórnia, foi campeã mundial quando era amadora. Em 1954 tornou-se profissional **venceu “13 Majors”**, ganhou 82 torneios no LPGA. Ben Hogan descreveu o seu swing como o melhor de todos os tempos.

Kathy Whitworth (1958-2005)

Cresceu no Texas, **venceu “6 Majors”**, venceu no LPGA 88 vezes, foi considerada jogadora do ano entre 1966 e 1973, bateu o recorde em número de pancadas numa volta de golfe 7 vezes e foi a primeira capitã da equipa USA na Solheim Cup.

Babe Didrikson Zaharias (1947-1956)

Atleta americana (Texas), onde na década 1930, destacou-se como jogadora de basquete, golfe e atletismo. Medalha de ouro nos Jogos Olímpicos 1932 nos 80m barreiras, lançamento de dardo e salto em altura. No golfe, brilhou como amadora, em 1947 tornou-se profissional e **venceu 10 “Majors”**, ganhou 48 torneios de golfe sendo 41 no LPGA.



Nancy Lopez (1977-2003)

Mais uma jogadora americana (Califórnia). Com apenas 12 anos ganhou um torneio internacional amador no México, aos 15 anos jogou o seu primeiro U.S. Women`s Open e aos 18 anos terminou empatada em segundo lugar neste mesmo torneio. Estou e jogou pela Universidade de Tulsa e em 1977 tornou-se profissional. **Venceu apenas “3 Majors”**, 48 vitórias no LPGA Tour, foi a primeira jogadora a fazer resultados na casa dos 60 durante 4 dias consecutivos.

JoAnne Gunderson Carner (1970-2004)

É de Washington, estudou na Universidade de Arizona e como amadora foi a única jogadora a conseguir ganhar no mesmo ano como amadora o U.S. Girls Junior, U.S. Women`s Amateur e U.S. Women`s Open. **Venceu 2 “Majors”** e ganhou 43 torneios no LPGA.

Karrie Webb (1999-2002)

Nasceu na Austrália e é a golfista mais bem-sucedida no seu país. Mora nos U.S. na Flórida e sempre jogou regularmente no LPGA Tour. Tornou-se profissional em 1994, teve 55 vitórias, onde 39 foi no LPGA. **Venceu 7 “Majors”** entre os anos de 2000 a 2002. Ganhou o prémio de jogadora do ano, durante dois anos consecutivos. Em 2002, foi a primeira jogadora a ganhar os 5 Major`s consecutivos no mesmo ano.

Betsy King (1977-2002)

Americana, estudou na Furman University, tornou-se profissional em 1977, teve 39 vitórias, onde 34 foi no LPGA. **Venceu 6 “Majors”** entre 1987 a 1997. Em 5 anos ganhou 20 torneios do LPGA, ninguém o conseguiu fazer, incluindo no golfe masculino. Foi a primeira jogadora a quebrar a barreira dos 5 milhões de \$ ganhos em prémios de jogo.

Louise Suggs (1948-1962)

Mais uma jogadora dos USA, desta vez do Sul (Flórida), Louise Suggs era conhecida por bater a bola muito comprido e daí a sua alcunha “Miss Sluggs”. Como amadora ganhou U.S. Women’s e o British Ladies Amateur. Venceu 61 vezes no LPGA e ganhou 11 “Majors” as suas rivais naquela altura, era a Patty Berg e a Babe Zaharias.



O JOGO



Jogo na Natureza

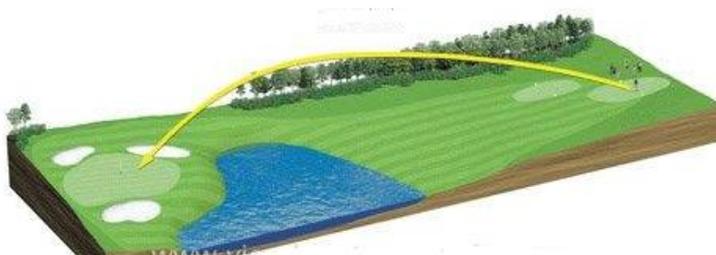
3. O JOGO DE GOLFE

O golfe é jogado em campos relvados ou em parques apropriados, com um ou mais percursos delimitados. O objetivo do jogo consiste em sair de um local terminado e enfiar a bola num menor número possível de tacadas, em buracos estrategicamente colocados em distâncias variados. O jogo normalmente é disputado em percursos de 18 buracos e numa competição o jogador que totalizar um menor número de tacadas é o vencedor. Para dificultar a tarefa, o trajeto até ao buraco é variado, joga-se com vários tacos e durante o percurso, inclui obstáculos: com água, árvores, areia e vários tamanhos de relvas.

O "fair-play" e a atitude em jogo é algo que simboliza muito esta modalidade, o golfe foi inventado por cavaleiros, logo o jogador tem que ser o seu próprio árbitro, tendo consigo a honestidade e o respeito pelos outros jogadores e pelo campo.

O que torna este jogo mais interessante, é o facto de não haver nenhum campo com buracos (percursos) iguais, o que torna muito motivante jogar em campos diferentes, por este mundo. Existem vários tipos de buracos, os chamados Par 3, Par 4 e Par 5.

- **PAR 3** – Buraco com um comprimento máximo mais ou menos até 200 metros. Os "par 3" são os buracos mais curtos e possibilitam ao jogador chegar com uma pancada ao "green", daí por vezes acontecer o tal "Hole in One";



- **PAR 4** – Varia entre os 250 e os 400 metros de comprimento, normalmente o jogador só consegue chegar ao green com duas pancadas, exceto nos "par 4" curtos onde os jogadores que batem na bola e esta atingir grandes distâncias. Como a distância do ponto de partida até ao buraco já é maior, os arquitetos criam por vezes os chamados "doglegs" (curvas) no percurso, para não ser sempre a direito.

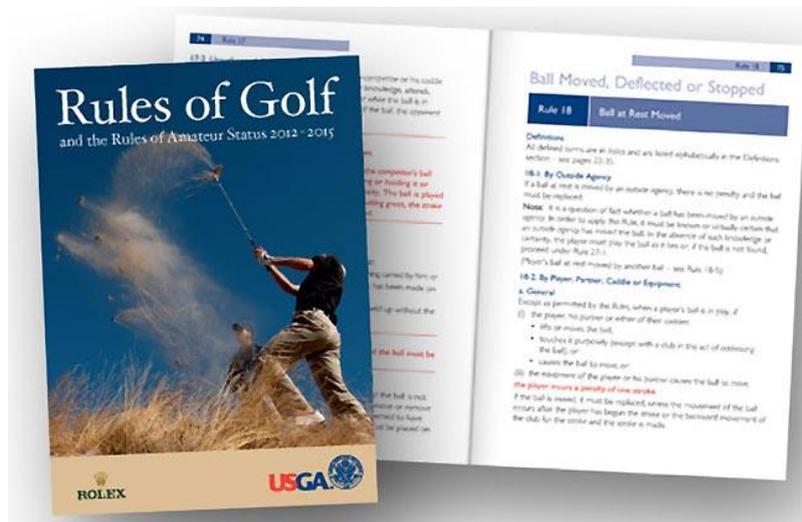


- **PAR 5** – Pela lógica dos pares anteriores, é lógico que este tipo de buraco ainda é mais comprido, onde poderá ter 450 a 600 metros de distâncias. Como nos “par 4” também pode ter “doglegs” que permite também ao jogador ter a sua estratégia de jogo, também definida pelos obstáculos que vão aparecendo durante o jogo.

Como todos os jogos têm as suas regras, no golfe existem muitas, que inicialmente é muito difícil de saber todas. Por isso, em quase todos os torneios, existe um árbitro que os jogadores podem e devem recorrer quando têm dúvidas.

3.1. Regras de Golfe

Uma vez que o golfe é um jogo auto regulado, todos os golfistas devem ter um bom entendimento do fundamental das Regras, tal como consta neste Guia. Contudo, este Guia não substitui as Regras de Golfe que devem ser consultadas sempre que houver qualquer dúvida. Para mais informações sobre os pontos cobertos por este Guia, procure por favor na Regra aplicável.



EM GERAL

Antes de começar a sua volta:

Leia as Regras Locais no cartão de jogo ou no quadro das notícias.

Faça uma marca de identificação na sua bola. Muitos jogadores jogam com bolas da mesma marca e, no caso de não ser capaz de identificar a sua bola ela é considerada perdida. (Regras 12-2 e 27-1)

Conte os seus tacos. Só está autorizado a levar 14. (Regra 4-4).



Durante o Jogo

Não peça qualquer "conselho" a ninguém a não ser ao seu parceiro (ou seja jogador do mesmo lado) ou ao seu "caddie". Não dê qualquer "conselho" a ninguém a não ser ao seu parceiro. Pode pedir informações sobre Regras, distâncias ou a posição dos obstáculos, da bandeira, etc. (Regra 8-1).

Não dê qualquer pancada de prática enquanto está a jogar um buraco. (Regra 7-2).

No Final da Volta

Em jogo por buracos, assegure-se que o resultado está afixado.

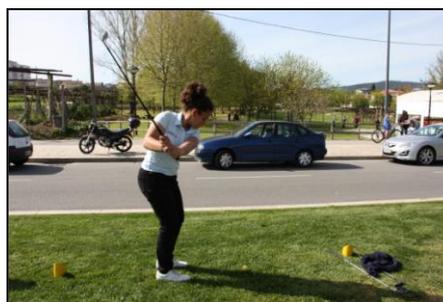
Em jogo por pancadas, assegure-se que o seu cartão está corretamente preenchido e entregue tão depressa quanto possível (Regra 6-6).



AS REGRAS DO JOGO

Pancada de Saída (Regra 11)

Jogue a sua pancada de saída entre as marcas de saída, mas não à sua frente. Pode jogar atrás das marcas, dentro da distância de dois tacos medidos a partir da linha da frente das marcas de saída. Se jogar a pancada de saída fora dessa área, em jogo por buracos não tem penalidade, mas o seu adversário pode requerer que repita a sua pancada; em jogo por pancadas, tem duas pancadas de penalidade e tem de corrigir o erro jogando dentro dessa área.



Jogar a Bola (Regras 12, 13, 14 e 15)

Se julga que uma bola é a sua, mas não consegue ver a sua marca de identificação, pode, com autorização do seu marcador ou adversário, marcar a bola e levantá-la para a identificar. (Regras 12-2)

Jogue a bola tal como ela está. Não melhore a posição da bola, a zona onde vai tomar posição ou da trajetória normal do taco ou a linha de jogo, movendo, dobrando ou partindo o que estiver fixo ou em crescimento, exceto ao tomar posição ou a fazer o movimento para dar a pancada devidamente apropriados às circunstâncias. Não melhore a posição da bola pressionando coisa alguma contra o chão. (Regra 13-2)



Se a sua bola estiver num Obstáculo de Areia ou de Água, não toque no chão em ambos os obstáculos com a mão ou com o taco antes de começar o seu movimento para baixo com o taco, nem na água no Obstáculo de Água e não mexa em impedimentos soltos. (Regra 13-4).

O taco tem de ser movido e a bola francamente batida. Não é permitido empurrar a bola, nem arrastá-la, nem levá-la com o taco como se fosse uma colher. (Regra 14-1)

Se jogar uma bola errada, em jogo por buracos perde o buraco. Em jogo por pancadas tem 2 pancadas de penalidade e tem de corrigir o erro jogando a bola correta. (Regra 15-3)

No "Green" (Regras 16 e 17)

Pode levantar e limpar a bola. Tem de a recolocar exatamente no mesmo local onde estava. (Regra 16-1b.)

Pode reparar marcas de bola ou de buracos antigos, mas não qualquer outra irregularidade como, por exemplo, dos "spikes" de sapatos Regra 16-1c.



Ao dar uma pancada no "green", deve certificar-se que a bandeira foi retirada ou está assistida. A bandeira pode ser retirada ou assistida mesmo que a bola esteja fora do "green". (Regra 17)

Bola Parada, Movidada (Regra 18)

Em geral, quando a bola está em jogo, se acidentalmente provocar que ela se mova, se a levantou quando não era permitido ou a moveu depois de preparar a pancada, tem de acrescentar uma pancada de penalidade e recolocar a bola. Deve, porém, ver as exceções na Regra 18-2a. (Regra 18-2)

Se alguém mover a sua bola parada ou ela for movida por outra bola recoloque-a, sem penalidade para si.

Bola em Movimento, Deflectida ou Parada (Regra 19)

Se a bola que jogou for deflectida ou parada por si, pelo seu parceiro, pelo seu "caddie" ou pelo seu equipamento tem de adicionar uma pancada de penalidade e a bola tem de ser jogada tal como ficou. (Regra 19-2)

Se a bola que jogou for deflectida ou parada por outra bola parada, não há penalidade e a bola deve ser jogada tal como ficou. Porém, em jogo por pancadas, se antes de ter jogado as duas bolas já estavam no "green", tem 2 pancadas de penalidade. (Regra 19-5a.)

Levantar, Deixar Cair e Colocar a Bola (Regra 20)

Sempre que a bola possa ser levantada para depois ser recolocada (por ex: bola levantada no "green" para ser limpa), antes de a levantar a bola tem de ser marcada. (Regra 20-1)

Sempre que a bola seja levantada para ser deixada cair ou colocada noutra local (por ex: deixar cair a bola dentro da distancia de 2 tacos, ao abrigo da regar de bola injogável), não é obrigatório marcar a posição original, mas é recomendado que tal seja feito.

Para deixar cair uma bola, fique em pé e direito, segure a bola à altura do ombro e à distância do braço estendido e deixe cair a bola.

A bola deixada cair tem de ser de novo



deixada cair se rolar e ficar parada numa posição onde há interferência da situação que se, sem penalidade, se quis evitar, (por ex: uma Obstrução Fixa) se fica parada a mais de dois tacos de distancia do local onde primeiro bateu no chão, ou se fica parada mais perto do buraco do que o local onde a bola estava, do que o ponto mais próximo que evita a interferência ou do que o ponto onde a bola cruzou, pela última vez, a margem do obstáculo de água. Ao todo, e de acordo com a Regra 20-2c., há nove situações em que o deixar cair a bola tem de ser repetido.

Se a bola deixada cair pela segunda vez volta para qualquer dessas situações, coloque a bola no local onde, nessa segunda vez, a bola bateu a primeira vez no chão. (Regra 20-2c.)

Bola Que Favorece ou Interfere com uma Jogada (Regra 22)

Pode levantar a sua bola ou mandar levantar qualquer outra bola se entender que a bola favorece a jogada de outro jogador.

Não deve fazer qualquer acordo para deixar uma bola em posição que favorece outro jogador.

Pode mandar levantar qualquer outra bola se ela interfere com o seu jogo. A bola que for levantada em qualquer destas situações não pode ser limpa, a não ser que esteja no "green"

Impedimentos soltos (Regra 23)

Pode remover impedimentos soltos (objetos naturais como pedras, folhas e ramos soltos) exceto se a sua bola e o impedimento estiverem no mesmo Obstáculo. Se ao remover qualquer impedimento solto causar que a sua bola se desloque, a bola tem de ser recolocada mas, (a não ser quando a bola esteja no "green") tem uma pancada de penalidade. (Regra 23-1)



Obstruções Móveis (Regra 24-1)

Obstruções Móveis (objectos artificiais amovíveis tais como ancinhos, latas, etc) localizadas em qualquer parte, podem ser retiradas sem penalidade. Se a bola se mover. Deve ser recolocada, sem penalidade.

Se a bola está sobre a obstrução, deve ser levantada, retirada a obstrução e a bola deixada cair, sem penalidade, no ponto do chão imediatamente abaixo do ponto em que ela estava em cima da obstrução, mas se estiver no "green" a bola deve ser colocada nesse ponto.



Obstruções Fixas e Condições Anormais do Terreno (Regras 24-2 e 25-1)

Uma obstrução fixa é qualquer objeto artificial inamovível tal como um edifício ou um caminho com a superfície artificial. (verifique nas Regras Locais o estatuto das estradas e caminhos)

Uma condição anormal do terreno é ou água casual, ou terreno em reparação ou buraco, desperdício ou rasto feito por um animal lurador, um réptil ou uma ave.



A não ser quando a bola estiver num obstáculo de água, pode evitar-se a interferência de uma obstrução fixa ou de condição anormal do terreno sempre que interfiram fisicamente com a posição da bola, o tomar a posição ou a trajetória do taco para bater na bola. Pode levantar a bola e deixá-la cair dentro da distância de um taco medido a partir do ponto mais próximo que evite aquela interferência (ver Definição de Ponto Mais Próximo de Não Interferência), mas não mais perto do buraco.

Se a bola estiver no "green" deve ser colocada no ponto mais próximo de não interferência.

Não há interferência da linha de jogo a não quando a bola e a condição que se quer evitar estejam ambas no "green".

Se a bola estiver num Obstáculo de Areia, tem ainda a opção adicional de deixar cair a bola fora do obstáculo, mas com uma pancada de penalidade.

O diagrama ilustra a noção de "ponto mais próximo", referido nas Regra 24 e 25, no caso de um jogador dextro.



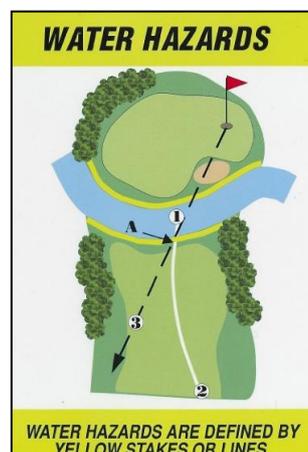
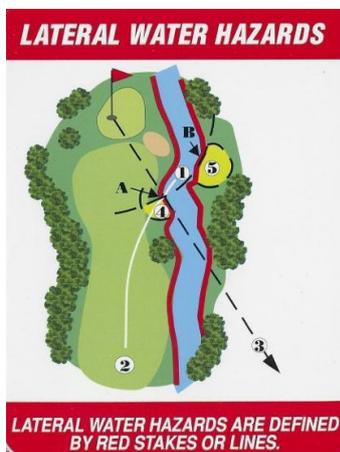
Obstáculos de Água (Regra 26)

Se a sua bola está num Obstáculo de Água (estacas e/ou linhas amarelas), pode jogar a bola tal como está ou, com uma pancada de penalidade:

- Jogar uma bola do ponto onde bateu a bola para dentro do obstáculo,
- Deixar cair uma bola num ponto atrás do obstáculo, mantendo em linha reta esse ponto, o buraco e o ponto onde a bola cruzou o obstáculo pela última vez.

Se a bola está num Obstáculo de Água Lateral (estacas e/ou linhas vermelhas), pode, além das opções indicadas, deixar cair uma bola não mais perto do buraco, dentro da distância de dois tacos medidos a partir:

- do ponto onde a bola cruzou o obstáculo pela última vez,
- do ponto da margem oposta equidistante do ponto onde a bola cruzou o obstáculo pela última vez.



Bola Perdida ou Fora de Limites. Bola Provisória (Regra 27)

Confira nas Regras Locais a definição do Fora de Limites do Campo.

Se a sua bola estiver perdida fora de um Obstáculo de Água ou estiver fora de limites, tem de jogar outra bola, com uma pancada de penalidade, do local de onde jogou a última pancada (penalidade de pancada e distância).

Tem cinco minutos para procurar a bola, após os quais se sua bola, não foi encontrada ou identificada, a bola é considerada perdida.

Se depois de dar uma pancada, pensar que a sua bola possa estar perdida fora de um Obstáculo de Água ou fora de limites, deve jogar uma "bola provisória". Tem de afirmar que é uma bola provisória e jogá-la antes de ir para a frente procurar a bola original.

Se a bola original estiver perdida ou fora de limites, tem de continuar, com uma pancada de penalidade, com a bola provisória. Se a bola original for encontrada dentro de limites, tem de continuar a jogar com ela, parando de jogar com a provisória.



Bola Injogável (Regra 28)

Se a sua bola estiver dentro de um Obstáculo de Água, a regra da bola injogável não se aplica e tem de proceder em conformidade com a Regra dos Obstáculos de Água. Em qualquer outro ponto do campo, se entender que a sua bola está injogável, pode, com a penalidade de uma pancada:

- jogar uma bola do local de onde foi jogada a última pancada,

- Deixar cair uma bola num ponto para trás do local onde a bola está, mantendo em linha recta esse ponto, a bandeira e o local onde está a bola,
- deixar cair uma bola dentro da distancia de dois tacos medidos a partir do local onde está a bola, mas não mais perto do buraco.

Se a bola está num Obstáculo de Areia, pode proceder da mesma maneira apenas com a limitação que na segunda e na terceira hipótese, a bola tem de ser deixada cair dentro do obstáculo.

Etiqueta; Comportamento no Campo

Se ainda o não fez, deve ler com atenção a Secção de Comportamento no Campo que constitui uma guia prático para estar em campo com segurança, sem demora, com consideração pelos outros jogadores e cuidando do campo.



3.2. Glossário de golfe

ALBATROZ: Expressão usada para indicar a concretização de 3 pancadas abaixo do “Par” (apenas 2 num *Par 5* ou 1 num *Par 4*).

APPROACH: Pancada de aproximação para colocar a bola no “green”.

BACKSPIN: Efeito que a bola ganha no contacto com a face do taco de golfe quando é batida. As ranhuras (*grooves*) da face do taco em contacto com as inúmeras pequenas concavidades (*dimples*) da bola ajudam a impelir a bola para o ar, produzindo o efeito de rotação contrária da bola. Se esse efeito não fosse criado, a bola, ao cair no “green”, dificilmente parava.

BACKSWING: 1ª parte do *swing*. É o arco que o taco descreve, em sentido ascendente até atingir o topo. Quando atinge esta posição inicia-se o “*downswing*”.

BIRDIE: Resultado que consiste em se conseguir fazer uma pancada abaixo do “Par” de um determinado buraco.

BOGEY: Este resultado corresponde a uma pancada acima do “Par” de um determinado buraco.

BUGGY: Carro de golfe para transporte de jogadores e material de jogo.

BUNKER: Obstáculo de areia num campo. São normalmente fundos e/ou estrategicamente colocados junto aos *greens*, à frente, nos lados e atrás.



CADDIE: Pessoa que ajuda o jogador. Nomeadamente carregando os seus os tacos, pode também dar informações úteis sobre o campo, dicas como executar certo tipo de pancadas, taco a utilizar etc. Ao nível do golfe profissional exerce uma função de grande responsabilidade e está intimamente ligado aos êxitos dos jogadores. A este nível já ganha muito bem. Além do ordenado ganha uma percentagem de cerca de 10% sobre o valor do “*prize-money*”.

COURSE: Campo de golfe.

CUT: Numa competição de vários dias pode haver uma pré-qualificação em que as primeiras voltas qualificam jogadores para as últimas, essa qualificação é feita pela ordem de classificação até um limite definido pelo regulamento da prova. No caso de algumas competições de profissionais os que conseguem essa qualificação, ou seja, os que fazem o "cut", já ganham dinheiro.

DIVOT: Pedaco de relva que é normalmente arrancado do chão quando se dá a pancada na bola. Em Portugal há quem lhe chame "bife" e deve ser reposto no sítio onde ficou a pelada para que a relva volte a criar aí raízes.



DOGLEG: buraco que curva à esquerda ou à direita em forma de cotovelo.

DORMIE: Num jogo por buracos (match-play) diz-se que um lado está "Dormie" quando está tantos buracos acima quantos os que faltam jogar.

DOWNSWING: 2º parte do "Swing". Depois de completado o "backswing" inicia-se o movimento descendente do taco com o objetivo de bater a bola.

DRAW: Ordem de jogo em competição, normalmente é divulgada com antecedência para que cada jogador possa programar a hora de chegada ao campo e tempo de aquecimento.

DRIVER: Taco especial com uma cabeça mais volumosa utilizado quando se pretende atingir a máxima distância. Os melhores profissionais do mundo conseguem bater a bola a cerca de 300 metros de distância, o equivalente ao comprimento de três campos de futebol.



DRIVING RANGE: Campo de treino para se treinarem as pancadas e as distâncias atingidas por cada taco.

DROP: Ato de esticar o braço à altura do ombro e deixar cair a bola na área determinada pelas regras.

EAGLE: Resultado que consiste em fazer duas pancadas abaixo do "Par" de um determinado buraco.

FAIRWAY: Zona de relva bem tratada e de corte baixo, que separa o tee de saída (ponto de partida) do "green".



FERRO COMPRIDO: Hesitem três tipos de tacos de golfe, madeiras, híbridos e ferros. Os ferros compridos têm uma vareta mais comprida, sendo a face do taco mais fechada (menos angulo), permitindo assim bater a bola com um voo mais baixo e atingir maiores distâncias.

FINISH: É a posição final no "Swing" de Golfe.

FOLLOW-THROUGH: É a passagem da cabeça do taco em baixo depois de bater na bola.

FORE: Quando ouvir este grito proteja-se. Ele significa que uma bola vai "perdida" no ar, podendo atingir alguém.



FOURSOME: É uma partida em que dois jogadores jogam contra outros dois e em que cada lado joga uma bola. Os parceiros jogam alternadamente dos pontos de partida e alternadamente durante o jogo de cada buraco.

GREEN: Superfície de relva especialmente tratada e de corte muito baixo, onde se encontra o buraco assinalado com uma bandeira.



GREEN FEE: É o que cada golfista paga para ter direito a jogar no campo.

GRIP: Expressão técnica que define as formas como colocamos as mãos na pega do taco. Corresponde também à pega do taco normalmente em couro ou borracha.

GROSS: É o resultado total do número de pancadas no final do jogo antes de lhe ser deduzido o “handicap” de cada golfista.

GUR: Iniciais da expressão inglesa “Ground under repair” que significa terreno em reparação. Corresponde a qualquer parcela de campo marcada como tal pela Comissão Técnica ou assim classificada por um seu representante autorizado.



HANDICAP: Abono atribuído a um golfista em função do seu nível de jogo. O máximo de *handicap* permitido em competições é de 36 pancadas na categoria de clube para senhoras e homens. Quanto mais alto é o “handicap”, pior é o nível de jogo.

HANDICAP DE JOGO: Cada jogador deve encontrar o seu *handicap* de jogo para o campo onde vai jogar ou competir. Para isso deve utilizar seu *handicap* EGA e as tabelas de transformação do campo em causa.

Categoria de Handicap	Handicap Exato EGA	Zona Neutra		Resultados “Stableford” abaixo da zona neutra Somar apenas:	Subtrair por cada ponto acima da zona neutra
		Voltas de 18 buracos	Voltas de 9 buracos		
1	plus - 4,4	35 - 36	-	0,1	0,1
2	4,5 - 11,4	34 - 36	-	0,1	0,2
3	11,5 - 18,4	33 - 36	35 - 36	0,1	0,3
4	18,5 - 26,4	32 - 36	34 - 36	0,1	0,4
5	26,5 - 36,0	33 - 36	33 - 36	0,2	0,5

HOLE IN ONE: Resultado que consiste em terminar um buraco com apenas uma pancada. É um autêntico feito.

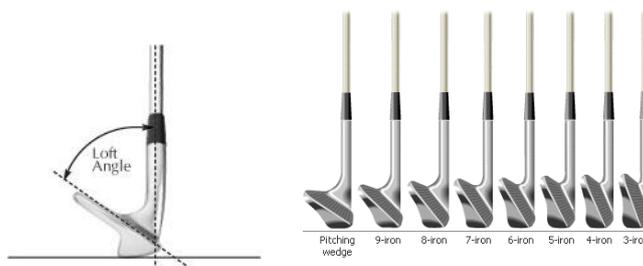
HOOK: É o nome dado a uma pancada com a bola a descrever uma súbita curva da direita para a esquerda.

LIE: Corresponde à posição da bola no campo. Quando se fala de equipamento, o significado passa então a ser o ângulo que a cabeça do taco forma com a respetiva haste.



LINKS: Campo de golfe situado nos terrenos entre o mar e os terrenos de cultivo.

LOFT: Expressão que designa o ângulo da face do taco. Este ângulo influencia a trajetória da bola (altura e comprimento). Quanto maior for o "loft" (ângulo) mais alta e mais curta será a trajetória da bola.



MATCH PLAY: Competição por buracos.

NETT: É o resultado referente ao número de pancadas no final do jogo depois de deduzido o "handicap" de cada golfista.

OUT OF BOUNDS: Fora dos limites. É qualquer zona para além dos limites do campo ou qualquer parte do campo marcada como tal pela comissão técnica.

OVER-SWING: Ocorre quando um jogador perde o controlo do taco no "top-swing", entre o fim do "backswing" e o início do "downswing". O taco pode ultrapassar a horizontal e não ocorrer "overswing" e por outro lado, pode não chegar à horizontal e ocorrer "overswing".



PAR: Iniciais da expressão inglesa "Professional Average Result". É o número de pancadas definido para cada um dos buracos de um campo de golfe, em função do comprimento desse buraco. Um buraco «Par 3» mede até 229 metros, um buraco «Par 4» mede entre 201 e 457 metros e um «Par 5» mede mais de 402 metros. O somatório dos «Par's» dos 18 buracos define o «par do campo» que em geral, é de 72 pancadas.

PITCH-WEDGE: Um dos 14 tacos que compõem um *set* de golfe. Designa-se também por ferro curto. Tem uma vareta mais curta e a face do taco é mais aberta. É utilizado para pancadas a distâncias mais curtas e de maior precisão. O ângulo da face (cerca de 48 graus) dá origem a um voo da bola mais alto.

PLAY-OFF: Competição extra usada como sistema de desempate. Buraco a buraco no caso de competição em "*Match-play*", ou por pancadas no caso de "*Stroke-play*".

PUTT: Pancada efetuada com um taco especial, o "*putter*", quando a bola se encontra no "*green*".



PUTTING-GREEN: Uma das infraestruturas de treino nos campos de golfe. Serve para treinar o "*Putt*", ou o "*Chipping run*" quando é permitido.

PRO-AM: Competição em que participam profissionais e amadores. Jogando na mesma formação.

ROUGH: Relva densa e de corte alto que ladeia o "*fairway*".

SAND-WEDGE: Um dos 14 tacos que compõem um "*set*" de golfe. Faz também parte dos ferros curtos. Tem a vareta mais curta e a face do taco tem um grande "*loft*". É essencialmente utilizado para pancadas de dentro dos "*bunkers*" ou outras situações de dificuldade.

SET-UP: Postura ou posição do jogador quando está colocado à bola, preparado para iniciar o "*swing*".

SHANK: Pancada defeituosa com o taco e que é considerada a pior no jogo de golfe: a bola viaja totalmente para a direita.



SHOT: Pancada.

SLICE: Os principiantes incorrem frequentemente neste erro em que a bola descreve uma curva para a direita.

STABLEFORD: Tipo de competição em que o resultado é encontrado por pontos. Os pontos são atribuídos por comparação com o resultado fixado para cada buraco (*Par*). Duas ou mais pancadas acima do *Par* = 0; Uma pancada acima do *Par* = 1 ponto; *Par* = 2 pontos; uma pancada abaixo do *Par* = 3 pontos e assim sucessivamente.

STANCE: Posição dos pés.

STROKE PLAY: Competição por pancadas.

SWING: Movimento completo de rotação do corpo, durante o qual o taco descreve um arco, culminando com a batida na bola.

TEE: Pequena base em madeira ou plástico onde se apoia a bola na primeira pancada de cada buraco.

TEE DE SAÍDA: Ou ponto de partida é a uma área normalmente elevada, assinalada com marcas de várias cores (brancas, amarelas e vermelhas), onde é executada a primeira pancada de cada um dos buracos do campo de golfe. Esta área é delimitada pelos limites exteriores das duas marcas (frente e lados) e pela profundidade de dois tacos de golfe.

THREESOME: É uma partida em que um jogador joga contra outros dois e em que cada lado joga uma bola. Os parceiros jogam alternadamente dos pontos de partida e alternadamente durante o jogo de cada buraco.

INSTALAÇÕES E NORMAS



Comportamento e Respeito

4. INSTALAÇÕES E NORMAS

Chegar a um campo de golfe em Portugal é bem mais simples do que se imagina, a maioria dos campos são abertos ao público, apesar de alguns dos nossos campos mais antigos, ainda são exclusivos aos seus sócios. Em geral, qualquer pessoa pode entrar no campo e praticar ou jogar desde que faça o pagamento do “green free” bilhete para jogar no campo ou efetue o pagamento de uma ficha para poder bater umas bolas no “Driving Range”. A parte da restauração e muitas vezes a utilização do “Putting Green”, assim como as zonas de jogo curto são livres de pagamentos, isto se for individualmente, já se for grupos grandes, como levar uma turma de crianças, o professor deve pedir permissão ou saber quais as condições financeiras para poder utilizar o espaço de prática.

Jogar golfe no campo a sério, apenas pessoas já com handicap podem fazê-lo, isto porque os jogadores já têm que ter um nível de jogo aceitável, para não danificarem o campo. Normalmente a primeira vez de um jogador no campo, deve ser feita sobre o visionamento de um Profissional de golfe.

Como muitos campos de golfe, servem turistas é necessário os treinadores ou professores controlarem o elevado ruído, criado naturalmente pelo entusiasmo dos alunos.

Todos os desportos têm o seu vestuário apropriado e o golfe não foge à regra. É sempre preferível que os alunos não trazerem calças de ganga e “t-shirt” para a prática do golfe, é preferível usarem um polo e calças clássicas ou desportivas. Os sapatos devem ter aderência, confortáveis que possibilitem longas caminhadas e que não tenham tacão, pois danifica os greens. Existe sapatos de golfe próprios, mas o uso de sapatilhas para o exterior servem perfeitamente.

4.1. Clube House

“Clube House” significa o edifício do clube ou do campo, nele deve encontrar uma zona de restauração, loja de golfe, receção, sanitários, parque de estacionamento, “caddy masters”, “buggies”, “trolleys”.

Muitos clubes de golfe criam um espaço específico para jovens, com jogos e espaços próprios, para que se sintam em casa.



4.2. Campo de Treino

O campo de treino é toda a área num campo de golfe reserva a melhorar os vários aspetos de treino no golfe, tal como “putting”, “chipping”, “pitching” e “full swing”.

Devemos sempre praticar da mesma forma como jogamos, por isso é necessário que os alunos se divirtam, mas ao mesmo tempo tenham um bom comportamento dentro de um plano de aula seguro e organizado, para que os alunos estejam o máximo de tempo em prática.

Quando o grupo já oferece experiência e confiança ao professor este pode dividir o grupo em pequenos grupos e consoante a disponibilidade do campo, pode dividi-los pelos variados espaços de prática, desde que haja sempre um contato visual.

4.2.1. Putting Green

A finalidade do “putting green” é treinar a pancada correta para conseguir enfiar a bola no buraco em menos tacadas possíveis. É um green com muitos buracos, identificados com bandeiras pequenas.

Como temos muitos buracos, o professor tem hipóteses de fazer um treino em circuito, com exercícios variados em cada estação, pode fazer uma competição de golfe com saídas em “Shot Gun” na perspetiva de poupar tempo.

O movimento deve ser curto para trás e para a frente, fazendo a bola rolar. Para que isso aconteça, os jogadores devem ter um cuidado especial quando estão em cima do green, pois é uma superfície como uma alcatifa, mas de relva natural.

Devemos evitar sentar, correr, saltar, arrastar os pés, atirar objetos, pisar a bola e tirar a bola dentro do buraco com a cabeça do taco.



4.2.2. Driving Range

Existem vários tipos de “*Driving Range*” uns são de relva e outros com tapetes sintéticos para bater as bolas, que não podem ser recolhidas pelos jogadores. Os espaços com tapetes sintéticos são mais fáceis de identificar os locais de batimento, locais estes que deve ter uma atenção redobrada pelo treinador no sentido de evitar graves acidentes. É muito frequente, os alunos não respeitarem as normas de segurança e ao passarem perto de outro colega que está a fazer o movimento para bater a bola, sem intenção de magoar ao colega, acaba por atingi-lo.

O professor deve criar um corredor de passagem segura, explicar e demonstrar logo no início da aula. As bolas e o espaço devem ser requisitados com antecedência, para quando a aula começar, as bolas e o espaço estejam reservados para a aula. Normalmente, o funcionário do “*Drive Range*” coloca um bidão cheio de bolas perto do professor e os alunos individualmente com um cesto própria levam as bolas para a sua zona de batimento.

Depois das normas de segurança e a disposição segura dos alunos, o professor deve dar “*feedbacks*” individualmente ou em grupo se for aspetos técnicos em geral.



4.2.3. Short Game

A área de “*short game*” ou de jogo curto é uma zona onde podemos treinar aspetos de jogo, tal como o “*Pitching*”, “*Chipping*” e “*Bunker*”. Quando o green desta mesma área está em boas condições, também podemos praticar

o putt, embora não seja recomendado por questões de segurança se houver mais jogadores a utilizar a mesma área de treino e porque em geral, é um green muito castigado pelos “Pich” das bolas, logo o rolar da bola é bastante irregular. De qualquer forma, quando a área é reservada para uma aula, onde os alunos não estão ainda familiarizados com os bons comportamentos no golfe, é preferível utilizar esta zona para treino, incluindo o “putt” do que outras áreas em excelentes condições, de forma a não prejudicar o proprietário do campo.



Os treinos em circuito funcionam bem nestas zonas, o professor deve evitar colocar estações em que os alunos têm como alvo uma bandeira, que se encontre em linha com uma outra estação, a fim de evitar situações de risco.

4.2.4. Course

Todos os aspetos anteriormente referidos têm o objetivo de melhorar as capacidades motoras desportivas dos alunos, no sentido de estarem preparados para poderem jogar o verdadeiro golfe. O Professor ou o Profissional do campo, deve estar sempre presentes quando houver disponibilidade do campo, em permitir o jogo dos nossos alunos no campo. Só podem jogar no campo, alunos que os professores ou profissionais, acordarem que preenchem todos os requisitos iniciais para poderem jogar. Este requisito é bastante importante para garantir a manutenção do campo e a segurança dos alunos ou dos clientes que o campo possa ter.



É recomendável que os alunos antes de jogarem no campo, já tenham passado por uma experiência de jogo, ou seja o professor pode criar um percurso de golfe simulado dentro ou fora da escola, para que os alunos desenvolvam comportamentos e rotinas que são importantes durante um jogo. Podem ser utilizados os parques municipais ou outros jardins, para criar um campo de golfe.

Num campo de golfe verdadeiro, o vestuário já é mais importante, assim como, cada jogador já deve ter em jogo, um saco de golfe com alguns tacos.

O professor deve saber quais os tempos disponíveis para o início do jogo e deve estar com os seus alunos no ponto de partida "Tee Ground" 10 minutos antes da hora de saída. Quem chegar fora de tempo, perde a sua vez de jogar.

Não se deve correr no campo, muito menos em cima dos greens, mas devemos encorajar os alunos a caminhar rápido entre pancadas para não perderem muito tempo durante o jogo. Se um grupo de jogadores manter um ritmo de jogo lento, todos os outros que vêm atrás vão ser lentos e o jogo irá demorar mais tempo do que o normal. Por isso, os professores devem constantemente quando é necessário, corrigir as rotinas dos alunos para que estes não demorem mais que 2 horas a jogar 9 buracos. Numa fase inicial, por falta de habilidades desportivas, é normal que haja a tendência para perder bolas ou outras situações que façam perder tempo, por isso o professor deve optar por uma forma de jogo, como o "stableford" que após muitas pancadas o jogador deve levantar a bola e seguir, com o objetivo de não atrasar o jogo.

ARTE DO TREINADOR



Comunicação e Continuidade

5. O TREINADOR (1)

5.1. Introdução

Esta secção deste manual ajuda a preparar indivíduos para introduzirem a modalidade nas escolas a novos alunos num ambiente seguro e divertido, idealmente e quanto praticável aulas no campo de golfe, com a supervisão de treinadores mais experientes.

5.2. Resultados Esperados

Com o realização destes Primeiros Passos Para Um Programa de Treino um Introdutor deverá ser capaz de:

- Estabelecer um ambiente de trabalho seguro.
- Preparar os alunos para atividade de treino.
- Apoiar o comportamento do aluno.
- Entregar atividades preparadas.
- Concluir as atividades.
- Demonstrar e descrever habilidades introdutórias em “*putting*”, “*pitching*” e “*full swing*” numa maneira que maximiza a oportunidade para uma aprendizagem independente.
- Introduzir alunos ao golfe e mostra-lhes as regras básicas e elementos da etiqueta na modalidade de uma forma divertida e desafiante.
- Conduzir jogos divertidos e seguros.
- Ganhar uma compreensão básica da terminologia do golfe e ser capaz de a transmitir ao aluno.
- Avaliar habilidades, fornecer feedback, demonstrar e dar instrução.

5.3. Habilidades a serem desenvolvidas (*Skills*)

Durante estes Primeiros Passos Para um Programa de Treino, vai ser introduzido a dois conceitos que ajudarão a introduzir a modalidade a novos alunos. Aprenderá alguns elementos de:

- “O Que Treinar”
- “Como Treinar”

Habilidade de “O Que Treinar”



Habilidade de “Como Treinar”



5.4. PLANEAMENTO DA SESSÃO DE TREINO

Para um bom planeamento de aula, a formação do treinador é bastante importante. Treinar jovens requer um elevado nível de conhecimento e formação, pois a progressão no treino dos atletas é crucial.

Todas as boas e seguras aulas, requerem sempre um bom planeamento da aula. Os alunos tendem a desmotivar rapidamente e a ficarem aborrecidos das aulas, quando estas não satisfazem as suas necessidades pela atividade.

Para que o planeamento da aula corra da melhor forma, previamente temos que ter algumas informações básicas sobre os nossos alunos. Assim, o treinador pode estar confiante e tem a certeza que as atividades escolhidas são apropriadas para o grupo. Em baixo deixamos algumas perguntas como exemplo que o treinador pode fazer a si mesmo antes de planear a sua aula:

- **Já tiveram alguma experiência anteriormente no golfe?**
- **Será mais importante a parte lúdica ou técnica, para a idade do grupo?**
- **Que experiências desportivas têm?**
- **Haverá alguém com lesões físicas ou mentais?**
- **Alguém tem asma ou está medicado?**
- **Qual serão os objetivos dos alunos?**

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES

Os pontos em baixo, servem para ajudar ao treinador a planear as atividades.

PREPARAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Formação; • Conhecimento dos alunos: Numero, Comportamento, Idades, Problemas; • Familiarização do treinador com o espaço de prática.
INFORMAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Quais os exercícios que vais ensinar? • Tens conhecimento das responsabilidades? • Tens toda a informação que precisas?
ORGANIZAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Que equipamento vai precisar? • Que espaço vai ser necessário? • Quanto tempo de aula, temos?
SEGURANÇA	<ul style="list-style-type: none"> • O equipamento é apropriado? • Qual o ponto de socorro mais próximo? • Espaço de segurança entre os alunos é suficiente?
CONTEUDO	<ul style="list-style-type: none"> • O aquecimento e o retorno à calma devem ser completos? • A informação é clara e objetiva? • Que jogos, testes ou progressões vai introduzir?

TREINO COM OBJETIVOS

Um treino planeado com objetivos, é uma estratégia utilizada pelos treinadores de topo, para maximizar as performances dos alunos para que estes possam progredir. Estes objetivos devem ser realistas e adequados a cada aluno ou equipa.

Estes são os benefícios de treinos com objetivos:

- Treino e pratica mais eficaz;
- Melhor concentração;
- Aumento das performances;
- Maior satisfação e orgulho;
- Melhora a autoconfiança;

- Menos “stress” e ansiedade.

Como treinador de jovens, estamos constantemente a ensinar aspetos básicos para que possam desenvolver aspetos técnicos básicos. Neste nível, é fácil identificar qual o objetivo que o aluno está a tentar alcançar, o que vai facilitar o professor na definição dos objetivos individuais e coletivos. Estes irão ser os benefícios:

- Maior motivação;
- Mais orientação;
- Capacidade de persistência;
- Boas performances;
- Sucesso.

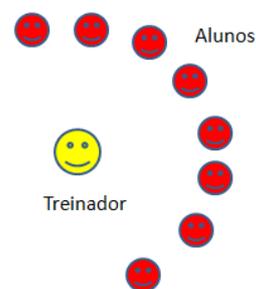
PLANO DE AULA

Bons treinadores fazem o plano das suas aulas. Para além da boa impressão que o treinador faz á sua equipa em ter tudo organizado, essa organização irá ser recompensada pela boa prática. Durante a aula o treinador irá ser requisitado para organizar, controlar, explicar e utilizar modelos técnicos para demonstrar, observar, analisar e dar “feedbacks” ou reforços positivos aos alunos. Todos estes pontos são partes importantes no processo de aprendizagem dos alunos.

Exemplo - Estrutura de um plano de aula

Introdução em Semi-Circulo (3 a 5 minutos)

- Boas vindas;
- Chamada de presenças;
- O que vamos fazer hoje;
- Regras e regulamentos.



Aquecimento – (10 minutos)

- Exercícios de coordenação, força, cárdio, alongamentos dinâmicos;
- Explique, demonstre e seja energético.

Prática – (30 minutos)

- Treinos em circuito são ideais, pois os alunos não estão muito tempo na mesma estação, concentram-se mais, é mais divertido e estão mais tempo em prática;
- Divida o grupo em mini grupos;
- Explique e demonstre o que têm que fazer em cada estação e qual o sentido de rotação, assim que o treinador de o sinal;
- Coloque um mini grupo em cada estação e informe que o material teve estar arrumado como estava, antes de trocarem para outra estação;

- Seja energético e positivo.

NOTA: Para aulas de 2 horas, aconselhamos fazer um jogo coletivo de 20 minutos depois da primeira fase de prática de 30 minutos. Na segunda hora o treinador pode repetir mais uma vez a prática anterior, mudar os exercícios das estações ou fazer um treino em circuito de habilidades motoras ou desportivas básicas.

Retorno á calma – (5 minutos)

- Exercícios de alongamentos;
- Questionar os alunos sobre o que aprenderam na aula, saber se gostaram;
- Encerrar a aula, agradecendo e relançando o seu esforço feito pelos alunos;
- Cumprimentar os alunos num bom espirito de equipa.

CRIAR BOA IMPRESSÃO

Chegar antes da aula começar! Sim, é bastante importante para preparar a aula e para dar o exemplo de disciplina no cumprimento de horários. Quando os alunos chegam tudo está preparado para que a aula possa decorrer conforme planeado e assim aproveitar o tempo para a prática.

Como treinador, todos os anos conhecemos novos alunos, logo a impressão que vamos dar no início deverá ser positiva. Um bom relacionamento entre alunos e treinadores é fundamental para o sucesso. A nossa linguagem corporal e o nosso tom de voz é tão importante como as nossas palavras.

Perguntas e respostas dos alunos é uma ferramenta valiosa que o professor pode utilizar a seu favor. Como por exemplo, perguntar quais as regras de segurança, ou qual o equipamento apropriado a ser utilizado no exercício.

Boa prática inclui	Má prática inclui
Chegar a tempo.	Usar telemóvel durante a aula. (exceto em caso emergência).
Ter a aula preparada.	Usar equipamento inapropriado.
Estabelecer regras de segurança.	Fumar á frente dos alunos.

ORGANIZAÇÃO DO GRUPO

A maioria dos treinadores tem que trabalhar em grupo, logo é necessário entender e como tirar proveito do trabalho em grupo. Em baixo deixamos algumas ideias para que se possa ter sucesso.

Início da aula

Ter o plano de aula por perto para ajudar na organização inicial da aula. Por vezes, acontecem situações durante a aula que o treinador tem que estar preparado para adaptar o tempo que tinha planeado para as atividades. As necessidades dos grupos podem variar e temos que estar preparados.

Ganhar atenção do grupo

Se precisar de interromper a aula e juntar o grupo para dar uma instrução, tenha atenção alguns destes pontos:

- Ter atenção ao que vai dizer antes de chamar o grupo;
- Ter atenção se é a altura correta para interromper a atividade. Convém esperar a altura certa, esperar o momento certo, quando o grupo não está a ter boas performances;
- O treinador deve-se colocar num sítio onde todos os alunos o possam ouvir e ver a sua intervenção;
- Ter um sinal sonoro previamente combinado com os alunos, em que eles saibam o que significa;
- Encorajar o grupo a parar a atividade assim que o treinador dizer algo pois é sinal de perigo.

Conseguir reunir o grupo

- Reúna o grupo apenas se quiser dar alguma informação que deve vista e ouvida por todo o grupo de uma forma curta e simples;
- Quando falar, fale para todos e certifique-se que todos o ouviram;
- Coloque sempre o grupo de uma forma que todos o possam ver;
- Se a explicação for demorada é melhor mandar sentar os alunos especialmente se forem alunos muito novos;
- Por vezes, quando o treinador chama os alunos, os equipamentos que estavam a usar, devem ficar no sítio onde estava.

Voltar á prática

- Quando o treinador informa o grupo para regressar aos seus lugares, antes deve informar que ninguém recomeça até o treinador dar um sinal sonoro que informa o recomeço da prática. Assim, temos a certeza que a segurança está garantida;
- Acima d tudo, mantenha o comando no grupo de uma forma rigorosa, ninguém gosta de ser mandado, mas os alunos irão ter respeito.

Concluir a aula

- Termine a aula sempre a tempo, pois o próximo grupo não se pode atrasar ou alguém vá precisar do material que está a utilizar;
- Utilize exercícios de retorno á calma para baixar a energia dos alunos e aproveite para fazer uma conclusão da aula, dar feedbacks, fazer perguntas ou até saber se aprenderam alguma coisa ou se divertiram;
- Tentar envolver todos os alunos no recolher dos equipamentos utilizados na aula, pois é mais rápido e não custa nada quando o esforço é dividido por todos. É algo simples e promove o espírito de equipa;
- Aproveitar este momento para informar onde vai ser a próxima aula e que equipamento é necessário trazer;
- A forma como decorreu a aula, é uma conclusão da qualidade do trabalho que foi planeado e comandado pelo treinador. Se algo não correu bem, este deverá replanear uma melhor forma para ter sucesso na próxima aula.

5.5. ENSINAR E TREINAR HABILIDADES

A forma simples de resumir todo o processo do ensino de habilidades são as seguintes:

1. Faça uma introdução do que se vai fazer durante a aula;
2. Demonstre ou use alunos que o consigam demonstrar o que pertence que eles façam;
3. Observe os alunos durante a prática;
4. Dê feedbacks positivos de como eles devem fazer.

INTRODUÇÃO – DEMOSTRAÇÃO – OBSERVAÇÃO E ANÁLISE - FEEDBACK

1º Passo – Introdução

A introdução é importante, pois todos os alunos estão envolvidos na aula e é importante que todos tenham uma "imagem mental" do que vão fazer.

- Verifique que todos o ouvem;
- Mantenha a informação simples e curta;
- Focar os pontos mais importantes;
- Verifique que todos alunos entenderam.

2º Passo – Demonstração

Para além da explicação verbal, a demonstração é crucial para completar a "Imagem mental" para a tarefa.

- Verifique que todos o vêem;
- Se necessário, demonstre mais devagar para que seja mais fácil os alunos entenderem;
- Demonstre o exercício em diferentes ângulos;
- Se não tiver capacidades de demonstrar, peça a um aluno que o faça.

3º Passo – Observação, Análise e Comparação

Esta é uma área em que envolve a prática dos alunos e a observação do treinador. É importante que o treinador tenha planeado o tempo suficiente para que os alunos possam treinar.

É importante que o treinador possua boas capacidades de observação para que seja dito ao aluno exatamente o que tem de melhorar. É essencial que o treinador observe o aluno em ação para que seja possível observar aspetos técnicos. A capacidade de observar não é fácil, mas melhora com a experiência. Os principiantes ao sentirem que estão a ser observados pelo treinador, só estão á espera de feedbacks do que estão a fazer mal, mas quando possível dar alguns feedbacks do que fazer bem.

- Observe as vezes que for necessário até perceber o que está a acontecer;
- Observe de uma forma estruturada;

- Comece do mais básico/fundamentos;
- Diga ou escreva apenas o que observou.

4º Passo – Feedbacks/Correções

Para ajudar os alunos a desenvolverem as suas habilidades técnicas, físicas ou mentais, os feedbacks são fundamentais. Eles devem ser dados baseados no que o treinador observou anteriormente durante a prática. O feedback deve ser construtivo.

De realçar que o feedback deve ser visto em dois sentidos. Treinador para Aluno e vice-versa.

- Feedback deve ser positivo;
- Feedback deve ser preciso;
- Manter o feedback simples e focado em um ou dois pontos-chave;
- Faça perguntas aos alunos para receber feedbacks.

Depois de termos identificado o problema, termos dado o feedback o aluno vai precisar de exercícios, progressões para que possa treinar no sentido correto e assim ultrapassar o problema e chegar ao sucesso.

5.6. AVALIAR A APRENDIZAGEM

É necessário que o treinador saiba se os alunos estão aprender e a evoluir. Podemos sempre observar se os movimentos técnicos estão melhores.

Para verificar isso, o aluno precisa de saber que o treinador precisa de usar alguns tipos de questionários ou baterias de testes para poder avaliar o processo de aprendizagem ou de performances físicas. É também uma ferramenta muito importante para o treinador, pois assim poderá ajudar o aluno na área mais débil. São tantos os alunos que por vezes os professores não se lembram de tudo, logo a importância de se registar.

Assim que forem terminados os testes ou questionários o treinador pode arquivá-los e passado algum período poderá compará-los com o presente, na perspectiva de mostrar ao aluno e aos seus pais, se houve ou não progresso.

5.7. QUESTIONARIOS

Todos os alunos são diferentes em todos os níveis. Ter conhecimento do tipo de aluno, quando estamos a dar feedbacks é bastante poderoso no sentido de tirar o máximo aproveitamento de cada aluno.

Existem alunos que respondem melhor a nível da audição, outros a nível visual, enfim cada um tem algo diferente. Se o treinador souber como tirar o melhor aproveitamento de cada um, os feedbacks podem ser diferentes e os resultados com tendência a melhorar.

Podem ser utilizados questionários de personalidade, mas saber ouvir e observar a linguagem corporal, talvez seja o método mais usado pelos treinadores. Embora ouvir não seja um processo fácil.

5.8. ESTILOS DE COMUNICAÇÃO

A comunicação é a arte de trocar informação com outros. Desenvolver uma comunicação efetiva é criar canais entre o treinador e os alunos, o que é crucial para o desenvolvimento, sucesso e relação de ambas as partes.

É importante que a comunicação seja num processo de 2 sentidos. A do treinador se expressar e fazer passar a sua mensagem, assim como o aluno tem o direito de se expressar e passar a informação ao treinador.

5.8.1. COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO-VERBAL

Comunicar é fazer chegar a mensagem a uma pessoa ou a um grupo. Esta pode ser verbal ou não verbal. Às vezes basta um gesto, uma imagem, um olhar, que vale mais que muitas palavras.

Na tabela em baixo podemos ver alguns exemplos de uma comunicação **Verbal** e **Não-Verbal**.

VERBAL	NÃO-VERBAL
	Acenar com a cabeça
	Sorrir
Tom de voz	Aborrecido
Expressão das palavras	Expressões faciais
Tipo de linguagem	Olhar
Complexidade das palavras	Sorridente
Fraseologia	Linguagem/postura corporal
Comprimento do texto	Batimento do pé
	Mexer
	Suspirar

5.8.2. VERIFICAR A COMUNICAÇÃO

Para ajudar a sua forma de comunicar eficazmente, pode-se auto analisar, fazendo as seguintes perguntas:

- Os alunos estão com atenção?
- Eu estou a explicar o que quero de uma forma simples e clara?
- Será que os alunos entenderam o que eu expliquei?
- Os alunos acreditam naquilo que estou a dizer?
- O que estou a dizer será aceite pelos alunos?

Para manter uma comunicação efetiva, deverá continuar a perguntar a si mesmo estas perguntas durante o decorrer da aula, principalmente assim que notar alguma falta de interesse por parte dos alunos.

5.8.3. DIFICULDADES EM COMUNICAR

Existem algumas razões pelo qual a sua comunicação está a falhar com os seus alunos. Poderá ser alguma destas:

- A perceção do que está a dizer;
- Os alunos aperceberam-se logo da sua mensagem final;
- Falta de motivação para ouvi-lo;
- Talvez tenha dificuldades em expressar aos alunos o que deseja;
- Emoções podem estar a atrapalhar o processo;
- Pode haver divergências de personalidades entre treinador e aluno(s).

Para além destes pontos, o espaço onde decorre a aula pode ser o problema para a comunicação. Por exemplo, quando dois ou mais grupos estão num pavilhão desportivo a ter aula, o problema vem do excesso de barulho inevitável da atividade física. Neste caso, o treinador deve esperar que o barulho acalme ou deve juntar mais o grupo para dar a informação.

A próxima tabela irá dar seis dicas (6 C`s) para uma boa comunicação.

Claro	Confirme se a informação é clara e simples.
Conciso	Seja conciso, não se perca em mensagens longas.
Correto	Seja preciso, evite informações falsas.
Completo	Partilhe toda a informação.
Cuidado	Sela politicamente correto, evite conflitos.
Construtivo	Sela positivo, evite ser negativo.

Quando treinamos crianças é importante lembrar que a forma de comunicar e os métodos utilizados, têm de ser diferentes da que usamos com os adultos. O treinador tem que desenvolver a sua forma de comunicar com as crianças. Aqui ficam algumas dicas:

Correto	Errado
Mantenha explicação simples.	Explicações longas e complicadas
Use demonstrações simples.	Usar comportamentos de ameaça
Oiça os alunos.	Usar má linguagem.
Seja apropriado e aberto.	Fazer falsas promessas.
Tente perceber as necessidades.	Ser emotivo demais.
Encoraje os seus alunos	Ser irónico e ridículo.
Faça críticas construtivas	Demasiado crítico.
Praticas variadas + interesse	Práticas monótonas.
Trate todos por igual	Mostrar favoritismos.
Seja entusiástico e justo	Comportamentos errados.
Seja confiante	Mostrar fraquezas.
Seja honesto e verdadeiro	Ser desonesto e falso.

5.9. MAU COMPORTAMENTO

Como treinador, irá certamente assistir a comportamentos menos desejáveis. As recomendações para lidar com estas situações são simples e diretas. Normalmente estes incidentes de maus comportamentos são isolados e nunca com todo o grupo.

Para proteção do treinador, este deve usar estes pontos para desenvolver uma melhor disciplina com os seus alunos.

- Pratique a repreensão que quer usar com os alunos;
- Demonstre exatamente o tipo de comportamento que espera dos alunos;
- Crie regras de comportamento simples e claras;
- Desenvolva um regulamento de mau comportamento;
- Por exemplo, dar um aviso verbal e se não cumprirem fica sentado fora da aula durante um tempo;
- Seja neutro e consistente, não demonstre favoritismos;
- Faça com que o aluno "Estrela" seja um exemplo para os outros.

PRÁTICAS SEGURAS

Prevenir acidentes nas escolas



Prática em Segurança

6. PRÁTICAS SEGURAS (1)

6.1. Orientação de prática geral

A informação para quem se está a treinar deve ser endereçada adequadamente para o nível de conhecimento que o aluno tem do jogo (principliante, intermédio, avançado) e de acordo com a faixa etária. Quais queres informações médicas específicas deverão ser anotadas para que todos os outros treinadores sejam informados desde o princípio. O número de alunos influenciará a maneira de como se planeia as atividades, sendo também uma informação vital.

A maioria das sessões será introdutória. De qualquer maneira alguns objetivos chave deverão ser iniciados. Deverá ser anotado no plano.

Deverá incluir coisas como:

- No final da sessão todos deverão ter feito o procedimento para fazer um *chip*.
- No final da sessão todos deverão saber a diferença entre um "*putt*" e um "*chip*".

A atividade principal da sessão deverá ser anotada com os pontos-chave para o treino e também as competências que os alunos deverão atingir. Sempre que aja mais que um treinador na sessão é importante que a mensagem dada por estes seja igual para todos e em sintonia.

Deverá sempre dedicar-se um pouco do tempo para atividades de aquecimento e arrefecimento. Estas atividades deverão ser divertidas sempre que possível, mas é importante que os alunos estejam no estado psíquico e mental ideal para participarem no início da sessão, aquecimento e também no final com o arrefecimento, especialmente se o exercício for vigoroso.

6.2. Saúde & Segurança

O golfe é jogado com tacos feitos de metal e bolas duras que têm a possibilidade de aleijar gravemente as pessoas que o pratiquem e os á sua volta se não forem manuseados devidamente. Uma parte importante ao planejar a sessão de treino é a avaliação da segurança e saúde dos praticantes associados ao treino de golfe, quer seja dentro de casa ou ao ar livre, antes dos alunos chegarem.

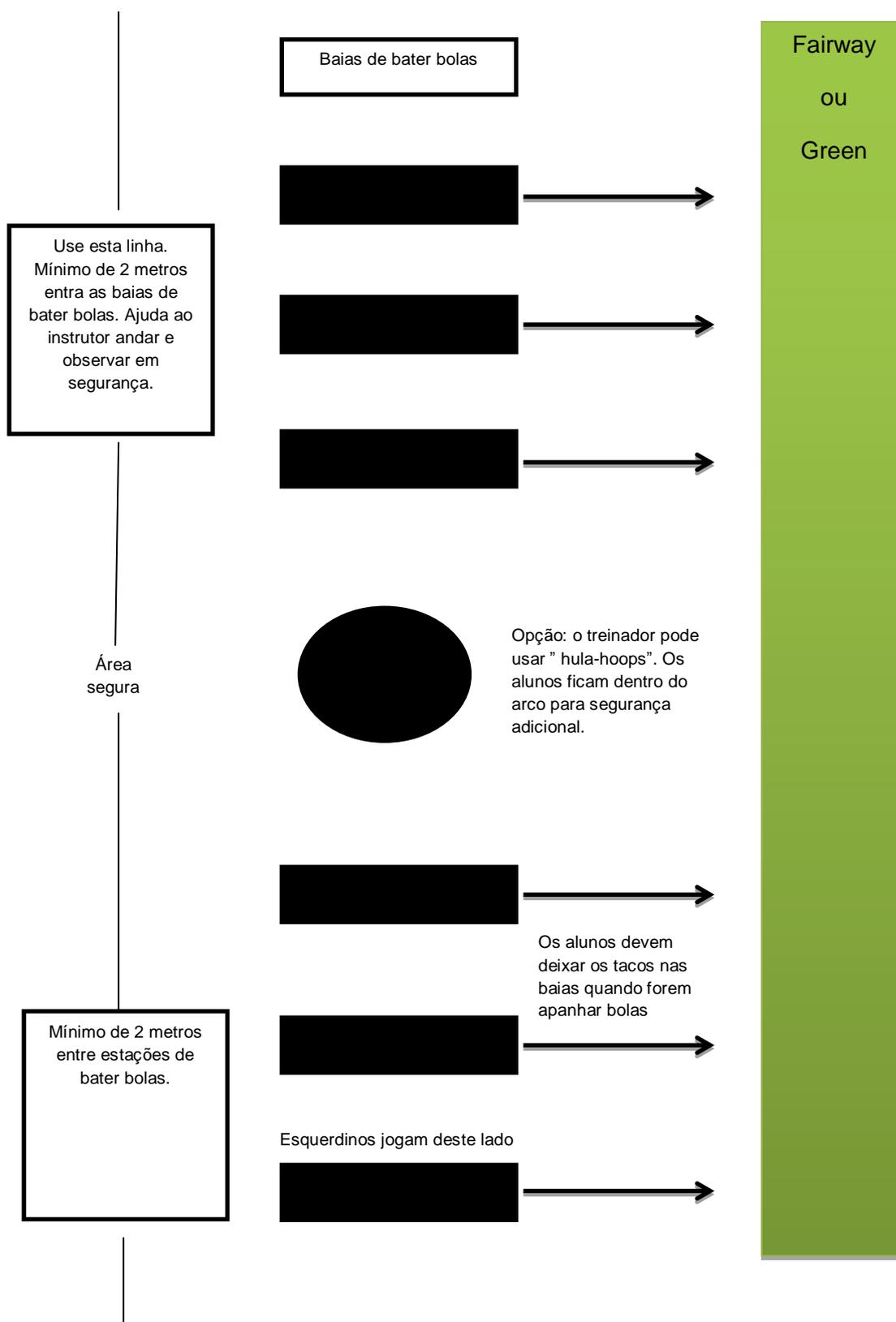
Algumas das principais questões de segurança para qualquer sessão de treino deve incluir:

- Espaço entre os alunos. Deve fazer-se com que os alunos estejam cientes do que está á sua volta bem como os que estão perto.
- Certifique-se que o equipamento é o adequado. Isto inclui tamanho e peso bem como o estado da pega “*grip*” do taco de golfe. Quando ensinar crianças certificar-se que o tamanho e peso dos tacos estão disponíveis e aconselhar aqueles que trazem o próprio equipamento se este é o aconselhado.
- A condição da pega do taco de golfe deve ser suficientemente boa para que este não escorregue das mão dos alunos quando estes fizerem o movimento técnico para bater a bola. Igualmente assegurar que a cabeça do taco está devidamente segura e colada par que não salte.
- Finalmente assegure-se que o alinhamento do taco é correto. Por ex. a vareta está direita, o *lie* do taco é correto e a pega está alinhada com a cabeça quando posicionada corretamente no chão.
- Tome providências para quaisquer acidentes. Tenha uma mala de primeiros socorros perto e o numero de telefone de um assistente médico qualificado. Identifique também a localização de um telefone e o número das urgências do hospital local.
- Tenha procedimentos para quando os alunos sejam encaminhados para um grupo, todos juntos. Deverão os tacos de golfe ficar no chão ou ao pé da área de bater bolas? Como é que os tacos deverão ficar no chão? (assegure-se sempre que os tacos de golfe deverão ficar com a face virada para o chão.
- Condições médicas dos alunos. Certifique-se sempre de qualquer necessidade específica ou problemas médicos que posam afetar a performance dos alunos ou a segurança. Fique com o número de contacto dos alunos para que possa informar se algum problema ocorra.
- Roupa e calçado conveniente para o ambiente de treino. Especialmente os mais novos precisam de saber qual o tipo de roupa adequada para as atividades ao ar livre. Informar os alunos do calçado correto para fora de casa e dentro de casa.
- Se quiser que o grupo todo pratique o movimento (*swing*) consigo, qual o espaço que devem ter entre si?

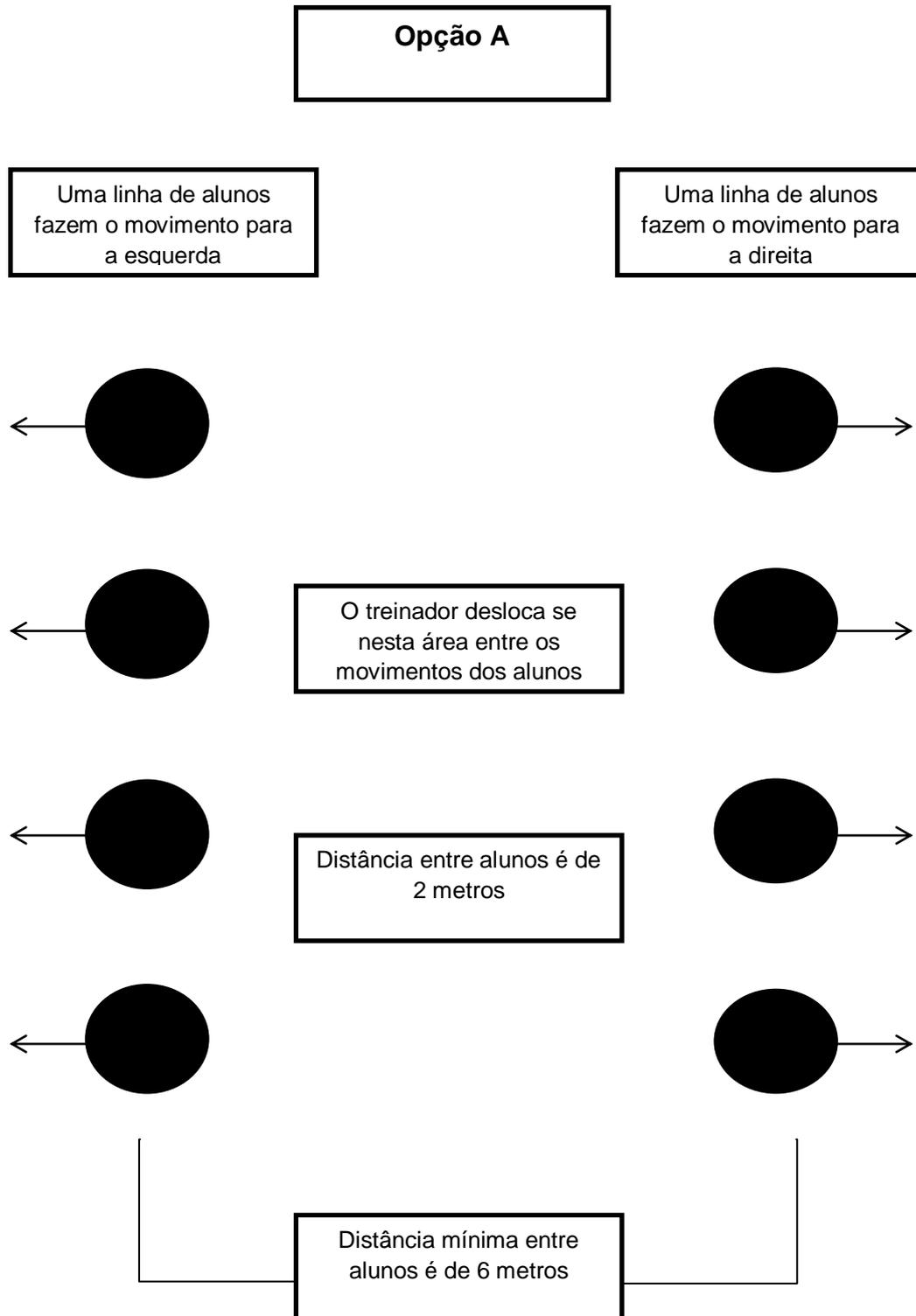
- Explique as regras e os aspetos de segurança de todas as suas atividades. Quando jogar um jogo explicar ou introduzir um exercício pense nas implicações de segurança e como o jogo será jogado, planeie em incluir isto quando introduzir os alunos á modalidade.

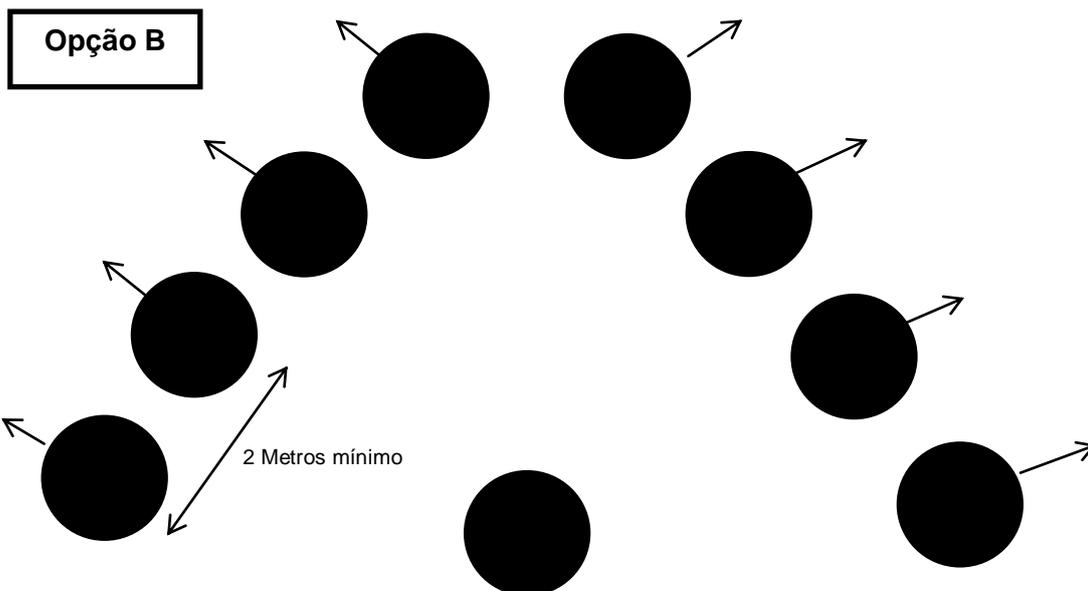
Os diagramas nas páginas seguintes mostram planos sugeridos para um treino seguro em grupo.

Enquanto batem bolas



Enquanto fazem movimentos de prática:

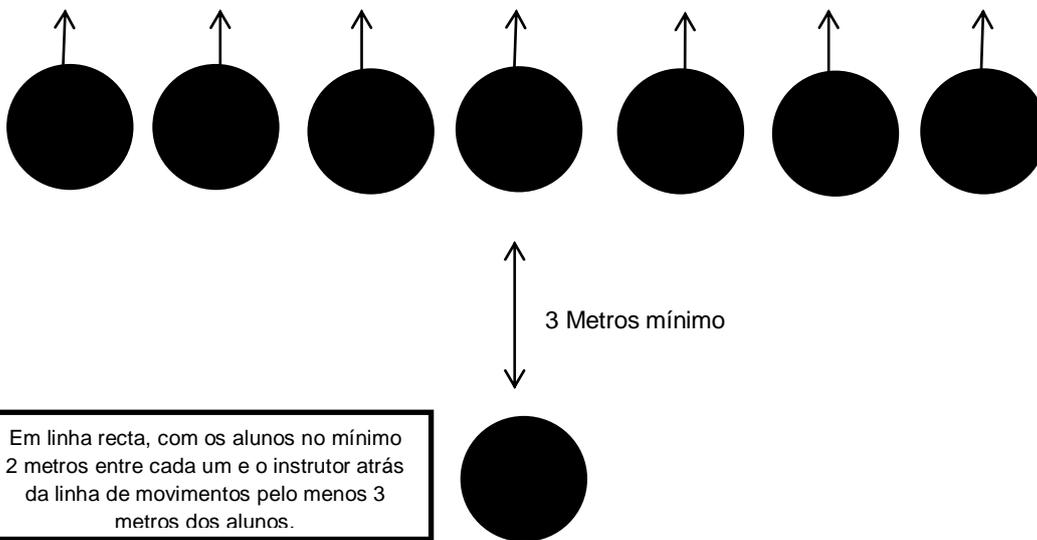




Semicírculo com os alunos a fazer o movimento para fora. O treinador no meio a observar.

A distância entre alunos é no mínimo de 2 metros e o treinador deve posicionar no mínimo 3 metros dos alunos.

Opção C



Em linha recta, com os alunos no mínimo 2 metros entre cada um e o instrutor atrás da linha de movimentos pelo menos 3 metros dos alunos.

Ao Ar Livre:

Quando as sessões são ao ar livre, faça com que os alunos estejam conscientes do espaço á volta deles. Isto inclui;

- Qualquer área em que possa acontecer perigo de outros alunos / campo de golfe.
- Explicar o que a palavra "**Fore**" quer dizer
- Mostre as posições que pretende aos alunos, tanto para bater bolas como quando estão a observar.
- Garanta uma zona segura atrás da linha dos alunos, onde qualquer pessoa pode andar livre e onde nenhum aluno faz movimentos de *swing* ou tem tacos nas mãos. (veja opção A)

Dentro de Casa:

- Assegure-se que tem uma lista de presenças no caso de precisar fazer uma chamada dos alunos no caso de acontecer uma evacuação de emergência.
- Verifique onde está a saída de emergência mais próxima.
- Informar alunos sobre os procedimentos de emergência como segui-los.
- Certifique-se que o chão é o mais adequado, que as baías de bater bolas não se movem facilmente e que o chão não é escorregadio.
- Qualquer material que esteja estragado deve ser removido.
- O equipamento para treinar dentro de casa deve ser adequado, tais como, baías, bolas e tacos de plástico.
- Verifique que existe no local luz suficiente para dar uma melhor visibilidade e que tem aquecimento para um ambiente mais confortável.

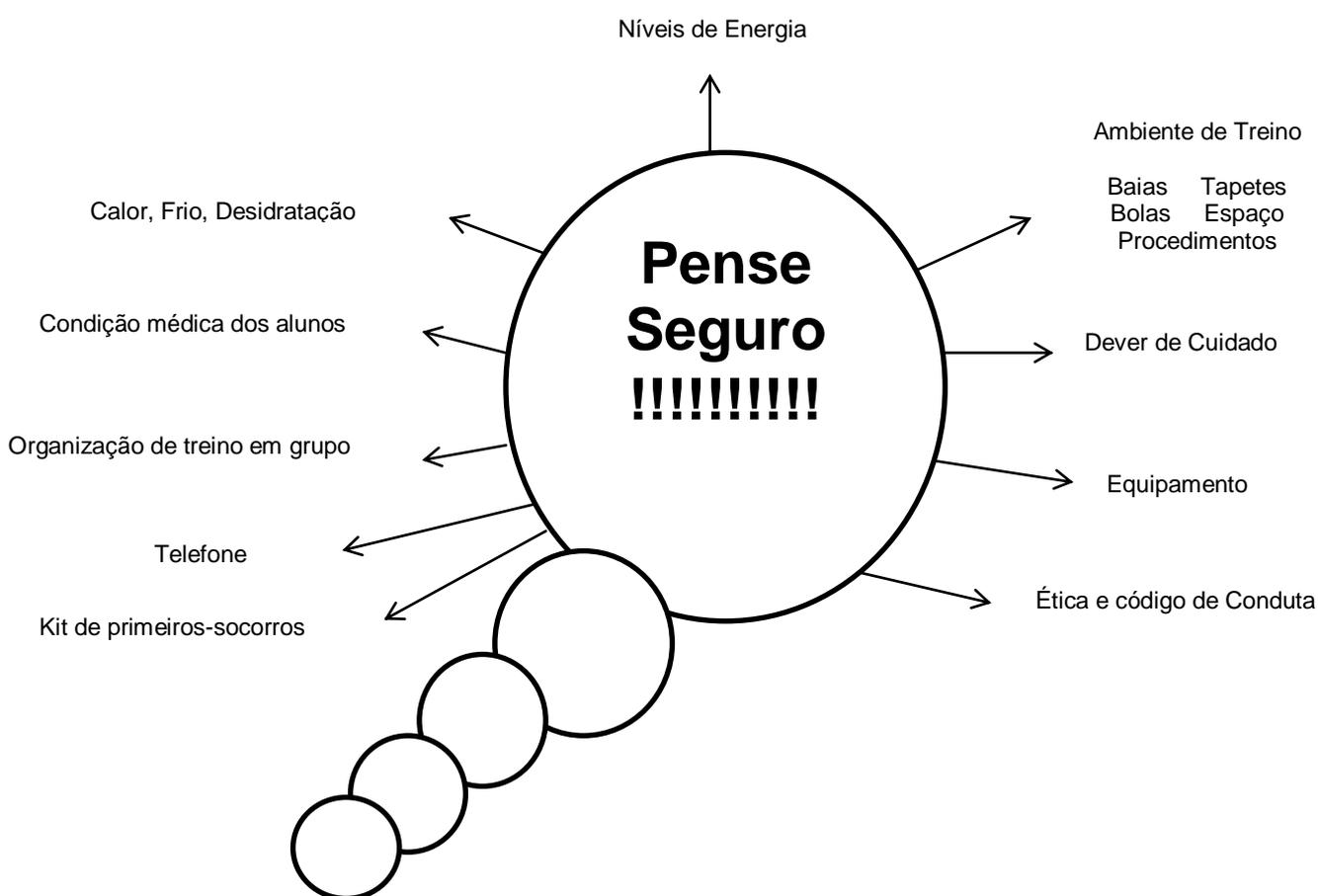
Assim que todas as verificações de segurança estão completas e os riscos avaliados, pode - se começar a dar a instrução. Alguns dos pontos mencionados anteriormente devem ser explicados no início da sessão para garantir que os alunos possam movimentar-se á vontade e joguem num ambiente seguro desde o princípio.

Problemas:

Se encontrar algum equipamento ou parte do sítio onde vão treinar em mau estado então e da vossa responsabilidade que o corrijam ou então devem reportar ao instrutor mais velho ou á pessoa encarregada do sítio.

É mais conveniente que se mude os planos da sessão de treino ou até mesmo cancelar a atividade para evitar circunstâncias perigosas do que deixar os alunos treinarem com mau equipamento ou jogarem em condições perigosas.

Use o seguinte como lembrete para a sua sessão:



6.3. Trabalhar com outros Professores

Como um Introdutor, muito do seu tempo será passado a treinar grupos de alunos com outro Treinador. É importante que interage um com outro para que a sessão seja planeada e executado com sucesso.

Algumas das áreas que deverão ser consideradas quando se trabalha em parceria, inclui;

- Quem é responsável pelo quê? (dividir responsabilidades alivia a pressão e permite que esteja totalmente preparado).
- Quem vai verificar o sítio para treinar e a sua segurança?
- Quem é que planeia a sessão de treino?
- Quem é que traz o equipamento?
- Como é que a sessão vai progredir?

Lembre-se dos 5 Ps

Preparação **P**erfeita **P**revine **P**erformance **P**atética:

Outras questões que querera considerar, pode incluir;

- Durante a sessão, que é que vai ser o líder?
- Será que um de vocês demonstra e outro explica?
- Será que um tem a responsabilidade soube a segurança enquanto o outro junta o grupo?

O que é que fará se acontecer:

- Mau tempo?
- Se a performance do grupo é demasiado boa/má?
- Alunos problemáticos?

Desenvolver uma relação com o treinador companheiro é tão importante como desenvolver uma relação com o aluno. Comunicação acerca de quem é responsável pelos vários elementos da instrução é como uma equipa de treino deve ser desenvolvida e efetiva.

6.4. Preparar para a segurança

Use o seguinte como "checklist" quando pensa na segurança na sessão de treino.

Questões de Segurança	Respostas
Existes algumas áreas no espaço de treino relacionadas com segurança que necessitam de ser revistas?	
Necessita de dividir a área de treino em secções para que os alunos não se magoem?	
Qual vai ser a sua política se alguém necessita de se movimentar dentro grupos?	
Como é que um aluno vai ter a sua atenção durante a sessão de treino?	
Quem são os seus alunos?	
O que é que vai treinar?	
Qual o equipamento que vai precisar?	
Qual é o espaço que tem para treinar?	
Quantas bolas de golfe vão precisar?	
Haverá outro equipamento que vai necessitar?	
Quais são os procedimentos de emergência?	
Onde está posicionado o telefone?	
Tem todos os contactos de emergência dos seus alunos?	

6.5. Avaliação de Risco

Formulários de avaliação de risco são usados no desporto e treino para identificar quaisquer potenciais perigos para os alunos, ao seu cuidado, durante uma sessão de treino. Cada área de treino utilizada **TEM** de ter um formulário de avaliação de risco. É da responsabilidade do introdutor que todas as ações necessárias na avaliação de risco sejam tomadas antes de começar qualquer atividade ou sessão de treino. É da responsabilidade do Instrutor chefe assegurar-se que a avaliação de risco é feita em todas as áreas de ensino, mas é importante que tenha em conta que foram tomadas todas as ações e precauções em relação a qualquer ponto de segurança ou risco que tenha surgido antes de começar a sessão.

O modelo na página seguinte é um bom exemplo de um formulário de avaliação de risco que pode ser usado para registar qualquer notas ou resultados quando conduzimos uma inspeção de avaliação de risco. É importante que os treinadores tenham um registo escrito de todas as avaliações de riscos completadas específicas para um área de treino, para que se possa demonstrar que todas as ações apropriadas para reduzir o risco foram tomadas.

Deve ter em conta que o campo de golfe no qual você ensina tem o seu próprio sistema de avaliação e registo de riscos. É então importante que se familiarize com o seu campo de golfe e os procedimentos de saúde e segurança antes de fazer a sua avaliação de risco e segurança. O seu Instrutor chefe deverá ajudar nesta área. No caso de não haver procedimentos, o modelo a seguir pode ser usado.

Formulário de Avaliação de Risco

Nome da pessoa que completa a verificação:		
Assinatura:	Data:	
Local:		
Área de instrução: campo de treino / tapete / jogo curto / <i>putting green</i> / campo / outro		
Sessão / atividade		
Questões de segurança a assinalar antes dos alunos chegarem.	Verificado?	Anotar qualquer ação tomada ou comentários
O ambiente de ensino é favorável verifique se: <ul style="list-style-type: none"> Boa iluminação Espaço apropriado Zonas de bater bolas bem definidas 		
O ambiente de ensino é seguro verifique se: <ul style="list-style-type: none"> Objetos perigosos (ex. máquinas) Aretas afiadas Equipamento partido Superfícies tortas Outros potenciais perigos (anote na caixa de ações) 		
Localização do equipamento de primeiros socorros e telefone mais próximo.		
Nome e localização do socorrista mais próximo.		
Questão de segurança a verificar quando os alunos chegam.	Verificado?	Anotar qualquer ação tomada ou comentários
Os alunos devem estar atentos a qualquer área que contenha perigo (ex. escadas, descidas, água, áreas fora de limites.		
Os alunos devem saber aos procedimentos de emergência e de todas as saídas de emergência.		
Deve haver registo atualizado de todos os alunos, incluindo os contactos em caso de emergência e condição médica.		
O vestuário e sapatos dos alunos são apropriados para a área de treino ou atividade.		

<p>Todo o equipamento está em boa condição verifique se:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grips • Varetas • Cabeças de tacos • Bolas 		
<p>Todo o equipamento é apropriado em tamanho e peso para todos os alunos.</p>		
<p>Comentários / assuntos a tratar com o Treinador chefe / diretor do campo de golfe.</p>		

Cada área de ensino que é utilizada TEM de ter uma lista de verificação de risco completada. É da responsabilidade de todos que esta lista seja completada antes de iniciar qualquer atividade.

6.6. Taco de golfe para jovens

Ter o equipamento desportivo certo para jogar é importante, pois o jovem poderá desenvolver um movimento correto, baseado na sua habilidade o mais cedo possível do que ter que reaprender mais tarde porque esse mesmo equipamento não era o apropriado.

Os tacos de golfe que são muito compridos e pesados não só fazem com que o movimento (*swing*) seja difícil como poderão originar lesões nesta fase da vida do jogador.

6.6.1. Diretriz para “*fitting*” de tacos

Muitos dos jovens hoje dia recebem dos pais tacos de golfe que são encurtados no tamanho para se iniciarem na modalidade. Isto até pode ser aceitável para se ter uma ideia se eles vão gostar do golfe ou não, mas na verdade estes tacos não vão beneficiar em nada os jovens e vão até mesmo atrasar o progresso por um número de razões.

- Cortar e encurtar tacos de golfe para jovens faz com que o taco fique pouco flexível e demasiado pesado. O ideal é usar um taco leve com a vareta em grafite e flexibilidade para júnior.
- A pega “*grip*” do taco encurtado vai ser demasiado largo para as mãos dos jovens. Com um taco apropriado para júnior o “*grip*” será do tamanho correto e assim poderão agarrar mais eficientemente.
- O peso da cabeça do taco é demasiado pesado porque foi desenhado para adultos. Tacos para júnior geralmente têm uma cabeça de metal de liga leve que são menos pesados. Nos tacos para júnior mais caros, as cabeças são de metal mais rijo mas são equilibrados para a força das diferentes faixas etárias.

Para verificar se o taco é o ideal para o jovem, peça para ele fazer o exercício da postura, mencionado no capítulo de instrução do *swing* no manual e observe se o centro da cabeça do taco assenta bem no chão. Este não pode ficar com o calcanhar "heel" ou a ponta do taco (*toe*) demasiado levantada do chão. No quadro a seguir apresentamos algumas linhas gerais dos fabricantes de tacos sobre a altura da pessoa e tamanho do taco que poderão ajudar no "fitting" correto.

Altura	Madeiras em polegadas	Ferro 5 em polegadas	9/PW em polegadas
0,91 m (3 pés)	26.5 – 27.5	22 - 23	21 - 22
1,10 m (3 pés e 6")	29.5 – 30.5	25 - 26	24 - 25
1,22 m (4 pés)	32 - 33	27.5 – 28.5	26 - 27
1,40 m (4 pés e 6")	35 - 36	30.5 – 31.5	28.5 – 29.5
1,52 m (5 pés)	38 - 39	33.5 – 34.5	31.5 – 32.5

Seleção de tacos:

Quando escolhermos tacos para os jovens, temos de ter a certeza que o ângulo da face do taco "loft" é o mais indicado para o seu nível de habilidade.

Geralmente tacos de golfe para júnior têm mais "loft". Um taco de golfe com pouco "loft" não vai permitir ao jovem fazer com que a bola levante voo o vai ser determinante para o seu progresso e divertimento com o jogo.

Um bom conjunto de tacos para um jovem é:

- ❖ Madeira 5
- ❖ Ferro 5
- ❖ Ferro 7
- ❖ Ferro 9/PW
- ❖ Saco de golf leve

Este conjunto permite que os jovens possam bater todas as pancadas necessárias no campo de golfe e se mostrarem progresso e gosto pelo jogo mais tacos podem ser adicionados mais tarde.

Assim que os jovens começarem a ganhar mais força e crescerem deverão passar para tacos de senhora. É sempre recomendável que os jovens sejam

avaliados para que os tacos sirvam em tamanho, angulo da vareta, tipo de "grip", flexibilidade da vareta por um especialista.

Outros materiais:

Alguns tacos são feitos de matérias de plástico e podem ser usados em diversos ambientes de ensino.

Estes tacos são feitos com cores vibrantes e usados com uma bola maior e de esponja. Estes conjuntos são ideais para atividades dentro de casa e para os jovens terem um primeiro contacto coma modalidade. Os tacos são relativamente seguros fazendo a introdução ao golfe em grupo é mais fácil.

Quando usando arcos, cones e cordas, pode se adaptar muitos tipos de jogos que se enquadram nos elementos básicos do golfe.

Para mais detalhes destes produtos contactar:

- Sang Golf www.snageurope.com
- The Golf Foundation (TryGolf) www.golf-foundation.org

ATIVIDADES

Desenvolvimento do Golfe nas Escolas



Construir Jogadores de Elite para o Futuro

7. ACTIVIDADES

Várias atividades podem ser feitas nas escolas baseadas no jogo de golfe e de uma forma divertida.

7.1. O “FOOTGOLF”

O “footgolf é uma excelente, divertida e segura forma de introduzir o golfe aos jovens, visto que o futebol é o desporto rei, podemos juntar e utiliza-lo a nosso favor. A forma de jogar é igual ao golfe, só que não vamos utilizar o taco para bater na bola, mas sim o pé. Outra diferença é o buraco, existe campos oficiais de “Footgolf” que tem uma bandeira com um buraco bastante grande para a bola de futebol poder entrar, mas nas escolas ou nos parques podemos utilizar os arcos, cordas ou pintar



um círculo onde a bola deve terminar. O professor ou os alunos devem montar um campo, que deve ter os seus pontos de partida e “buracos” devidamente numerados. Devem ser feitos os cartões de jogo para que no fim sejam conferidos e assinados pelo marcador e jogador. As regras podem ser as mesmas que são aplicadas no golfe, para que os alunos se familiarizem com elas.

O “footgolf” para além das vantagens acima mencionadas, ele é bastante importante no desenvolvimento motor dos nossos alunos, pois desenvolve algumas habilidades motoras básicas, tais como: Chutar, Equilíbrio e a Visualização.



7.2. ATIVIDADES TRY GOLF (3)

Deixamos aqui várias atividades que o professor pode fazer num pavilhão da escola, num recinto ao ar livre ou se possível num campo de golfe.

Aconselhamos estas atividades mais para os alunos do 1º ciclo, para os do 2º ciclo de escolaridade, convém ser com tacos verdadeiros e as "soft balls", desde que já saibam os cuidados a ter com os tacos verdadeiros, para que não haja acidentes.

Para além de divertidas os conteúdos estão direcionados para o jogo de golfe. O professor pode decidir retirar alguma estação de qualquer ciclone e colocar uma destas atividades.

Estes exercícios são do TRY GOLF mas podem utilizar outros como por exemplo os exercícios do SNAG GOLF, ambos são divertidos, lúdicos e têm matérias que oferecem segurança.

A criatividade do professor e alunos vão ser necessárias para com estes materiais construir o seu campo de golfe dentro da sua própria escola.

Crianças com deficiências motoras também podem ser integradas no grupo. É um jogo para todos.



7.2.1. COMANDO DA ARTILHARIA

Bombardear a base oponente

PREPARAÇÃO

- Dividir o grupo em 2 equipas com o mesmo número de alunos ou aproximadamente iguais;
- Criar 2 sectores de tamanhos iguais a cerca de 20 a 25 metros de distância para cada grupo defender (Distâncias dos "sectores" e diâmetro das "bases" pode variar dependendo da habilidade das crianças);
- Definir áreas de segurança e de batimentos para cada equipa;
- Dar uma bola a cada jogador de cada equipa.



ATIVIDADE

- Cada equipa e cada jogador jogam alternadamente esperando a sua vez de jogar, tentando acertar na base da equipa adversária "cones", usando o taco Tri-Golf;
- O vencedor é a primeira equipa a marcar o número de "bombardeamentos" inicialmente definido pelo professor na "base" da equipa adversária.

DIFICULDADES

Mais fácil: Aumente o diâmetro da "base" e aproxime a área de batimento (jogo curto).

Mais difícil: Diminua o diâmetro da "base" e aumente a distância da área de batimentos (jogo longo)

Equipamento necessário: Bolas, cones marcadores e taco.

7.2.2. ARQUITETOS

Desenhar e jogar o Tri-Golf course

PREPARAÇÃO

- Escolhe um grupo com o desafio de desenhar e criar um Tri-Golf course;
- Arcos são utilizados para simbolizar os buracos e os cones são utilizados para indicar as características do campo;
- Se possível utilizar mais materiais desportivos para a construção do campo;
- Se possível medir o campo também poderá ser útil.



ATIVIDADE

- O líder anda com o grupo ao redor do campo e pede ao grupo para colocar os bunkers, obstáculos de água e fora de limites, nos sítios por ele indicados.
- Dependendo das distâncias dos buracos podem acordar e decidir se vão ser Par 3, 4 ou 5;
- Os jogadores devem jogar o campo em grupos de 2, em que cada grupo leva 2 bolas diferentes (uma para cada um), um putt e um taco. Devem jogar alternadamente e os grupos rodam no sentido do relógio ou pela numeração que deram aos buracos;

DESENVOLVIMENTO

- Crie uma competição entre as crianças e o vencedor/a deverá direcionar as outras crianças a colocar os obstáculos conforme ela desenhou;
- Porque não organizar uma competição Match-Play contra outra escola?
- Os jogadores podem terminar a sua volta de golfe, cada um com a sua bola;
- As crianças podem jogar dentro de um cone amarelo virado ao contrário, sempre que forem para dentro de um bunker.

Equipamento necessário: Cones marcadores, arcos, taco, putt e bolas.

7.2.3. VOLTA AO RELÓGIO

Jogar 12 horas de golfe em pouco minutos

PREPARAÇÃO

- Marcar no chão um ou mais "relógios" usando cones;
- Colocar um alvo no centro em cada relógio;
- Dividir o grupo em equipas e colocar uma em cada relógio com o mesmo número de crianças;
- Equipas alinhadas numa zona de segurança atrás do primeiro jogador que está a jogar no 1º cone do relógio;
- Dar a cada equipa um putt e uma bola;



ATIVIDADE

- O 1º jogador realiza um putt na direção do alvo;
- Se eles acertarem no alvo a equipa passa a jogar no cone 2, mas se falhar fica no 1º cone;
- O segundo jogador joga, depois o terceiro e por aí a fora;
- As equipas não se podem deslocar enquanto não acertarem no alvo;
- A primeira equipa que terminar primeiro o 12º cone, ganha;

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Diminua o diâmetro do relógio ou aumente o tamanho do alvo;
- Reduza o número do no relógio, coloque apenas números pares ou ímpares;

Mais difícil:

- Aumente o diâmetro do relógio ou diminua o tamanho do alvo;
- Se nenhum elemento da equipa acertar no alvo, voltam ao principio.

Equipamento necessário: Bolas, cones marcadores, putt e arco.

7.2.4. ALVO

Quanto menor for o alvo maior é a pontuação

PREPARAÇÃO

- Marcar um ou vários alvos usando giz, fitas, cordas, tintas ou outro material;
- Marcar área para bater as bolas e área de segurança;
- Dividir o grupo em várias equipas e espalha-los pelos vários alvos;
- Colocar um taco e várias bolas por cada área de batimentos.



ATIVIDADE

- Os jogadores devem fazer com que as bolas caiam o mais perto possível do centro do alvo;
- Os pontos são contabilizados dependentemente onde as bolas terminarem;
- Ganha a equipa que conseguir a pontuação mais alta.

DIFICULDADES

Mais fácil: Aumentar o tamanho do alvo e reduzir a distância das áreas de bater as bolas;

Mais difícil: Diminuir o tamanho dos alvos e aumentar a distância das áreas de bater as bolas.

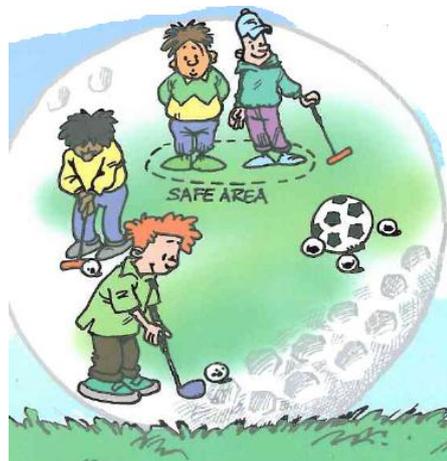
Equipamento necessário: Bolas, taco e algo para marcar o alvo no chão.

7.2.5. PETANCA – ROLAR/LANÇAR

Teste da precisão da distância

PREPARAÇÃO

- Dividir o grupo em equipas e mande as 2 equipas, cada uma para um ponto de partida;
- Um taco para cada equipa – Para “Rolar” usar o Putt para “Lançar” usar o taco;
- Dar uma ou mais bolas a cada jogador, dependendo do tamanho do grupo;
- Dar a cada equipa uma bola de futebol (ou similar) para usar como alvo.



ATIVIDADE

- O alvo é colocado a uma certa distância em que esteja afastado do ponto de partida;
- Os jogadores jogam à sua vez, todas as suas bolas na direção do alvo tendo como objetivo deixar uma das suas bolas o mais perto do alvo;
- O jogador que deixar a bola mais próxima do alvo soma 1 ponto para a sua equipa;
- A equipa com mais pontos depois de um período de tempo ou número de jogadas ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil: Reduza a distância do ponto de batimento para o alvo.

Mais difícil: Aumente a distância do ponto de batimento para o alvo e pode colocar obstáculos no caminho quando jogam com o taco “Lançar”.

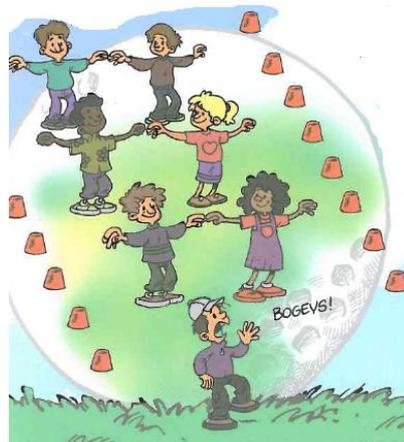
Equipamento necessário: Bolas, Bola de futebol, putt e taco.

7.2.6. BUNKERS E BIRDIES

A reação mais rápida, VENCE

PREPARAÇÃO

- Dividir o grupo em equipas 2 equipas se possível com a mesma quantidade de crianças;
- Coloque as equipas em linha uma ao lado da outra de forma em que consigam tocar nos dedos dos adversários de braços abertos;
- Marque da parte de fora uma linha de cones com a mesma distância para cada equipa.



ATIVIDADE

- Uma equipa chama-se "Bunkers" a outra "Birdies";
- O líder pode chamar "bunkers" ou "Birdies" o que indica que cada equipa deve correr para os cones mais próximos;
- A outra equipa deve tentar tocar neles antes que estes cheguem aos cones.

DIFICULDADES

Mais fácil: Colocar as linhas de cones mais distantes das crianças.

Mais difícil: O líder pode dar outros comandos como por exemplo não é necessário tocar basta lançar um objeto mole á equipa adversária.

Equipamento necessário: Cones e objetos moles.

7.2.7. DIVOTS

Jogo divertido para aquecimento

PREPARAÇÃO

- Espalhar alguns cones uns para cima e outros para baixo;
- Dividir o grupo em 2 equipas, uns são os “hackers” e os “greenkeepers”;
- Definir uma área de jogo e os jogadores devem estar fora da área definida.



ATIVIDADE

- Ao som da Palavra “partida” os hackers vão a correr virar mais cones ao contrário e os greenkeepers vão a correr colocando os cones na posição certa;
- Depois de um tempo para o jogo e verificasse quantos cones estão corretos ou virados ao contrário;
- Mudar as equipas e começar outra vez.

DIFICULDADES

Mais fácil: Reduzir o espaço dos cones “Divots”;

Mais difícil: Aumentar o espaço dos Cones “Divots”.

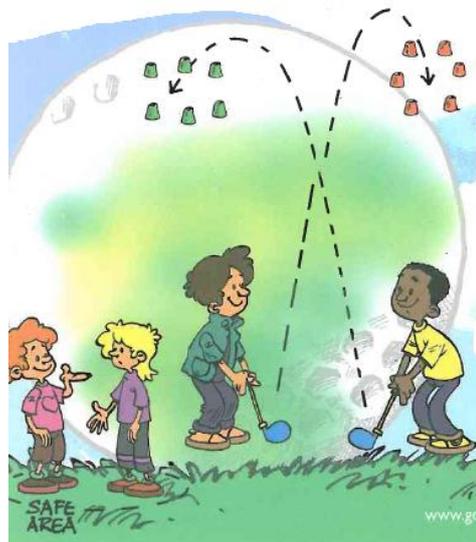
Equipamento necessário: Cones.

7.2.8. CAMPO DE TREINO

Para que sejas recompensado no campo de golfe, primeiro á que trabalhar no campo de treino.

PREPARAÇÃO

- Grupos de 2 ou 3 jogadores;
- Marcar várias áreas de alvo, a diferentes distâncias e com diferentes cores;
- Marcar a área de bater a bola para cada grupo e as áreas de segurança.



ATIVIDADE

- Cada jogador dispõe de 3 tentativas de pontuar uma para cada alvo, contam as bolas que terminarem dentro das áreas alvo;
- Quando terminar de bater as 3 bolas o jogador que as estava em atividade espera que todos terminem e vai apanhar as bolas para entregar ao próximo jogador da equipa;
- O jogo continua até cada jogador realizar 3 séries de 3 bolas;
- Ganha a equipa que tiver o resultado mais alto.

DIFICULDADES

Mais fácil: Aumentar o tamanho das áreas alvo e diminuir a distância entre alvo - jogador;

Mais difícil: Diminuir o tamanho das áreas alvo e aumentar a distância entre alvo – jogador.

Equipamento necessário: Cones, taco e bolas.

7.2.9. CONQUISTADORES

Realiza um Putt e o que conseguires conquistar é teu.

PREPARAÇÃO

- Espalha uma série de cones por toda a área de jogo;
- Criar equipas de 2 ou 3 elementos e dar um putt e uma bola a cada um;
- Utilizar 2 cones para cada equipa para simbolizar a área de batimento (Tee).



ATIVIDADE

- Os jogadores jogam com o putt e atiram a sua bola na direção dos cones que estão dentro da área de jogo;
- Depois que os jogadores realizem as suas tacadas, podem apanhar as suas bolas e os cones que conseguiram acertar;
- Os jogadores colocam os cones conquistados na sua base e dá lugar a outro seu colega de jogar;
- O jogo continua até todos os cones serem conquistados ou um certo número inicialmente determinado ter sido atingido.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Reduzir a distância entre os jogadores e os cones;
- Colocar os cones mais juntos.

Mais difícil:

- Aumentar a distância entre os jogadores e os cones;
- Afastar mais os cones para promover a precisão;
- Crie um objetivo matemático (número específico de pontos);
- Usar cones amarelos como se fosse ouro (+10 pontos);
- Usar cones azuis como obstáculos (-1 ponto).

Equipamento necessário: Cones, putt e bolas.

7.2.10. GRAND NATIONAL

Uma corrida por cima dos pinos

PREPARAÇÃO

- Marcar uma área com várias linhas de “pinos” com tamanhos adequados;
- Marcar duas zonas de segurança, uma para batimentos e outra para os que esperam;
- Dividir o grupo em equipas alinhadas a cada ponto de partida;
- Dar um taco e uma bola ao 1º jogador da fila.



ATIVIDADE

- Jogadores tentam jogar a bola por cima dos pinos;
- Depois de acertar no 1º espaço entre os primeiros pinos o jogador pode ir buscar a sua bola e dar a vez ao seu próximo colega que passará a acertar no próximo espaço;
- Se um jogador falhar o objetivo, cada jogador da equipa passa a jogar até alguém conseguir;
- Depois de acertar no último espaço o jogador apanha a bola e toda a equipa senta-se;
- A primeira equipa a sentar-se ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Reduzir a quantidade de linhas de pinos ou reduzir a altura dos mesmos;
- Retirar um pino da 1º linha sempre que o jogador acertar nesse pino;
- Aumentar a distância dos espaços entre as linhas dos pinos;
- Permitir que a equipa pode passar para a próxima linha de pinos depois de ter falhado um certo número de tentativas.

Mais difícil:

- Aumentar o número de pinos e aumentar a altura dos mesmos;
- Reduzir a distância entre as linhas dos pinos.

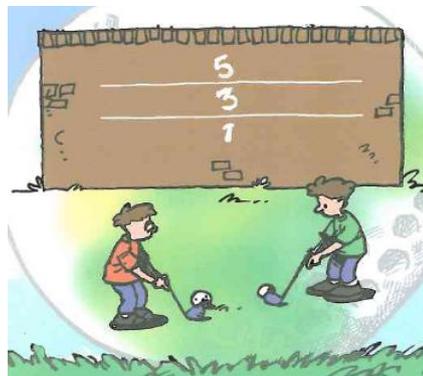
Equipamento necessário: Pinos, taco e bolas.

7.2.11. DÁ CÁ 5

Os jogadores devem enfrentar o desafio

PREPARAÇÃO

- Três zonas devem ser marcadas numa parede e numeradas com: (1,3 e 5)
- Marcar duas zonas de segurança para os que jogam e para os que esperam;
- Divide o grupo em equipas;
- Coloca um taco e umas bolas em cada área de batimento.



ATIVIDADE

- Os jogadores esperam a sua vez de jogar a bola contra a parede;
- O objetivo é levantar a bola o mais alto a possível contar a parede e o ideal é acertar sempre na “zona 5”;
- Depois de dar a tacada o jogador volta á zona de segurança;
- Quando as equipas terminarem de jogar todas as bolas, os tacos devem ser colocados no chão para que as bolas possam ser apanhadas em segurança;
- A equipa com o maior resultado depois de uma quantidade de jogadas ou depois que um período de tempo ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumenta a distância entre a zona de batimento e a parede;
- Diminui a altura das zonas numeradas.

Mais difícil:

- Diminui a distância entre a zona de batimento e a parede;
- Aumenta a altura das zonas numeradas;
- Variar as zonas numeradas para que seja mais difícil de acertar, ex. (colocar o 3 no top e o 5 no centro).

Equipamento necessário: Tacos, bolas, giz e parede.

7.2.12. TOQUES

Um bom teste de coordenação entre mãos e olhos.

PREPARAÇÃO

- Este jogo pode ser jogado em quase todo o lado;
- Dividir em pequenos grupos;
- Colocar os grupos numa determinada área;
- Dar um taco e uma bola a cada grupo.



ATIVIDADE

- Os jogadores devem realizar o exercício estando sempre no mesmo sítio onde iniciou;
- Os jogadores devem agarrar na pega do taco;
- Os jogadores não devem deixar cair a bola no chão, dando toques usando a cabeça do taco;
- O número de toques conseguidos antes da bola tocar no chão devem ser contados pelos outros colegas do grupo, assim que um jogador deixar cair a bola no chão, passa a vez a outro jogador;
- O jogador que der mais toques de cada grupo será o vencedor.

DIFICULDADES

Mais fácil: Não dar toques e ver o tempo que segura a bola na fase do taco ou dar toque mas agarrar perto da cabeça do taco;

Mais difícil: Pedir aos jogadores que deem toques mas a andar á volta dos outros jogadores do grupo.

Equipamento necessário: Tacos e bolas.

7.2.13. DRIVE MAIS LONGO

Jogar longe mas a direito

PREPARAÇÃO

- Recomendável fazer esta atividade ao ar livre com bastante espaço;
- Marque com cones um corredor;
- Crie duas áreas de segurança, um ade batimentos e a outra para os jogadores que esperam a sua vez de jogar;
- Divide o grupo em duas equipas e dá uma bola a cada jogador.



ATIVIDADE

- Os jogadores esperam a sua vez de jogar e tentam jogar a bola o mais longe possível dentro do corredor de cones;
- As bolas que saírem fora dos cones (Lateral), é considerado "out of bounds" logo não contam;
- Os jogadores para terem êxito devem ser encorajados a se focarem mais na técnica do que propriamente na força;
- A equipa com o jogador que bater a bola mais longe dentro dos cones, ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil: Cria um corredor de cones mais largo.

Mais difícil: Cria um corredor de cones mais estreito.

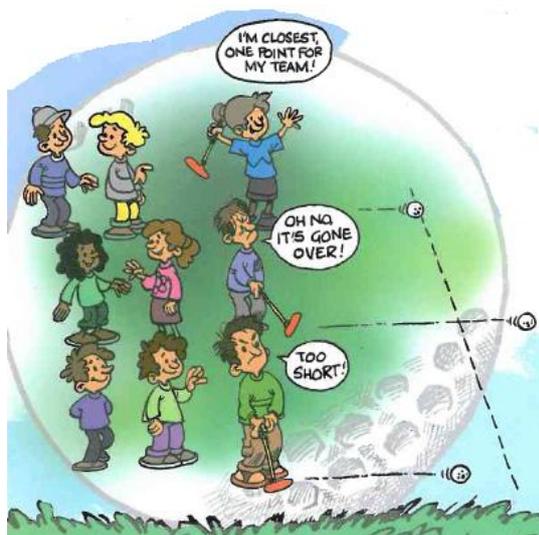
Equipamento necessário: Tacos, bolas e cones.

7.2.14. RATO

Consegues parar a bola logo depois da corda?

PREPARAÇÃO

- Este jogo pode ser jogado apenas por 2 jogadores ou por várias pequenas equipas;
- Equipas ou jogadores começam de um ponto de partida definido por uma marca (Cone);
- Marcar uma linha a uns metros do ponto de partida dos jogadores utilizando Giz, tinta, cones, corda, etc.



ATIVIDADE

- Os jogadores ou as equipas tentam colocar a bola o mais perto da linha alvo com a possibilidade de passar ou ficar curta da linha;
- Ganha a bola que estiver mais perto da linha. O jogador ou a equipa que chegar primeiro aos 5 pontos ganha.

DESENVOLVIMENTO

- Este jogo pode ser desenvolvido para encorajar os jogadores a passar a linha alvo, ganhando a bola que ficar mais perto depois da linha. "Putts curtos nunca entram"

DIFICULDADES

Mais fácil: Colocar a linha alvo mais perto.

Mais difícil: Colocar a linha alvo mais distante.

Equipamento necessário: Putts, bolas e marcador de linha.

7.2.15. CAMPO MINADO

Evita as minas ou és penalizado

PREPARAÇÃO

- Espalha cones por uma área determinada;
- Divide o grupo em equipas de 2 ou 3 elementos e dá um putt por equipa e uma bola a cada jogador;
- Marca um "tee" ou um ponto de batimento entre 2 pinos para cada equipa.



ATIVIDADE

- Os cones estão espalhados um pouco fora da área;
- Os jogadores jogam as suas bolas com o putt e o objectivo é fazer passar a bola pela área sem que a bola toque em nenhum cone, evitando assim as "minas";
- Quando um jogador é bem-sucedido, volta para a sua equipa e o próximo colega passa a jogar;
- Se um jogador bater numa mina, volta a tentar até ser bem-sucedido;
- A equipa que terminar primeiro, ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumente a distância entre os cones;

Mais difícil:

- Diminua a distância entre os cones,
- Insista que não basta conseguir atravessar o campo minado apenas uma vez, mas sim duas de seguida para ver a consistência dos jogadores.

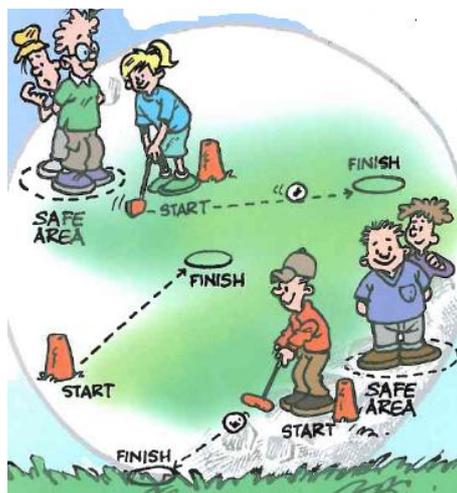
Equipamento necessário: Putt, bolas e cones.

7.2.16. PUTTING

Uma introdução como se joga e se regista o resultado no campo

PREPARAÇÃO

- Cria um campo de golfe só com putt, usa todos os materiais que tiveres para definir os pontos de partida e os buracos;
- Divide o grupo em equipas e cada uma vai para um buraco;
- Dar um putt e uma bola a cada equipa.



ATIVIDADE

- Os jogadores esperam a sua vez de jogar;
- Os jogadores iniciam o jogo em cada buraco e terminam logo;
- O resultado mais baixo de cada um é o que conta para a equipa;
- A equipa que tiver menor pontuação ganha.

DIFICULDADES

Este jogo pode ser mais divertido se os jogadores forem os arquitetos do campo

Mais fácil:

- Aumentar o diâmetro do buraco e diminuir o tamanho do campo.

Mais difícil:

- Diminuir o diâmetro do buraco e aumentar a distância do campo.
- Introduzir "Obstáculos de água" para que eles tenham que ir à volta do obstáculo.

Equipamento necessário: Putt, bolas, pinos, arcos e outros.

7.2.17. CORRIDA AO DESAFIO

Encontra um caminho à volta dos obstáculos

PREPARAÇÃO

- Marcar 1 ou mais obstáculos usando arcos, marcadores, cadeiras, bancos ou outros satisfatórios;
- A marcação do desenho do campo depende no nível do grupo;
- Definir um ponto de partida e de chegada;
- Dividir o grupo em várias equipas e enviar cada equipa para o ponto de partida;
- Dar um taco e uma bola para cada equipa.



ATIVIDADE

- A equipa joga o campo alternando as pancadas entre os membros da equipa;
- Os jogadores vão enfrentando os obstáculos até um deles ser bem-sucedido;
- Conseguindo passar um obstáculo a equipa passa a enfrentar outro obstáculo;
- A primeira equipa a chegar ao fim, ganha.

DIFICULDADES

Este jogo pode ser mais divertido se os jogadores forem os arquitetos do campo

Mais fácil:

- Simplificar o campo de jogo.

Mais difícil:

- Adicionar mais obstáculos.
- Montar armadilhas onde eles deveram voltar ao princípio do jogo.

Equipamento necessário: Putt, bolas, pinos, arcos e outros.

7.2.18. SNOOKER

Fazer a maior pontuação

PREPARAÇÃO

- Coloque uma linha de cones com cores: vermelho, amarelo, verde, castanho, azul, cor-de-rosa e preto, em que o cone vermelho é o que fica mais próximo do alvo;
- Divide o grupo em equipas e mande-as para uma área marcada com os cones;
- Dê a cada equipa uma bola e um taco.



ATIVIDADE

- Começa o jogo do cone vermelho e primeiro jogador tenta acertar no alvo para uma pontuação de 1 ponto;
- Sempre que o jogador acertar no alvo ganha os pontos de cada cone: Pontuações - Amarelo 2 pontos, verde 3 pontos, castanho 4, etc;
- Se o jogador estiver a ser bem-sucedido, deverá enfiar o vermelho, depois passa para o amarelo, ou seja cores alternadas passando sempre pelo vermelho;
- Quando o jogador falha, o resultado é adicionado ao da equipa passando a vez de jogar para o próximo colega de equipa que continua o jogo;
- A equipa vencedora é aquela com mais pontos durante um período de tempo.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Usar um alvo maior;
- Diminuir a distância entre o alvo e os cones.

Mais difícil:

- Usar um alvo menor;
- Aumentar a distância entre o alvo e os cones.

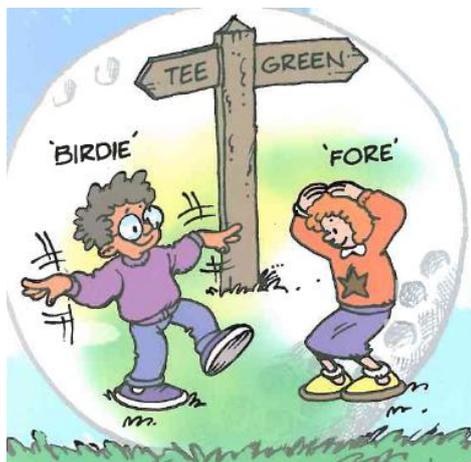
Equipamento necessário: Putt, bolas, arcos e cones.

7.2.19. “O SIMON DISSE...”

Uma forma divertida de aprender a terminologia do golfe

PREPARAÇÃO

- Identificar algumas áreas do campo de golfe (tee, fairways, green, bunkers, etc);
- Espalhar o grupo por toda a área.



ATIVIDADE

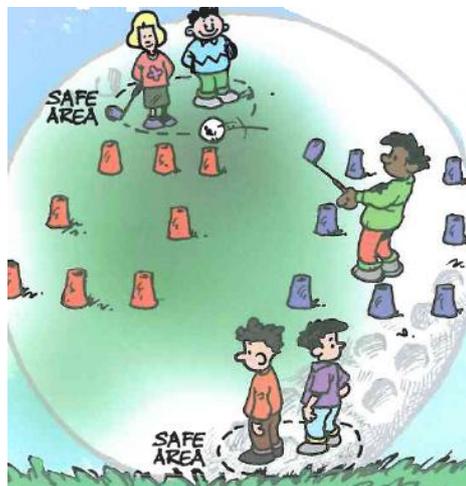
- O líder do grupo é chamado de “Simon” e sempre que o Simon der uma ordem o grupo tem de obedecer;
- Algumas das ordens ao grupo são deslocações a certas áreas como:
O Simon diz:
... Vai para o tee ... Vai para o green
... Vai para o Fairway ... Vai para dentro do bunker
- Outras ordens do jogo podem ser atitudes, tais como:
O Simon diz:
... Fore! (Os jogadores devem cobrir a cabeça com as mãos)
... A bola está no buraco! (Os jogadores devem saltar de alegria e aplaudir)
... Birdie! (Jogadores devem abrir os braços)
... Está no Rough! (Os jogadores devem fingir que estão á procura da bola)

7.2.20. GRANDE ÁREA

Um jogo divertido para aprender a trabalhar o vôle de bola

PREPARAÇÃO

- Divida o grupo em equipas;
- Marque 2 áreas com cores diferentes com cordas, giz ou cones;
- Marque uma área segura para batimento e uma outra área segura para os jogadores que esperam a sua vez de jogar;
- Dê a cada equipa uma bola e um taco para partilharem.



ATIVIDADE

- Os jogadores, cada um na sua vez tentam acertar (aterrar) com a bola na grande área do adversário;
- Todos os jogadores têm que sair da sua área quando a equipa adversária está a jogar;
- Cada equipa ganha um ponto por cada bola que “aterra” na grande área adversária;
- A equipa com mais pontos depois de uma quantidade de jogadas ou de um determinado tempo, ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumentar o tamanho da Grande Área e aproxima-la da área adversária;

Mais difícil:

- Diminuir o tamanho da Grande Área e afasta-la da área adversária;
- Dar pontos às bolas que ficarem paradas na Grande Área adversária

Equipamento necessário: Taco, bolas e marcadores para as grandes áreas.

7.2.21. TÚNEL

Um simples desafio de putt

PREPARAÇÃO

- Marcar um ou mais tuneis "corredores" utilizando os cones;
- Dividir o grupo em equipas;
- Dar um Putt e uma bola a cada equipa.



ATIVIDADE

- O primeiro jogador tenta fazer passar a bola por todo o corredor;
- A equipa faz 1 ponto ou recebe um cone por cada putt bem-sucedido;
- O jogador quando termina de dar a pancada vai apanhar a bola e entrega o taco e a bola ao próximo jogador e volta para o fim da fila;
- O jogo continua por um determinado período de tempo ou termina quando a primeira equipa chegar aos 10 pontos.

DIFICULDADES

Mais fácil: Fazer rolar a bola com a mão em vez de usar o Putt ou aumentar a largura do cone e diminuir o comprimento do túnel

Mais difícil: Diminuir a largura do túnel e aumentar o seu comprimento, Colocar um alvo no fim do corredor e atribuir pontos para quem acabar dentro dele ou proibir da bola tocar nos cones durante a sua trajetória.

Equipamento necessário: Putt, bolas e marcadores para os tuneis.

7.2.22. TEXAS SCRAMBLE

Corrida na linha

PREPARAÇÃO

- Divide o grupo em 2 equipas com o mesmo número de jogadores;
- Cria dois ou mais espaços de prática com mais ou menos 20 metros entre eles, dependendo do nível dos jogadores;
- Coloca uns quantos cones em linha em cada espaço de prática com um alvo;
- Estabule-se áreas de segurança para batimentos e para os que esperam a sua vez de jogar;
- Cada equipa precisa de um taco e de uma bola.



ATIVIDADE

- Cada jogador tenta acertar no alvo da equipa adversária;
- Quando um jogador acerta no alvo da equipa adversária, vai buscar a bola para o próximo jogador e vai-se sentar perto da linha de cones da sua equipa;
- A equipa vencedora é aquela que mais rápida conseguir sentar todos os seus jogadores.

DIFICULDADES

Mais fácil: Aumenta o diâmetro dos alvos ou aproximar os espaços das duas equipas (jogo curto).

Mais difícil: Diminui diâmetro dos alvos ou afastar os espaços das duas equipas (jogo comprido).

Equipamento necessário: Taco, bolas, cones e marcadores para os alvos.

7.2.23. ILHA DO TESOURO

Uma competição á voltas das ilhas

PREPARAÇÃO

- Cria um campo com várias ilhas definidas por: giz, cordas ou outros materiais;
- Divide o grupo em varias equipas e manda cada equipa para cada ilha;
- Dar uma bola a cada elemento da equipa.



ATIVIDADE

- Cada jogador à sua vez tenta jogar a sua bola para a ilha, o objetivo pode ser a bola terminar na ilha ou cair na mesma;
- Quando todos elementos acertarem na ilha, deslocam-se todos para a ilha;
- A primeira equipa a conquistar todas as ilhas, ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumentar o diâmetro da ilha e reduzir a distância entre as ilhas;
- Jogadores podem fazer rolar a bola até á ilha.

Mais difícil:

- Diminuir o diâmetro da ilha e aumentar a distância entre as ilhas;
- Jogadores têm que usar o putt ou o taco.

Equipamento necessário: Bolas e marcadores para definir as ilhas.

7.2.24. DERRADEIRO DESAFIO

Consegues aguentar a pressão?

PREPARAÇÃO

- Divide o grupo em equipas;
- Coloca um arco no chão a uma distância de cada equipa;
- Define uma área de segurança para os jogadores que jogar e outra para os que esperam;
- Coloca um taco e umas bolas em cada área de batimentos;
- Coloca 3 marcas de "tees" utilizando várias cores. Vermelhas 2m, amarelas 3 metros e brancas 4 metros do arco.



ATIVIDADE

- Um dos jogadores que estava na área de segurança começa a jogar dos "tees" vermelhos;
- Se conseguir acertar no arco dá a vez ao colega que passa a jogar dos tees amarelos;
- Sempre que o jogador falha toda a equipa volta ao princípio;
- A equipa vencedora é aquela que conseguir acertar as 3 bolas consecutivas no alvo em menor tempo.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumentar o diâmetro do alvo e reduzir a distância entre o alvo;
- Dar uma "oportunidade" a cada jogador, caso eles falhem.

Mais difícil:

- Diminuir o diâmetro do alvo e aumentar a distância dos tees;
- Fazer com que todos membros da equipa sejam bem-sucedidos em cada tee;
- Os jogadores têm que fazer a bola termine no alvo.

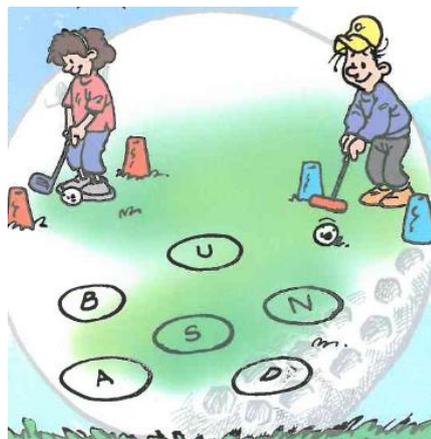
Equipamento necessário: Bolas, arcos, cones e tacos.

7.2.25. CONQUISTA DE PALAVRAS

Jogo de palavras em equipa

PREPARAÇÃO

- Criar alguns "tees" ou zonas de batimentos á volta de uma área com alguns alvos;
- Os alvos devem conter letras, que podem ser escritas com giz, tinta ou de outra forma;
- Divide o grupo em equipas e manda uma para cada "tee", não te esqueças das zonas de segurança;
- Dá a cada equipa um putt (ou taco) e a cada jogador uma bola;



ATIVIDADE

- Os jogadores á sua vez jogam com o putt ou o taco tentando conquistar um dos alvos com uma letra;
- Assim que a equipa acerta numa das letras, tem de gritar alto qual a letra que conquistaram;
- A equipa que conseguir construir mais palavras ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Diminuir a distância entre os tees e os alvos;
- Aumentar o tempo para as equipas conseguirem conquistar um maior número de letras.

Mais difícil:

- Aumentar a distância entre os tees e os alvos;
- Diminuir o tempo para as equipas conseguirem conquistar um maior número de letras.

Equipamento necessário: Bolas, arcos, giz, cones e tacos.

7.2.26. ZONA DA BOLA

Ganhar pontos no "putting"

PREPARAÇÃO

- Usar a parte de baixo de uma parede ou um banco deitado e desenhar algumas marcas com pontos,
- Os pontos têm que estar visíveis;
- Marcar zonas de segurança para os que esperam e para os que estão a jogar;
- Dividir o grupo em duas equipas;
- Coloca um taco e uma bola para cada equipa.



ATIVIDADE

- Os jogadores esperam a sua vez de realizar um putt na direção das áreas marcadas com pontos;
- Os pontos são somados e obtidos de acordo com a área que o jogador acertou;
- Depois do jogador jogar e apanhar a bola outro jogador pode jogar;
- A equipa com maior pontuação depois de um determinado tempo ou de uma série de vezes, ganha.

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumentar o tamanho das zonas numeradas na parede e reduzir a distância entre a parede e a zona de batimento;

Mais difícil:

- Diminuir o tamanho das zonas numeradas na parede e aumentar a distância entre a parede e a zona de batimento;

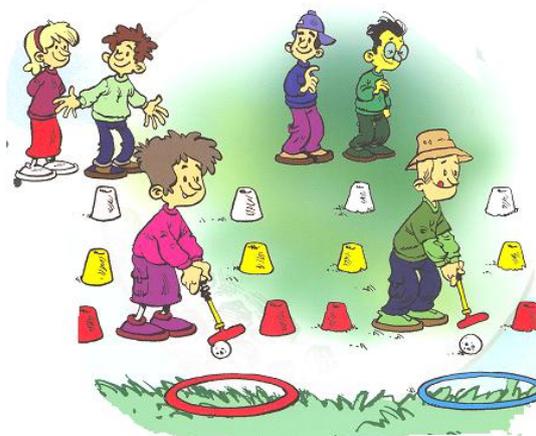
Equipamento necessário: Bolas, putt, giz, parede ou banco.

7.2.27. TRÊS DE SEGUIDA

Consegues dominar?

PREPARAÇÃO

- Dividir o grupo em equipas;
- Coloca um arco como alvo e deixa uma distância razoável entre cada equipa;
- Definir uma área de segurança para quem está a jogar e á espera;
- Colocar um taco e umas bolas para cada equipa jogar;
- Colocar "Tees" utilizando várias cores, vermelho (2m) Amarelo (3m) e Branco a (4m).



ATIVIDADE

- Os jogadores começam da área definida como segurança tentam colocar a bola dentro do arco do Tee mais perto (vermelho);
- Se o jogador conseguir colocar a bola dentro do arco, passa a vez ao próximo colega que irá jogar do próximo Tee (Amarelo).
- Sempre que um jogador falhar toda a equipa volta ao início ou seja voltam a jogar do primeiro Tee;
- Ganha a equipa que conseguir enfiar a bola do último arco Tee (Branças).

DIFICULDADES

Mais fácil:

- Aumentar o tamanho do arco ou colocar o arco mais perto dos tee boxes,
- Dar por exemplo uma vida a cada equipa, quando eles falham.

Mais difícil:

- Reduzir o tamanho do arco ou aumentar a distância do arco em relação aos tee;
- Todos os jogadores devem ser bem-sucedidos em cada Tee para a equipa poder avançar.

Equipamento necessário: Bolas, putt e cones.

MODELOS TÉCNICOS

Desenvolvimento do Golfe nas Escolas



Putting e Chipping

8. Modelos Técnicos (1)

Técnica para o Golfe

O objetivo principal de todas as indicações que você dá como instrutor será proporcionar ao aluno uma compreensão básica do que fazer para começar a alcançar um nível de sucesso nos vários tipos de pancadas exigidas durante uma partida de golfe.

A instrução deve ser tão simples quanto possível, embora não exigindo alterações significativas sob a forma como o aluno progride com o seu jogo.

As várias pancadas são apresentadas para que você possa construir o shot com o aluno. Ao mesmo tempo, são disponibilizadas notas adicionais para melhor compreensão, embora não muito extensas para que a explicação não se torne confusa.

Todas as pancadas que são executadas exigem um movimento suave em aceleração e o comprimento do “swing” irá determinar a distância da pancada.

Informação:

Lembre-se que nesta fase, toda a informação que é dada ao aluno, deve destacar o que você quer que ele consiga alcançar.

Este manual foi elaborado para alunos destros.

8.1. Putting

Pancada executada no “green”. A ideia é rolar a bola ao longo do solo para o buraco com um movimento suave e sem força para conseguir controlo na distância e direção.

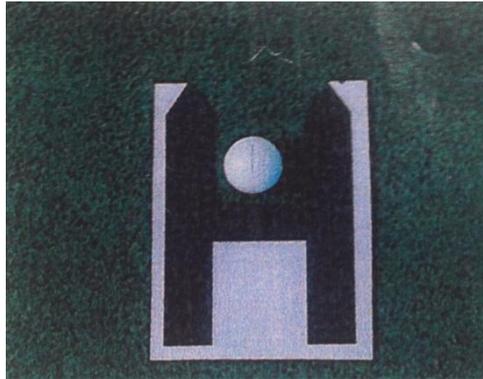
Técnica: Para um Putt a direito (sem linha)

Taco selecionado: Putter

Apontar:

Linha do Alvo: Linha imaginária entre a bola e o alvo (buraco)

Aponte a cabeça do putter em direção ao buraco, quando este estiver perpendicular à linha do alvo a face do putter está enquadrada com a linha de alvo. O cartão **H** pode ser utilizado em primeira instância. (veja a imagem abaixo)



Apontar o *putter* usando a **Letra H**

Pega:

A palma da mão esquerda é colocada no lado esquerdo da pega, a mão é fechada em volta da mesma e o dedo polegar fica ao centro. Vai notar na imagem (P2) que a pega fica ao longo da linha da vida da mão esquerda.

Com a palma da mão direita voltada para o lado direito da pega, fazer o mesmo que a mão esquerda. A mão direita fica junto a mão esquerda por baixo. (veja as imagens na próxima pagina).

A pressão exercida na pega deve ser apenas a suficiente para que o putter não rode dentro das mãos ou seja o mais leve possível.



P1



P2



P3



P3

Posição dos pés & postura:

Com o taco encostado à sua perna esquerda, em pé, com os pés confortáveis a começar numa posição em equilíbrio, dobre-se para a frente a partir das ancas e deixe que os braços fiquem pendurados a partir dos ombros (P5). As costas devem permanecer razoavelmente em linha reta e o queixo levantado do seu peito. Joelhos ligeiramente fletidos, para tirar a pressão das suas costas (P6). Sem mudar os ângulos na postura, ponha o taco nas mãos como descrito anteriormente (P7).



P5



P6



P7



P8

Alinhamento do corpo:

Os ombros, ancas, joelhos e pés devem estar igualmente paralelos à linha do alvo (linha imaginária entre a bola e alvo) isso incentiva a forma correta de executar o movimento.

Imagine as linhas férreas (linha do comboio).



P8

Posição da bola:

A bola é colocada a frente do seu coração, ou seja, um pouco mais à esquerda do centro dos pés. (Desenhe uma linha através do calcanhar esquerdo) (P9).

Swing:

A metade inferior do corpo atua como uma base estável. Todo o movimento vem dos ombros, balançando os braços e taco em forma de pêndulo. O comprimento do movimento deve ser aproximadamente o mesmo tanto para trás como para a frente (P10 e P11).

O comprimento do movimento, juntamente com uma velocidade suave e repetitiva irá determinar a distância que a bola irá rolar.

A direção é controlada pela posição da face do taco no momento de impacto, assim como a linha/direção que a cabeça do taco se desloca para trás e para a frente.

Para desenvolver a sensação de pêndulo, coloque o seu aluno com as palmas das mãos unidas e faça que ele mova o triângulo criado pelos braços para trás e para a frente.



P9



P10



P11

Atividades:

- Iniciar o aluno perto do buraco (a meio metro do buraco) depois distancie-o do buraco de forma gradual, de metro em metro, até atingir a distância de 6 metros, para obter a sensação das distâncias.
- Coloque quatro bolas em redor do buraco, Norte - Sul - Este - Oeste, e proceda ao jogo. Para o progresso do exercício poderá aumentar a distância das bolas ao buraco.
- Execute o *Putt* de várias distâncias para a borda do green. O objetivo é encostar a bola à franja do green.

8.2. Chipping

Esta é uma pancada que geralmente é aplicada junto ao "green", permite que a bola sobrevoe a relva mais alta, caindo no green e role para o buraco. Os tacos mais utilizados são o ferro 7, ferro 9 e numa fase posterior o PW, este último deve ser introduzido para adicionar uma variante para outra forma de pancada.

Ferro 7 – a bola rola mais do que voa (25% voo 75% de rolo)

Ferro 9 – a bola voa e rola a mesma distância (Voa 50% e Rola 50%)

Pitching Wedge - bola voa mais do que rola (75% voo e 25% a rolar).



Técnica: (Chip)

Taco selecionado: Ferro 7

Apontar:

Como no *Putting* - a cabeça do taco tem de estar enquadrada (square) ao alvo. (A aresta do taco está perpendicular ao alvo).

Pega:

Segure o taco como no *putting* (devido à pega mais arredondada, o dedo polegar esquerdo deve estar ligeiramente mais à direita do centro e o dedo polegar da mão direita fica à esquerda do centro). Segure mais em baixo na pega para obter mais controle.

Veja a diferença entre a imagem C3 e P2.

Coloque a mão esquerda em cima na pega pegando mais com os dedos e a palma da mão.

Nesta fase, o treinador pode sugerir que continue com a pega dos dez dedos ou que mude para a pega entrelaçada ou sobreposta. (Ver definições no ensino em ambos).



C1



C2



C3

Posição e Postura:

Coloque-se numa posição e postura idêntica à de *putting*. Coloque o peso do corpo mais sobre a perna esquerda (70%), a fim de aumentar a estabilidade durante a pancada. As mãos devem ficar junto a coxa esquerda.

Alinhamento do corpo:

Como na posição do *putting*, forma paralela.



C4



C5

Posição da bola:

Coloque a bola no meio dos pés (*stance*). Isto combinado com o peso na perna esquerda irá encorajar uma pancada mais descendente e um movimento mais equilibrado.

Swing:

O mesmo movimento de pêndulo que se usa no *putting*. O peso deve permanecer na perna esquerda durante a execução.

No final, devemos ter a sensação de que temos maior peso na perna esquerda do que de início, o joelho direito moveu-se para mais perto do joelho esquerdo. O pé direito poderá estar direcionado para a parte interior.

A pancada descendente assegura o contacto com a bola antes do chão, chamado (bola-chão). É o ângulo / abertura da face do taco que determina o voo da bola. O controlo da distância e direção é efetuado da mesma forma como no *putting*.



C6



C7



C8



C9



C10



C11

Atividades:

De joelhos, atirar uma bola para o green e observar o seu rolar. Isso deve ajudar o aluno a visualizar como a bola reage no green.

Escolha um ponto no Green (aproximadamente a um metro da bola) e tente fazer cair lá a bola. Observe como a bola rola. Poderá usar uma toalha pequena para identificar o ponto onde quer que a bola caía.

8.3. Pré-swing - Fundamentos Básicos

Falamos de "Putting" e "Chipping" mas um dos aspetos que o golfe oferece e os jovens adoram, são pancadas longas. Para que sejam bem-sucedidos é importante o professor olhar pelos fundamentos básicos de swing de cada aluno. Os fundamentos são como os pilares de uma casa, é necessário uma base para suportar o telhado e no golfe como em outros desportos os fundamentos são a base para o movimento. No golfe temos **6 fundamentos**.

Os 6 fundamentos básicos são:

1. Apontar (Face do taco)
2. Pega (Grip)
3. Afastamento dos pés (Stance)
4. Postura
5. Alinhamento
6. Posição da bola

Apontar (Face do Taco)

Como em qualquer desporto que envolve um instrumento que ajude a acertar no alvo, o golfe o nosso instrumento é o taco e este deve estar enquadrado com o nosso alvo. Imaginando uma linha imaginária entre a bola e o alvo, a aresta inferior do taco deve estar perpendicular à nossa linha alvo, como podem ver nas imagens em baixo.



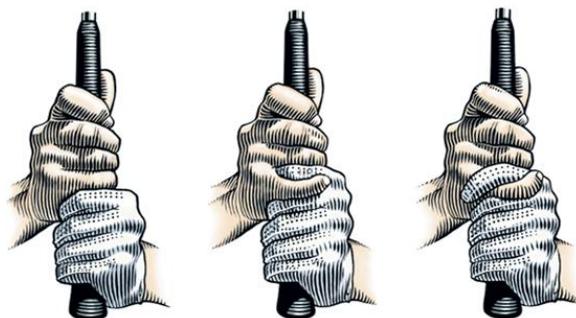
Pega (Grip)

O único contacto físico do nosso corpo com o material de golfe. É importante ensinar aos nossos alunos que a pressão que devemos fazer quando se segura um taco deve ser como por exemplo segurar num pássaro, não o deixar fugir, nem apertar com tanta força que o deixamos fugir.

Existem 3 tipos de pegas para o golfe:

- Basebol
- Interlaçada
- Sobreposta

A mais usada para jovens com mãos pequenas e com pouca força (1º ciclo) é a de **Basebol**. A mais usada pelos adolescentes e adultos é a **Interlaçada**, onde o mímico e o indicador se interlaçam para que trabalhem juntas. A pega **Sobreposta** é a menos utilizada pelos jogadores em geral, pois é mais utilizada para alunos com mãos muito grandes.



Basebol / Sobreposta / Interlaçada

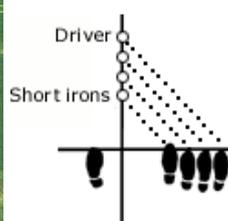
Jogadores destros devem colocar a mão esquerda na extremidade do taco e a mão direita em baixo, como vemos na imagem em baixo. Jogadores esquerdinos trocam as mãos ficando com a direita na extremidade do taco e a esquerda em baixo.



Afastamento dos pés (*Stance*)

O “*stance*” é o afastamento dos pés em relação à largura dos ombros. Para pancadas mais curtas, usamos um “*stance*” mais curto, pancadas médias os pés são colocados à mesma distância da largura dos ombros e para pancadas mais compridas, afastamos mais os pés um do outro, para criar a estabilidade necessária no sentido de criar mais potência. Quando o afastamento dos pés é menor ajuda na rotação do corpo e transferência de peso, mas quando o afastamento é maior, dificulta a rotação e transferências anteriormente referida.

O “*stance*” vai variando consoante o taco que jogamos. Para tacos mais compridos utilizamos um “*stance*” maior, tacos mais curtos usamos um menor “*stance*”.



Postura

A postura correta para o golfe é como a postura base por exemplo no basquetebol, joelhos ligeiramente fletidos, costas ligeiramente inclinadas para a frente e retas, sem muita anteversão e retroversão da bacia. O jogador não deve estar muito próximo da bola nem muito longe, deve deixar cair os braços na vertical. Uma boa postura é meio caminho para evitar problemas técnicos de *swing* e lesões físicas.

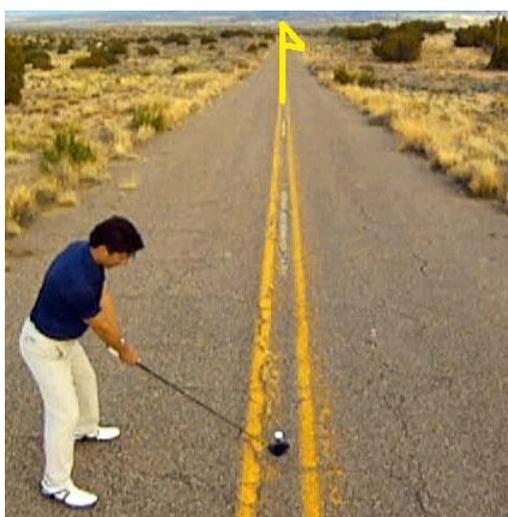


Alinhamento

Um aspeto técnico bastante influente no golfe, quando se trata de colocar a bola na direção pretendida.

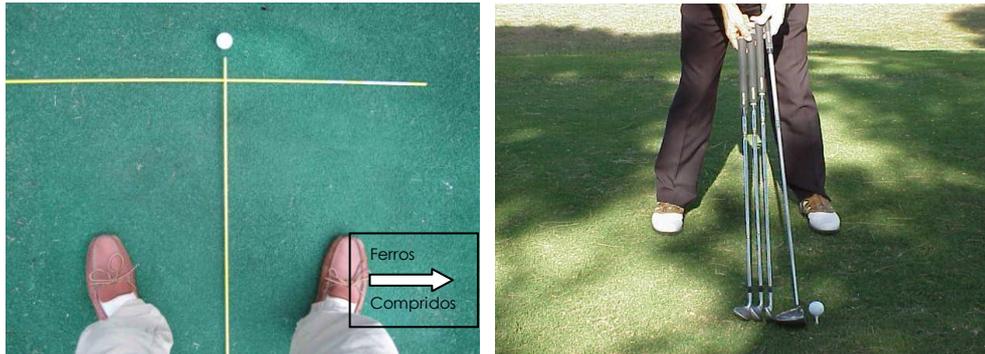
Os pés, ancas e ombros devem estar alinhados paralelamente à linha bola alvo.

Com os alunos mais jovens, como por exemplo os do 1º ciclo de escolaridade, é conveniente colocar umas palmilhas coloridas como as do TRYGOLF, ou outro tipo de marca no sítio onde os alunos têm que colocar os pés, para que mais facilmente se orientem no espaço e no alinhamento certo, para o alvo desejado.



Posição da bola

A forma mais fácil de ensinar a posição da bola aos alunos principiantes, é ensinar a colocar a bola entre os dois pés, utilizando um ferro médio como por exemplo o Ferro 7 ou 8. Num nível mais avançado podemos ensinar que quando jogamos um taco maior, como por exemplo um *Drive*, a bola fica no mesmo sítio mas o pé direito afasta-se do alvo, aumentando assim o “stance” para maior estabilidade.



9. Bibliografia

A PGA Portugal agradece à PGA of Europe, à Titleist Performance Institute e à TryGolf, pelos conteúdos cedidos para a elaboração deste manual.



- (1) Conteúdos bibliográficos, cedidos para tradução deste manual, pela THE PGA OF EUROPE. *Golf Development Toolkit, First Steps Coaching Programme*, como parte da iniciativa do R&A, Working for Golf.

Para informação adicional: <http://www.randa.org/>



- (2) Conteúdos bibliográficos, cedidos pela Titleist Performance Institute (TPI) para elaboração deste manual da PGA Portugal, ACUSHNET COMPANY (2009). TPI Certified Junior Coach 2.

Para informação adicional: www.mytpi.com



- (3) Conteúdos bibliográficos, cedidos para tradução deste manual, GOLF FOUNDATION. *Developing Junior Golf, TryGolf Exercises*.

Para informação adicional: <http://www.golf-foundation.org/>