



Special Olympics

Guias de treinamento

Bem-vindo ao Golfe da Special Olympics



Reconhecimentos

O **Guia de Treinadores e Habilidades do Golfe da Special Olympics** é uma ferramenta de recursos criada para auxiliar Diretores Esportivos, Treinadores de Golfe, Voluntários e Famílias. A Special Olympics agradece aos profissionais, voluntários e treinadores que ajudaram na revisão deste recurso. Eles realmente ajudaram a completar a missão da Special Olympics de oferecer treinamento e competições o ano todo, em diversos esportes, para pessoas a partir de oito anos portadoras de deficiência intelectual, dando a elas oportunidades contínuas de desenvolver capacidade física, demonstrar coragem, ter alegria e participar compartilhando dons, habilidades e amizade com suas famílias, atletas da Special Olympics e a comunidade.

Autorizado por: Special Olympics Sports, 1133 19th Street, NW, Washington, DC, 20036 USA

Autores que contribuíram:

Rick Burton, autor do Guia de Habilidades do Golfe da Special Olympics, PGA of America
Conrad Rehling, autor do Guia de Habilidades do Golfe da Special Olympics
Professional Mestre, PGA of America
Jim Schmutz, Diretor Executivo - Special Olympics North America
Eric Wilson, Diretor da Comissão de Golfe da Special Olympics, PGA of America
Donna H. White, Gerente de Golf, Special Olympics Inc., membro da LPGA/PGA
Dr. Dede Owens, Ex-presidente da LPGA, autor
Venisha Bowler, Gerente de Competição, Special Olympics Inc.
Annette Lynch, Special Olympics-Maryland
Wanda Durden, Diretora Esportiva, Special Olympics Inc.
Dave Lenox, Vice-Presidente Esportivo e de Competição, Special Olympics Inc.
Doug McCallister, Diretor de Publicações
Sharon McDonagh, Gerente de Conteúdo Web
Paul Whichard, Gerente de Recursos Esportivos na Web, Special Olympics Inc.
Reuben Silva, Gerente de GMS, Special Olympics Inc.

Consultores de Recursos e Assistentes Técnicos:

Obrigado a todos os Diretores Executivos da Special Olympics, Diretores Esportivos Regionais, voluntários e famílias por sua colaboração.

Laura Bauwinkle, professora de Educação Física e Treinadora de Golfe do Ensino Médio
Ron Backus, Special Olympics -Palm Beach County Golf Coach, FL
Kitty Tierney, Special Olympics -Irlanda
Tom Nesbit, Special Olympics - Escócia
Cheryll Wood, United States Golf Association, P.J. Boatwright - estagiário
Mary-Lee Cobick, LPGA/PGA do Canadá
Kellie Walls, Special Olympics Inc.

Comissão de Golfe da Special Olympics:

Tom Addis, Ex-presidente da PGA of America
Jeff Beaudry, PGA of America
Rick Burton, PGA of America
Monty Castevens, Diretor Executivo - Special Olympics - Flórida
Dr. Trey Holland, United States Golf Association
Dorothy Mastromonaco, United States Golf Association
Karen Moraghan, United States Golf Association
David Normand, PGA of America
Frank Selva, PGA of America



Marty Sheets, Atleta da Special Olympics
Dave Sheets, Família da Special Olympics
Henry Thrower, PGA of America
Eric Wilson, PGA of America

Produção de Vídeo:

Denise Jakows, Jakows Productions, Inc.
Bob Gural, Videógrafo, Editor
Jamie Choban, Atleta da Special Olympics Flórida
Matt Reiman, Atleta da Special Olympics Flórida
Wayne Reiman, Atleta da Special Olympics Flórida
Brooks Koepka, Voluntário da Special Olympics
Nichole Johnson, Aprendiz da LPGA
Brian Vaisnoras, Profissional da PGA



Introdução ao Golfe da Special Olympics

Os jogadores de golfe são guiados pelo aprimoramento de suas técnicas através da experiência, como dar uma tacada perfeita em um momento e perder um putting muito fácil em outro. Cada tacada motiva o jogador a continuar buscando as melhores tacadas e pontuações. Para os jogadores de qualquer nível, a oportunidade de competir oferece o motivo mais forte para treinar e melhorar. A lógica, portanto, é quanto mais você jogar, mais irá praticar.

O plano de estratégia para o **Golfe da Special Olympics** afirma que deve haver oportunidades de competição de qualidade, visando estimular e manter a participação do atleta no jogo. O Golfe da Special Olympics busca oferecer às pessoas com deficiência intelectual a oportunidade de jogar e competir como qualquer outro jogador. De 1995 a 1999, o número de Jogadores da Special Olympics nos Estados Unidos duplicou, de 3.500 para 7.000. Atualmente, existem aproximadamente 8.000 jogadores em todo o mundo, vindos de 14 países.

O Golfe da Special Olympics depende do suporte de toda a comunidade para identificar milhares de voluntários, atuar como treinadores, parceiros de jogo, organizadores de torneio e administradores gerais do programa. Além disso, os recursos financeiros devem ser obtidos para sustentar as oportunidades existentes e expansão do programa de patrocínio.

A **PGA da América** (PGA) e a **United States Golf Association** (USGA) exerceram um papel essencial no desenvolvimento do programa de Golfe da Special Olympics em todo o mundo. Ambos ofereceram apoio ao programa desde a introdução do esporte em 1992, com doações de suas fundações. As organizações oferecem apoio ao desenvolvimento mundial, com vínculos a outras associações profissionais e amadoras como a British PGA e a Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews, Escócia.

O programa Golfe da Special Olympics busca realizar a missão e a filosofia do movimento Special Olympics. Este é um esporte que pode ser apreciado e jogado por qualquer pessoa, independente da idade e habilidade.

O Jogo de Golfe consiste em jogar uma bola a partir da área de tee até o buraco, com uma ou mais tacadas de acordo com as Regras. É um dos esportes mais antigos do mundo, originalmente jogado por reis e nobres em faixas de areia na Escócia. Atualmente, pessoas de todas as idades jogam golfe em quase todos os países. Diferente da maioria dos esportes, não é necessário ser forte, musculoso, rápido ou parte de uma equipe para ser bom. Qualquer pessoa - homens, mulheres, jovens, idosos, amadores ou profissionais podem apreciar o jogo de golfe.



Atributos do Golfe

Individualização

Não é necessária uma condição física especial para arremessar a bola de golfe, assim, todos podem fazer da forma como conseguirem. Aqui, aplica-se a filosofia de força de vontade.

Sociabilidade

Cada personalidade possui uma necessidade diferente de interagir com os outros, e nosso jogo é bastante adaptável a isto.

Ginástica Mental

O desempenho de uma habilidade física gera grande satisfação individual. A tomada de decisões entra no processo com determinada força, gerando a construção do caráter. Devemos verificar se nossos períodos de instrução criam uma sensação de realização que constitua uma necessidade para todos.

Espírito Desportivo e Sensação de Integração

Todas as pessoas enfrentam a possibilidade de ganhar ou perder a cada tentativa. ambas as sensações devem ser aceitas como um conjunto. A necessidade de demonstrar autodisciplina ocorre com frequência. Mas lembre-se! O golfe é um jogo, e desta forma deve ser tratado como tal.



Special Olympics

Golfe da Special Olympics

Planejando uma Temporada de Treinamento



Tabela de Conteúdos

Planejando uma Temporada de Treinamento	7
Metas e Objetivos do Golfe da Special Olympics	9
Benefícios do Estabelecimento de Metas	10
Criando um Cronograma de Treinamento	11
Garantindo o Uso de uma Instalação	13
O Campo de Golfe: Sua Área de Jogo ou Prática	14
Projete Sua Própria Instalação	15
Confirmação do Cronograma de Treinamento	18
Competições Práticas	19
Exemplo de uma Programação Nacional	20
Exemplo de uma Programação Local	20
Componentes Essenciais da Sessão de Treinamento	22
Dicas para Conduzir uma Sessão de Treinamento com Sucesso	27
Dicas de Segurança para Sua Sessão de Treinamento	28
Amostra de Plano de Aula de 8 Semanas	29
Amostra de Plano de Aula de Treinamento de Níveis II-V de 8 Semanas	31
Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte	32
Registro de Avaliação de Habilidades Esportivas Diárias	33
Registro de Desempenho Diário	34
Registro Diário de Tarefas Individuais para o Golfe	35
Utilizando o Modelo de Registro de Treinamento de Golfe	36
Registro de Desempenho de Treinamento de Golfe da Special Olympics	38
Confirmação do Cronograma de Treinamento	39
Prática e Tabela de Notas dos Jogos	40
Data	40
Localção	40
Descrição, Exercícios, Comentários	40



Planejando uma Temporada de Treinamento

A Special Olympics pede para que o atleta participe de um programa de treinamento de oito semanas antes de entrar em uma competição. Isso inclui instruções nas habilidades básicas de golfe e um Resumo das Regras do Golfe. Cabe ao instrutor individual ou técnico planejar seu programa de treinamento de oito semanas utilizando essas informações como orientação. Outros materiais relacionados ao treinamento de golfe ou à experiência com golfe fornecida pelo instrutor também são bem-vindos.

Antes da temporada você:

- ♦ Recrutou atletas e técnicos
- ♦ Desenvolveu seu orçamento da temporada
- ♦ Treinou Técnicos, voluntários
- ♦ Organizou uma Orientação Familiar
- ♦ Garantiu um local de treinamento

É sugerido que o programa de treinamento de oito semanas consista de **duas sessões** práticas por semana. Cada prática deve ter pelo menos uma hora de duração e é recomendado que cada prática inclua os seguintes elementos:

1. Sessão de aquecimento
2. Reveja instruções anteriores
3. Introduza novas habilidades
4. Incorpore regras às instruções
5. Jogue algo divertido

Idealmente, um profissional deve dar supervisão a cada programa de Golfe da Special Olympics, mesmo que voluntários de várias fontes consigam controlar grande parte do processo de treinamento.

Considerações:

O pessoal treinado deve fornecer o máximo de instruções possíveis aos voluntários.

Essas instruções devem estar perfeitamente claras e aceitáveis para cada instrutor em potencial.

Cada instrutor deve:

- Sentir-se confortável com suas habilidades físicas de ensino
- Ter um alto nível de entusiasmo
- Manter esperanças e expectativas realistas quanto ao que será obtido durante o processo



Dado o fato de que o golfe é um jogo no qual a habilidade pode melhorar com o tempo e prática, é necessário que não aumentemos nossas expectativas para um nível muito alto. Mas, ao contrário, iniciar esse período de treinamento com expectativas baixas seria errado, porque o nível de aperfeiçoamento elevado pode resultar de inspiração e instrução no nível correto para o indivíduo interessado. Se tanto o aluno quanto o instrutor iniciarem o período de treinamento com expectativas altas, a recompensa é algo além do imaginável.



Metas e Objetivos do Golfe da Special Olympics

Revise as metas e objetivos abaixo. Esteja preparado para estabelecer pequenas metas para seus atletas atingirem durante cada sessão. Atribua a cada técnico assistente suas responsabilidades para que todos se sintam úteis e importantes.

1. Metas de Longo Prazo

Nossa intenção é transmitir ao atleta: habilidades básicas de golfe, comportamento social aceitável e conhecimento fundamental das regras do golfe para que seja capaz de participar de um jogo de regulamento ou modificado de golfe.

2. Objetivo de Curto Prazo

- a. O instrutor demonstrará e auxiliará o atleta a desempenhar procedimentos de aquecimento de golfe apropriados.
- b. O instrutor demonstrará e ajudará o atleta a desempenhar as habilidades básicas no putting.
- c. Após uma demonstração, o instrutor auxiliará o aluno na prática das habilidades básicas da tacada chip.
- d. Siga o mesmo procedimento: primeiro demonstre e depois auxilie nas habilidades da tacada pitch.
- e. Então, durante a progressão, seguem as habilidades de tacada curta com o taco de ferro.
- f. Habilidades de tacada longa com o taco de ferro.
- g. Habilidades de tacada com o taco de madeira.
- h. O tempo para praticar todas as tacadas acima variará em duração, dependendo da habilidade de cada atleta. Siga este guia juntamente com instruções inspiradoras de etiqueta e espírito desportivo apropriado ao jogo de golfe.

3. Benefícios

O golfe é reconhecido como um esporte da vida, que promove socialização e aumenta a autoestima. Habilidades motoras gerais são melhoradas, e chega-se a um melhor preparo físico. A coordenação sobre mãos e olhos é refinada, e o controle geral do corpo é frequentemente alcançado. O prazer e a gratificação de experienciar a conquista de novas habilidades aprendidas ou de um novo nível de desempenho adicionará muito à satisfação pessoal do atleta.



Benefícios do Estabelecimento de Metas

1. Prepara o atleta e o técnico mentalmente e emocionalmente para realizarem seus compromissos.
2. Expresse confiança.
3. Cria uma autoimagem positiva de que o atleta e o técnico têm controle sobre o aperfeiçoamento e o desempenho.
4. Forneça um foco positivo de energia.

O importante no golfe é o processo de alcance das metas, e não o fato de ganhar ou perder.

As metas devem ser:

1. Claras
2. Alcançáveis
3. Realistas

Estabelecendo e Alcançando Metas



Processo de Seis Passos

- Passo 1: Conhecer o atleta e seus técnicos
- Passo 2: Conhecer as habilidades necessárias para o golfe
- Passo 3: Avaliar o compromisso
- Passo 4: Definir metas realistas mas desafiadoras
- Passo 5: Planejar
- Passo 6: Avaliar o progresso



Criando um Cronograma de Treinamento

Abaixo encontram-se fatores a serem considerados no planejamento de sua temporada, cronograma e orçamento.

Segurança em Primeiro Lugar

Avaliação do Local: O Campo de Golfe, áreas de prática ou campo de jogo

- Condição da Relva/Solo
- Grau da série
- Objetos estranhos
- Obstáculos à prática ou área de jogo
- Opções em tempos rigorosos
- Adaptações necessárias às instalações (ambiente interno/ao ar livre)

Equipamentos: Determine suas necessidades de equipamento

- Número de tacos e bolas disponíveis por atleta
- Tamanho e ajuste próprio
- Seleção Disponível
- Manutenção
- Armazenamento

Atletas: Foco na Capacidade

- Conheça todas as questões físicas, sociais ou médicas e a experiência de golfe de cada atleta
- Logo no início da temporada é importante aplicar a Avaliação de Habilidades de Golfe. Este teste permite determinar o alcance da capacidade de cada atleta para que você consiga estabelecer metas pessoais para aperfeiçoamento.
- A preparação física do atleta é importante. Principais componentes de preparo físico para desenvolvimento no processo de treinamento. Os atletas irão desempenhar o mesmo processo de treinamento diferentemente, devido às limitações físicas e intelectuais.
 - Flexibilidade: Rotina de Alongamento
 - Preparo Físico Muscular: Força, Resistência, Poder, Velocidade
 - Resistência Cardiovascular



Voluntários

- Conhecedor de golfe
- Experiência do técnico
- Compromisso
- Treinamento e orientação concluídos
- Proporção Atleta a Técnico

Transporte: Certifique-se de que os atletas e voluntários tenham transporte para e das sessões

Vestuário de Golfe Adequado (inclusive sapatos): Confirme o código de vestuário apropriado da instalação



Garantindo o Uso de uma Instalação

Presumindo que você garanta o uso de uma instalação de golfe, é importante encontrar-se com o profissional de golfe ou o diretor do clube para rever a política e os procedimentos da instalação.

1. Comunique todas as políticas e procedimentos para treinamentos e competições aos atletas, técnicos, voluntários e membros da família.
2. Informe e copie todas as informações para seu Coordenador da Special Olympics local.

Confirme com o profissional ou diretor do clube:

- ♦ Datas e horários de treinamentos e competições
- ♦ Driving Range, regras da área de treinamento e regulamentações
- ♦ Fornecimento de equipamento
- ♦ Armazenamento de equipamento
- ♦ Uma área designada para o acolhimento de atletas, técnicos e voluntários
- ♦ Procedimentos de inscrição para técnicos e atletas na chegada ao campo
- ♦ Acesso ao Clubhouse
- ♦ Política de Comida e Bebida/Refrigerador (muitas instalações não permitem comida e bebida na propriedade)
- ♦ Política de Carro de Golfe para Técnicos e Voluntários
- ♦ Acesso ao Campo de Golfe: Procedimentos do horário de tee e das inscrições
- ♦ Uma área de classificação para os atletas que terminaram o jogo em campo
- ♦ Troca de informações de contato: telefone, e-mail, endereços



O Campo de Golfe: Sua Área de Jogo ou Prática

No golfe, cada buraco tem limites diferentes e cada campo tem 9 ou 18 buracos. Todos eles são projetados diferentemente; entretanto, cada buraco tem coisas em comum:

- ♦ Começa em um **tee** (uma área elevada de grama de onde o jogo começa)
- ♦ Termina em um **green** (uma área bem aparada que contém um **buraco** e uma **bandeira**)
- ♦ A área de grama bem aparada situada entre o tee e o green é chamada de **fairway**.

Os buracos podem variar entre menos de 100 a mais de 500 jardas de distância e cada buraco tem certos obstáculos, como árvores, e dois tipos de **azares: água e bunkers** (alguns têm areia). O número de jardas recomendado do buraco para cada nível da competição é tratado no **Artigo IX, Golfe da Special Olympics em Regras de Esportes de Verão da Special Olympics**.

Seus atletas precisarão desenvolver várias habilidades para fazer diferentes tipos de tacadas necessárias para conseguirem **pontuar** bem e se divertirem em campo. Com o desenvolvimento dessas habilidades básicas, os atletas se tornarão melhores jogadores e farão menos tacadas para acertar cada buraco.

Quando estiver avaliando ou selecionando um campo de golfe para o seu programa da Special Olympics, o número total de jardas, a acessibilidade do tee ao green, a avaliação do campo, da inclinação, da localização de abrigos para tempos rigorosos e instalações de toilettes também devem ser fatores avaliados.



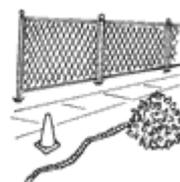
Projete Sua Própria Instalação

Imagine que você não tenha acesso a um campo de campeonato de golfe. Isso não significa que você não possa começar o seu programa. Você pode introduzir o jogo com um pouco de imaginação e criatividade. Um campo de golfe desafiador e divertido pode ser criado no campo atlético da escola, no parque, no campo de prática ou em um ginásio. O segredo é utilizar de maneira eficaz o espaço e equipamentos existentes para criar situações de tacada e campo de golfe.

O campo deve conter todos os elementos de um campo normal, com exceção do putting green.

As sugestões a seguir são listadas para consideração no planejamento de uma área de espaço limitada para jogar golfe:

- ♦ **As áreas de tee** podem ser facilmente estabelecidas utilizando qualquer tipo de marcador, como copos de papel, pequenas estacas, bandeiras ou mastros.
- ♦ **Os azares** de um campo de golfe, incluindo bunkers, água lateral e sinal de contorno de fita, tinta ou corda, pode criar azares normais de água. Caso a bola caia nessa área, a regra apropriada de golfe entra em vigor e o aluno deve jogar em conformidade.
- ♦ **Os Greens** Podem ser marcados com um sinal, cone ou bandeira, e podem ser de tamanho e forma variados. Utilize fita ou tinta para marcar dois círculos concêntricos para o “green.” As bolas que caírem no círculo maior dão direito a 2 tacadas adicionais em vez do putting. Caso apenas uma bandeira seja utilizada, sem marcações, a bola é considerada embocada quando estiver a 1 taco de distância da bandeira. Pneus de bicicleta ou bambolês também podem ser utilizados como alvo do green. As bolas devem parar dentro do círculo para serem consideradas embocadas.
- ♦ Para construir um **campo de putting** na grama, utilize cones ou copos de papel com bandeiras. As bolas que baterem nos copos ou cones são consideradas putts embocados.
- ♦ **Linhas de delimitação** devem ser estabelecidas e marcadas com pequenas estacas, tinta, corda ou cones; O uso de objetos naturais ou artificiais em campos externos, como árvores, arbustos, cercas e caminhos podem trazer variedade e desafio para o seu pequeno campo.
- ♦ **A distância dos buracos** pode variar em comprimento dependendo do tipo de bola usada do espaço disponível. Os alunos devem começar com uma bola de plástico ou macia, como a de tênis. À medida que os atletas ficam mais habilidosos, a bola de golfe pode ser introduzida em ambientes ao ar livre (bolas de golfe de curta distância podem ser usadas em ambientes ao ar livre).
- ♦ **Cartões de Pontuação** para o campo devem ser projetados para que os alunos possam realmente sentir a emoção do jogo e da competição em andamento.

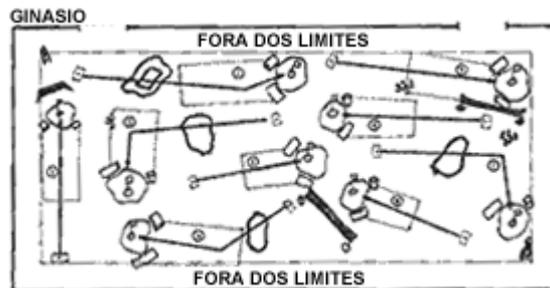
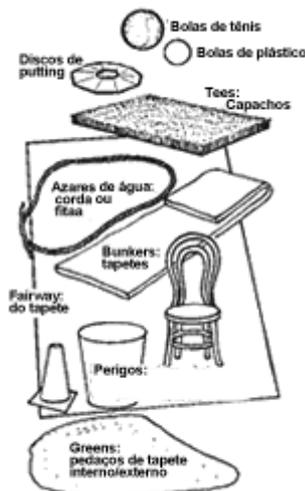




Opções de Campo em um Ambiente Interno

As modificações para a construção de um campo de golfe em um ginásio ou em uma grande área interna são as seguintes:

- ♦ O uso da bola de plástico ou bola macia, como a de tênis, é obrigatório em um ambiente interno.
- ♦ O uso de material protetor para o chão é essencial. Carpetes escovados podem ser usados para proteger as áreas dos tees, e pequenas sobras de carpete podem ser usadas para proteger o chão nas tacadas fairway.
- ♦ O green pode ser de tiras de putting de estilo comercial ou pode ser improvisado com carpete apropriado para ambientes internos ou para ambientes ao ar livre.
- ♦ A bola pode ser encaçapada em um disco ou copo de metal.
- ♦ Utilize fita ou corda no chão, marque o campo do ambiente interior de golfe da mesma forma que no campo ao ar livre.
- ♦ Como um planejador de golfe criativo em ambientes internos, adicione variedade ao plano de seu ginásio: use carpetes como bunkers, cadeiras como árvores, marque azares de água no chão, entre outros.

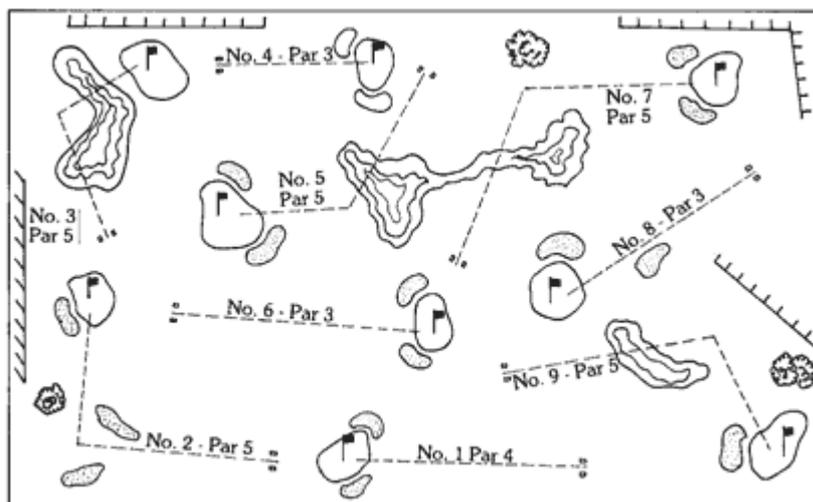




Opções de Campo ao Ar Livre

Caso uma área não aperfeiçoada seja usada, você deve considerar a projeção de alguns buracos de golfe reais.

- ♦ Recomendamos que **você utilize um buraco que seja o dobro em tamanho de um copo normal**. Esses buracos maiores devem ter 8 1/2 polegares de diâmetro e 4 polegadas de profundidade (ou aproximadamente o tamanho de uma lata de 3kg). Insira uma vara de tarugo com uma bandeira anexada e você tem um buraco de golfe!
- ♦ O buraco alargado **adaptará o uso de um taco de loft** no ato da tacada. Isso é mais eficaz do que tentar usar um putter em superfícies bem cuidadas. Certifique-se de que os buracos estejam marcados para que eles não se tornem um azar quando o campo não estiver em uso.
- ♦ Se equipamentos de corte estiverem disponíveis, **corte a grama em uma altura de 1/2 polegar**. A areia ajudará a amaciar a superfície. Embora essa área de putting não seja mantida nas mesmas condições que uma de green, ela permitirá que os alunos possam sentir e experienciar o putting.
- ♦ **Bolas de golfe de curta distância**, introduzidas recentemente podem criar uma rodada de golfe mais realista, trazendo a necessidade de usar uma grande variedade de tacos. Essas bolas não são projetadas para substituir as bolas de plástico ou bolas plásticas com furos (whiffle) em uma situação de ambiente interno.
- ♦ Quando estiver montando um campo de golfe em uma área aberta, **organize os buracos em sentido anti-horário por segurança**. A maioria dos jogadores é destro e sua tendência é jogar para a direita.





Confirmação do Cronograma de Treinamento

Uma vez que seu local de encontro foi definido e avaliado, você está pronto para confirmar seu cronograma de treinamento e competição.

É importante publicar os cronogramas de treinamentos e competições para enviar para:

- ♦ Representantes das instalações
- ♦ Programa Local da Special Olympics
- ♦ Técnicos voluntários
- ♦ Atletas
- ♦ Famílias
- ♦ Mídia
- ♦ Membros da equipe de gerenciamento
- ♦ Autoridades

Cronograma de Treinamentos e Competições devem incluir:

- ♦ Datas
- ♦ Horários de início e de término
- ♦ Locais de inscrição / encontro
- ♦ Área de captação designada
- ♦ Telefone de contato da instalação de treinamento
- ♦ Telefone de contato dos técnicos

Outras sugestões:

Tópico da aula:

Exemplo da Semana 1: Putting
Necessidades de equipamento: Putter
Regras de Campo ou de Prática da Instalação



Competições Práticas

O plano estratégico de golfe declara que uma competição de alta qualidade deve ser o componente de condução do desenvolvimento do programa. A competição motiva atletas, técnicos e voluntários a participarem e treinarem.

Amplie seu programa e programação para expor seus atletas ao máximo de oportunidades competitivas possível. Algumas sugestões:

- ♦ A competição deve fazer parte de todo plano de aula.
- ♦ Entre em contato com os programas de Golfe da Special Olympics de sua região para participar de um torneio ou liga.
- ♦ Organize uma Liga Unificada de Golfe da Special Olympics.
- ♦ Incentive atletas elegíveis dos Níveis 3-5 a competirem nos programas de golfe juniores locais e em torneios.
- ♦ Organize uma Competição entre Equipes de Habilidades em Família/Voluntários; Pai/Filho; Filha/Mãe; Adulto/Atleta.
- ♦ Organize uma competição em uma instalação de golfe alternativa: Putt-Putt/Par de três no campo; Pitch e Putt.



Exemplo de uma Programação Nacional

Special Olympics da Escócia Programa de Desenvolvimento de Golfe 2002-03

(Tom Nesbit: Coordenador de Golfe da SO)

Setembro	Campeonatos da SO do Reino Unido	Longlands G C, East Kilbride
Novembro	Treinamento de Equipe da SO do Reino Unido	SNGC, St. Andrews
Novembro	Dia do Driving Range	Gary Mitchell Golf, Uddingston
Fevereiro	Dia do Driving Range	Driving Range de Coatbridge
Março	Treinamento em Campo	Kirkhill G C, Cambuslang
Março	Alvos do Golfe	Kirkhill G C, Cambuslang
Abril	Treinamento em Campo	Kirkhill G C, Cambuslang
Abril	Treinamento de Equipe da SO do Reino Unido	Wolverhampton
Mai	Treinamento em Campo	Kirkhill G C, Cambuslang
Mai	Acampamento da Equipe de Golfe	Alexandra parade, Glasgow
Setembro	Campeonatos da SO do Reino Unido	Cawder G C, Bishopbriggs

Exemplo de uma Programação Local

Condado de Palm Beach Golfe da Special Olympics

Orientação e Inscrição

15 de abril, 9h	Treinamento/Orientação de Técnicos	Okeeheelee
25 de abril, 9h	Orientação da Família/Atleta	Okeeheelee
1 de maio	Prazo de Inscrição	Special Olympics de Palm Beach

Guia de Treinamento da Special Olympics

Golfe



10 de maio	Início do Treinamento	Todos os Campos
------------	-----------------------	-----------------

Dias do Treinamento: maio, junho, julho, agosto, Setembro

Terças-feiras: 16-17h	Southwinds
Quintas-feiras: 16-17h	Dyer Park
Sábados: 9-10h	Okeeheelee

Competição

Maio-setembro	Monday Twilight League	Okeeheelee
14 de julho	Jogos do Condado	Okeeheelee
24-27 de julho	Área	Martin County Municipal
10 de agosto	Scramble Misto	Lakeview G.C.
17-19 de setembro	Torneio Estadual	Players Club, Clermont FL



Componentes Essenciais da Sessão de Treinamento

Há muitas formas de organizar uma sessão de treinamento para os atletas da Special Olympics. Devido aos desafios de compreensão e de memória do atleta, há um valor considerável em desenvolver uma "rotina" de treinamento consistente que forneça familiaridade, estabilidade e conforto.

Há **quatro componentes essenciais** de uma típica sessão de treinamento: aquecimento e alongamento, instrução de habilidades, experiência de competição, e relaxamento e alongamento. (Treinamento e condicionamento do preparo físico também podem ser inclusos, seguidos da experiência de competição e relaxamento.) As seguintes técnicas e dicas fornecerão as mais bem-sucedidas oportunidades de aprendizado.

1. Aquecimento e Alongamento

- O tempo é precioso e a repetição de habilidades é vital. Aqueça de uma maneira específica para o golfe.
- Quando os atletas tiverem dificuldade de equilíbrio, utilize exercícios de alongamento que possam ser feitos sentados, deitados ou encostados a uma parede ou parceiro.
- Envolver os atletas na condução dos exercícios, pois assim os técnicos ficam livres para circular e dar assistência direta a outros que precisam de ajuda.
- Ensine um **movimento de rotina simples**, envolvendo os grupos de músculos principais para que os atletas possam repetir em casa e em competições. Aqueça caminhando ou correndo levemente por 5 minutos. Depois faça os seguintes alongamentos: 1) alongamento da panturrilha 2) alongamento do tendão e da coxa 3) alongamento do quádriceps, segurando na parede para manter o equilíbrio (nos dois lados), 4) alongamento da virilha, sentado ou abrindo as pernas em "V" e curvando-se para baixo, 5) alongamento de ombros (segurando as mãos atrás do corpo e inclinando para frente), e 6) alongamento do tríceps (esticando um braço para cima, flexionando o cotovelo e puxando-o para trás com a mão oposta; repetir com o outro braço).
- O que fazer e não fazer no alongamento:

Fazer	Prevenção
Faça exercícios de alongamento por 5 minutos (caminhe ou corra lentamente).	Rompimento ou distensão de fibra muscular
Faça alongamentos mantidos de 10-30 segundos cada.	Rompimento ou distensão de fibra muscular.
Comece pelos grupos maiores de músculos, como as pernas, depois vá para os ombros, etc.	Uma quantidade maior de energia é requerida no aquecimento de grupos maiores de músculos. A circulação e o batimento cardíaco aumentam imediatamente.



Faça cada alongamento em seu ponto pessoal de tensão.	Faça pressão nas articulações, costas e pescoço.
Respire enquanto alonga.	Libera a tensão e o oxigênio para que eles fluam em direção aos músculos
Faça alongamento em uma posição "segura" e através de uma amplitude de movimentos.	Por exemplo, fazer contrações abdominais com as costas viradas para o chão para evitar estresse na parte lombar.

2. Instruções de Treinos

Sequência de Treino (tarefas ==> habilidades ==> aplicação no jogo/evento ==> implementação na competição)

- O segredo é **dividir as habilidades em pequenas tarefas básicas** ou passos; as tarefas são, então, agrupadas para formar habilidades. *(Visa a dificuldades em realizar tarefas compostas de etapas)*
- **Exercícios** são desenvolvidos para que as habilidades possam ser aplicadas em uma situação de jogo. O resultado é habilidades realizadas em competição.

Comunicação Durante Ensino e Treinamento

- Comunique-se eficazmente.
 - Conciso: Use algumas "palavras-chave" descritivas. Não use frases longas. Por exemplo: "Alcance o céu." *(Visa às dificuldades na apreensão de instruções verbais e ações desejadas)*
 - Consistente: Use a mesma palavra ou palavras para uma mesma ação. *(Visa às necessidades de repetição e reforço)*
 - Orientado para o Comando: Reforce verbalmente o atleta imediatamente após uma ação pretendida. Faça com que o reforço seja orientado para a ação e específico para a habilidade. *(Visa às necessidades de motivação frequente e de palavras associadas à ação física)*
- Certifique-se de que o atleta esteja olhando para você quando estiver fazendo uma observação de treinamento. Quando preciso, induza fisicamente um atleta a olhar para você. *(Visa às dificuldades em manter a atenção)*
- Faça perguntas aos atletas em vez de sempre fornecer instruções. Conduza-os a pensar por eles mesmos. Verifique as repostas dos atletas. *(Visa à independência)*

Níveis de Instrução: Progressão de Habilidades

- Avalia o que um atleta está pronto para fazer; baseado na força.



- Utilize níveis apropriados de assistência com cada atleta – verbal, visual (demonstração), estímulo físico, assistência física. Reduza gradualmente a assistência física em favor de dicas simples e, eventualmente, não induza mais. *(Visa às dificuldades de aprendizado e a melhora)*
 - Quanto menor a capacidade do atleta, mais assistência é necessária.
 - Dicas verbais devem ser sempre acompanhadas de demonstração.
 - Estímulos físicos podem ser necessários para ajudar o atleta a se posicionar apropriadamente.
 - Quando tudo o mais falhar, movimente o atleta através da habilidade completa.
- Pratique habilidades em situações relacionadas ao jogo ou evento. *(Visa às dificuldades em generalizar em situações novas)*
- Utilize exercícios e atividades que envolvam vários atletas de uma vez. *(Visa ao ritmo mais lento de aprendizado e a necessidade de motivação e repetição)*

3. Experiência de competição

- Proporcione uma experiência de competição realista durante cada prática para melhorar a confiança e o desempenho em uma competição real.
- Ajude os atletas a entenderem os conceitos do jogo fornecendo feedback imediato e concreto. Durante amistosos ou jogos práticos, pare o jogo para ajudar os atletas a reconhecerem situações críticas e aprenderem como reagir com sucesso.
- Enfatize o valor de reforçar as regras durante o treino. O reforço das regras ajuda a preparar os atletas para a participação em esportes comunitários e na vida.

4. Relaxamento e Alongamento

- **Faça com que os atletas façam uma leve corrida e então alonguem os grupos maiores de músculos para prevenir câibras musculares e dores e aumentar a flexibilidade.**
- Reveja os principais temas da sessão de treinamento; elogie o desempenho do atleta e converse sobre a próxima competição ou sessão de treinamento.



Plano de Sessão de Treinamento [AMOSTRA]

Esporte: Golfe Data: 29/06/03 # de Atletas: 6 # de Técnicos: 2

Metas para a sessão de treinamento: Executando o mini-swing e utilizando-se do taco de loft, desenvolva controle sobre o alvo e sobre a distância para executar o chip

Verificação da segurança da instalação:

Equipamento Área de Prática Plano de Campo Supervisão

Tempo	Sessão	Objetivos Específicos	Exercícios/Atividades	Plano
1:00	Boas-vindas, sessão de revisão, atribuição de posições		Equipamentos	
1:10	Aquecimento: Corra no Lugar Alongamento: Alongamento das Pernas e Quadril Flexão do Corpo Alongamento dos Tendões Com Taco Rotação do Tronco Alongamento dos Ombros Formar Espirais com o Punho usando o Taco		Tacada curta e média com taco de ferro e putter Bolas Alvos: Cones, bandeiras ou tees Após Aquecimento: Exercício sem taco: Tromba de Elefante Cabeça Contra a Parede com taco: Swing de 1/4, e 1/2 e Swing Completo	
1:20	Habilidades Instrução: Explique, Demonstre 1. Arremesso com as mãos abaixo do nível do cotovelo: role a bola no alvo designado 2. Arremesso com as mãos abaixo do nível do cotovelo: Área de pouso: distinga a extensão do swing e o esforço requerido para distância e direção		Progressão do treinamento de habilidades: 1. Arremesso com a mão abaixo do nível do cotovelo ? Vários alvos 2. Arremesso com a mão abaixo do nível do cotovelo ? Várias distâncias 3. Varrição da grama, 5-7	



	<ol style="list-style-type: none">3. Reveja o grip (posicionamento das mãos), a postura, a direcionamento4. Mini-Swing relativo ao loft to taco e ao conceito de relógio para controlar a distância de volta e através	<ol style="list-style-type: none">4. Corte do tee, 5-75. Execute o chip para alvos designados6. Mude o alvo para diferentes distâncias7. Treine a tacada para trás e através, necessária para a distância8. Execute
2:00	<p>Experiência de Competição: O atleta acertará a bola nos alvos designados, de várias distâncias</p> <p>Regras/Estratégia: Regra: Pedindo ao oponente para marcar a bola Estratégia: Seleção de taco para o chipping</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Deve posicionar de 4 a 10 bolas na região alvo2. Mude o alvo e a distância e repita <p>Jogo: "Para Cima e Para Dentro": Cada atleta lançará a bola com um chip no green e com um putt para fora para pontuar</p>
2:20	<p>Discussão em Grupo/Revisão</p> <p>Lembre de mudar o horário para a próxima semana</p>	
2:30	Dispense	



Dicas para Conduzir uma Sessão de Treinamento com Sucesso

- ♦ Atribua aos técnicos assistentes suas funções e responsabilidades de acordo com seu plano de aula.
- ♦ Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes dos atletas chegarem.
- ♦ Apresente e agradeça os técnicos e atletas.
- ♦ Revise o programa pretendido. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
- ♦ Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treinamento para adaptá-los às necessidades dos atletas.
- ♦ Mude as atividades antes que os atletas comecem a se desinteressar.
- ♦ Dedique parte de cada sessão de treinamento a uma atividade em grupo.
- ♦ Faça com que os exercícios e atividades tenham curta duração para que os atletas não fiquem entediados. Mantenha todos ocupados.
- ♦ Dedique o final da prática a uma atividade em grupo que incorpore desafio e diversão, dando a eles algo pelo qual esperar.
- ♦ Se uma atividade está indo bem, é possível parar a atividade para comentar algo, já que o interesse é alto.
- ♦ Faça um resumo da sessão e anuncie preparativos para a próxima sessão.
- ♦ Garantir a **diversão** é fundamental. Use jogos para ensiná-los novas habilidades e para revisar as antigas.
- ♦ Dedique parte de cada sessão de treinamento a uma atividade em grupo.



Dicas de Segurança para Sua Sessão de Treinamento

1. Um taco de golfe pode ser uma arma perigosa. Ele não deve ser utilizado perto de um grupo de pessoas.
2. Os atletas devem ser ensinados a fazer o swing apenas em áreas reservadas para tal.
3. Sempre se aproxime à frente de um atleta que está posicionado para uma tacada.
4. Nunca se posicione, ou um aluno, na linha alvo de uma pessoa que esteja fazendo o swing com o taco.
5. Forme duplas para dividirem um taco. Um aluno pode ser o "cão de guarda" do outro.
6. Estabeleça uma linha de tacada. Nunca deve ser permitido ao aluno tacar à frente da linha estabelecida.
7. Os alunos devem segurar a cabeça do taco sempre que um instrutor estiver demonstrando ou organizando. Isso faz com que os alunos aguardem até o momento adequado.
8. Ensine os alunos a usar o termo "**adiante**", e que o uso do mesmo não é um substituto dos procedimentos de segurança.
9. Os atletas devem ser ensinados a usar o método pare-olhe-e-execute-o-swing antes de cada swing quando estiver jogando golfe.
10. Em situações nas quais a supervisão próxima é difícil, permita apenas meio swings ou swings na altura do quadril. **Nota:** Os meio-swings incorporam todos os movimentos fundamentais de um swing completo.

Uma Palavra de Cuidado

Os instrutores têm a responsabilidade legal de assegurar que os alunos saibam, compreendam e prezem os riscos do golfe. Você deve alertá-los repetidamente dos ferimentos sérios ou fatais que podem ocorrer caso sejam acertados por um taco ou bola, e ensiná-los a repetir para você as precauções de segurança no golfe e os ferimentos que podem ocorrer se esses procedimentos não forem seguidos. Ensino e segurança em grupo eficazes dependem do espaçamento físico dos alunos. Consulte a formação de grupos descrita na próxima página.



Amostra de Plano de Aula de 8 Semanas

Semana 1

1. Boas-vindas
 - Introduza o jogo de golfe
 - Reveja os procedimentos de segurança
 - Conteúdo do programa
 - Demonstre exercícios de aquecimento
2. Comentários de abertura
 - Demonstração de swing
 - Explicação de equipamento
 - Exercícios de aquecimento
 - Avaliações de habilidade

Semana 2

1. Comentários de abertura
 - Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Demonstre uma postura apropriada
 - Peça para os atletas assumirem as posturas de outros esportes para mostrar a similaridade entre elas
 - Jogo: Revezamento de Bolas
2. Revisão
 - Aquecimento
 - Demonstre swing de braço
 - Peça para os atletas realizarem o exercício da tromba de elefante
 - Reveja as regras de segurança
 - Jogo: Revezamento de Bolas

Semana 3

1. Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Introduza o pivô
 - Utilize as mãos para colocar os atletas em posições apropriadas
 - Jogue bolas de tênis com a mão abaixo do nível do cotovelo para mostrar o movimento apropriado
 - Jogo: Revezamento de Bolas
2. Revisão
 - Aquecimento
 - Introduza o grip (ou posicionamento correto das mãos)
 - Enfatize as regras de segurança
 - Demonstre a ação das mãos
 - Utilize a técnica prática para posicionar as mãos dos atletas adequadamente
 - Jogo: Revezamento de Bolas

Semana 4

1. Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Demonstre o swing básico do golfe
 - Ensine a progressão do movimento
 - Reveja a questão da segurança com o taco
 - Introduza o exercício de swing "corte da grama"
 - Conduzir teste de aceleração (bola de tênis)
 - Jogo: Fairway Aberto
2. Revisão
 - Aquecimento
 - Exercício de equilíbrio

- Introduza a bola, o taco e o alvo
- Demonstre
- Teste de aceleração com bolas de tênis
- Jogo: Fairway Aberto

Semana 5

1. Revisão
 - Aquecimento
 - Introduza a progressão do swing do golfe
 - Defina a formação de parceiro para o chip, pitch e catch
 - Defina a formação de parceiro. Utilize sistemas de ponteiro de relógio
 - Saliente que o swing é um movimento contínuo
 - Jogo: Faixa do Tee
2. Revisão
 - Aquecimento
 - Utilize a formação de parceiro para o aquecimento do chip, pitch e catch; Revise o conceito de alvo e direcionamento
 - Jogo: Do Tee ao Alvo ou Jogo de Revezamento de Bolas

Semana 6

1. Revisão
 - Aquecimento
 - Introduza e demonstre o mini-swing
 - Reveja a segurança do taco
 - Utilize o sistema de ponteiro do relógio
 - Jogo: Do Tee ao Alvo
2. Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Peça para que os atletas joguem a bola com as mãos abaixo do nível do cotovelo.
 - Peça para que os atletas joguem a bola com um putter a partir de diferentes distâncias
 - Peça para que os atletas joguem a bola com a mão em um alvo
 - Estabeleça um campo de putting
 - Jogo: Revezamento de Buracos ou Rachar Putters

Semana 7

1. Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Introduza o chipping e o pitching
 - Reveja o mini-swing curto e o meio-swing
 - Demonstre
 - Enfatize o posicionamento correto das mãos
 - Peça para os atletas usarem tacos diferentes
 - Jogo: Cestas do Golfe ou Pulo do Sapo
2. Revisão
 - Exercícios de aquecimento
 - Reveja o pitching e o chipping
 - Jogue tee me - pitch-me
 - Jogo: Bocha de Golfe

Semana 8

1. Revisão



- Exercícios de aquecimento
- Demonstre um swing completo
- Reveja a segurança do taco
- Demonstre uma sequência de swing
- Utilize bolas de tênis em um tee
- Jogo: Tiro ao alvo ou Morte ou Glória

2. Revisão

- Exercícios de aquecimento
- Reveja os princípios do swing do golfe
- Abranja regras básicas de golfe e etiqueta
- Estabeleça um campo com percurso curto e peça para os atletas jogarem: Scramble



Amostra de Plano de Aula de Treinamento de Níveis II-V de 8 Semanas

Os técnicos podem seguir a progressão de treinamento de habilidades do plano de aula de 8 semanas acima; entretanto, sua meta é fazer com que os atletas dos Níveis 2-5 joguem golfe o máximo possível. Se não tiver acesso a um campo, recorra aos jogos de habilidades e atividades de golfe na **Seção Ensinando**

Habilidades Esportivas Regras, Etiqueta, Segurança e estratégia de campo devem fazer parte de todo plano.

Semana 1

1. Boas-Vindas
 - Introduza o **jogo de golfe**
 - Examine **segurança** procedimentos
 - Conteúdo e manual do programa
 - Demonstre exercícios de aquecimento
2. Comentários de Abertura
 - **Balanço** demonstração
 - Explicação de equipamento
 - Exercícios de aquecimento
 - **Habilidade** avaliações

Semana 2

1. Boas-Vindas
 - Revisão
 - Exercícios de Aquecimento
 - Demonstre **Swing Básico do Golfe**
 - Ensine a progressão do movimento (na linha do tee)
 - Exercícios de Equilíbrio
2. Revisão **Segurança**
 - Básico **Regras/Etiqueta**
 - Disputa de putting
 - Disputa de chipping

Semana 3

1. Boas-Vindas
 - Revisão
 - Exercícios de aquecimento
2. Introduza **conscientização de alvo e seleção de taco**
 - Bata em bolas nos alvos designados começando com jardas curtas, aquecendo
 - Demonstre
3. **Jogue 3 buracos: Scramble de 4 Pessoas**
 - Marque Pontuação
4. **Regras da Semana**

Semana 4

1. Boas-Vindas
 - Revisão
 - Exercícios de aquecimento

Chip e Putt

- **Tacadas completas em linha**
2. Níveis 2 e 4: Jogar em 4 buracos: **Scramble de 2 Pessoas**
Níveis 3 e 5: **Jogo de Tacada Individual**
 - Pontue e discuta a Regra da Semana
 - Prepare-se para o **Teste de Regras**

Semana 5

1. Boas-Vindas
 - **Teste de Regras, Segurança, Etiqueta**
2. Aquecimento
 - Corrida da Bola de Golfe (primeiro buraco)
3. Buracos 2-4, jogue no formato de Nível atribuído
 - Marque Pontuação
 - Reveja o Campo **Estratégia**

Semana 6

1. Boas-Vindas
 - Reveja a Regra da Semana
 - Exercícios de aquecimento
 - **Atinja as bolas**
 - Distribua **Gráfico da Rodada** Cartão
 - Explique a manutenção de registros
2. **Jogue 4 buracos, no formato de nível designado**
 - **Marque Pontuação**
 - Reveja o Gráfico da Rodada
 - **Regra da Semana**

Semana 7

1. Boas-Vindas
 - Aquecimento
 - Reveja o Gráfico da Rodada
 - **Trabalhe as fraquezas de seus alunos**
2. Alterne competições de tacadas
 - Reveja a Rotina Pré-Tacada
 - **Regra da Semana**

Semana 8

Níveis 2-5:
Competição de 9 buracos



Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte

Os níveis de instrução incluem: Assistência Física (A.F.), Assistência Parcial (A.P.), Demonstração (D), Sugestão Verbal (S.V.) e Sugestão Visual (S.V). A Assistência Física significa que o instrutor dá total assistência manual ao atleta durante toda a tarefa. A Assistência Parcial significa que o instrutor dá assistência manual parcial ao atleta durante toda a tarefa. A Demonstração é a tarefa inteira demonstrada pelo instrutor.

Uma Sugestão Verbal é uma assistência verbal parcial, no qual o instrutor usa palavras-chave ou frases para extrair respostas motoras do atleta. Uma Sugestão Visual é uma assistência parcial visual, na qual o instrutor aponta para elementos-chave da tarefa para extrair respostas motoras do atleta.

Tempo Controlado

Quando o atleta desempenha a tarefa de acordo com as condições pré-preparatórias e critérios, o instrutor marca a data que a tarefa foi feita e exige uma nova tarefa. Uma vez que todas as tarefas foram feitas e o atleta desempenha a habilidade de forma completa sob comando e sem assistência, o instrutor marca a data na coluna à direita, em frente à entrada de habilidade.

Proposta

A proposta das Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte é fazer com que o instrutor registre os pontos de pré-avaliação e pós-avaliação do atleta. O instrutor pode usar o registro como uma lista de controle que indica várias coisas: primeiro, cada desenvolvimento global do atleta no programa; segundo, os níveis das habilidades atuais dos atletas no programa; e terceiro, a comparação dos progressos entre os atletas com mesmo nível de habilidade. Além disso, o registro é importante porque determina rapidamente o lugar do atleta entre os times ou em habilidades esportivas futuras. Juntos, as Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte e o Registro de Desempenho Diário são instrumentos de treinamento efetivos.

Utilizando as Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte

O instrutor testa o atleta com a avaliação de habilidades esportivas antes de o atleta começar a treinar, e coloca a pontuação de avaliação pré-treinamento na coluna própria da folha. Depois que o atleta treinou as habilidades esportivas daquele nível em particular, o instrutor testa novamente o atleta e registra a pontuação de avaliação pós-treinamento na coluna de realizações correspondente. É claro que o instrutor pode permitir que o atleta complete a folha de registro para que ele possa ver quais progressos ele/ela estão fazendo e se orgulharem de suas conquistas



Registro de Avaliação de Habilidades Esportivas Diárias



Instrutor _____

<i>Nome</i>	<i>Grip</i>	<i>Postura</i>	<i>Equilíbrio</i>	<i>Direcionamento</i>	<i>Putt</i>	<i>Chip</i>	<i>Pitch</i>	<i>Taco de Ferro</i>	<i>Taco de Madeira</i>	<i>Total (180 possíveis)</i>
Joe (Exemplo)	15 SA 6/3/03	15 DVI 6/3/03	15 Pf 6/3/03	14 DVI 6/3/03	18 DvI 6/3/03	16 DvI 6/7/03	14 D 6/7/03	16 SA 6/7/03	15 SA 6/7/03	138

CÓDIGO: Níveis de Instrução: Pf = Preparo Físico D= Demonstração DVI=Dica Verbal Imediata SA=Sem Assistência DvI=Dica visual Imediata



Registro de Desempenho Diário

Proposta

O Registro de Desempenho Diário é feito para o instrutor manter um registro exato do desempenho diário do atleta enquanto ele/ela aprende as habilidades esportivas descritas nesse guia. Há diversas razões pelas quais o instrutor deve usar o Registro de Desempenho Diário.

1. O registro se torna um documento permanente do progresso do atleta, o que já é algo importante em si mesmo e ajuda o instrutor a estabelecer consistências mensuráveis ao currículo do atleta. Isso é extremamente importante quando mais de um instrutor trabalha com um atleta.
2. O registro permite que o instrutor seja flexível durante a sessão de instrução efetiva porque o atleta pode precisar aprender competências mais específicas do que aquelas indicadas pelo guia, deixando claro, assim, as necessidades de cada atleta.
3. O registro ajuda o instrutor a escolher as habilidades e tarefas apropriadas, condições viáveis e critérios para controlar as habilidades e tarefas e corrigir níveis de instrução para adequar as competências de aprendizagem do atleta em futuras sessões.

Essas razões fazem do Registro de Desempenho Diário um importante aspecto de um programa educacional individualizado. A avaliação prévia das habilidades administrada na primeira sessão prática e os registros de Desempenho Diário são ferramentas de gestão que permitem ao atleta e ao técnico atingir as metas e os objetivos da temporada.

Usando o Registro de Desempenho Diário

Ao topo do registro, o instrutor coloca seu nome, o nome do atleta, o esporte e o nível do programa de habilidades esportivas do qual as habilidades foram tiradas. Se mais de um instrutor trabalhar com um atleta, eles devem colocar com as datas em que eles trabalham perto de seus nomes.



Registro Diário de Tarefas Individuais para o Golfe



Special Olympics

Escala 1 - 10

Instrutor _____

<i>Nome</i>	<i>Etiqueta</i>	<i>Regras</i>	<i>Competência Desportiva</i>	<i>Cooperação</i>	<i>Padrões de Comportamento</i>	<i>Nível de Instrução</i>	<i>Total</i>

Níveis de Instrução: Pf = Preparo físico D= Demonstração DVI= Dica Verbal Imediata SA= Sem Assistência DvI= Dica visual Imediata



Utilizando o Modelo de Registro de Treinamento de Golfe

Treinamento Semanal em Casa

Após cada sessão, cada atleta deve ter um exercício ou atividade específica de golfe para treinar em casa. Complete os treinos com algumas sugestões de alongamento e reforço, dependendo da avaliação do atleta.

Divida as sugestões de treinamento em casa com a família ou amigo, responsáveis por assegurar que o treinamento do atleta seja feito ou para servir de parceiro de treinamento.

Técnicos e atletas podem usar esse modelo para seguir o progresso prático e se preparar para a próxima sessão prática ou competição.

É importante o técnico ressaltar pelo menos 1 ou 2 **pensamentos** positivos para fazer os atletas refletirem entre as sessões práticas. O modelo não precisa ser completado em cada subtítulo. Simplesmente circule uma ou duas áreas principais de preocupação e escreva a dica ou pensamento no espaço fornecido.

Também incentive o atleta a escrever o segredo de seu swing pessoal em suas próprias palavras, se possível. Pergunte ao atleta qual é sua intenção e use as palavras dele.

Um exemplo de dicas que podem ser inclusas em um modelo segue abaixo:

Habilidade:

Chip

Meta:

Executar o chip com 4 das 10 bolas dentro da área alvo designada.

Pré-Swing:

Grip: Com as palmas das mãos uma de frente para a outra, segure no cabo do taco ao posicionar as mãos.

No Swing:

Tempo: **Tique-taque**, 5 – 7 no relógio

Exercícios/Sugestões:

1. Exercício de varrição da grama utilizando o mini-swing.
2. Alinhamento de Trajetória Ferroviária: Coloque um taco na linha alvo e outro na linha do corpo.
3. Pratique o seu chipping em alvos próximos com bolas plásticas com furos (whiffle) ou de tênis no quintal.

Notas: Aperte sua bola de tênis. Lembre-se de seu timing pessoal de swing: "Pato Donald"!

Lembre-se: os meus pensamentos não são os seus pensamentos.

O importante não é tomar nota de pensamentos corretos de swing, mas anotar pensamentos ou comentários que o atleta possa ter quando ele faz uma boa tacada ou um swing impressionante.



Pergunte ao atleta, tente usar suas palavras ou descrição corporal quando estiver comentando algo.
Foi como.....Parece que.....Soa como.....!

Clique no ícone abaixo para abrir o Registro de Desempenho Diário de Golfe no Word.



Registro de Desempenho de Treinamento de Golfe da Special Olympics

Data:

Nome:

Treinador:

Habilidade:

Objetivos:

Dicas de Instrução:

1) Pré-Swing:

Série:

Grip ou posicionamento das mãos:

Posição da Bola:

Posição e Direcionamento:

Postura:

2) No-Swing:

Back Swing:

Impacto:

Durante o Swing:

Finalização:

Exercícios Recomendados/ Sugestões:

Notas/ Comentários:



Confirmação do Cronograma de Treinamento

Uma vez que seu local de encontro foi definido e avaliado, você está pronto para confirmar seu cronograma de treinamento e competição.

É importante publicar os cronogramas de treinamentos e competições para enviar para:

- ♦ Representantes das instalações
- ♦ Programa Local da Special Olympics
- ♦ Técnicos voluntários
- ♦ Atletas
- ♦ Famílias
- ♦ Mídia
- ♦ Membros da equipe de gerenciamento
- ♦ Autoridades

Cronograma de Treinamentos e Competições devem incluir:

- ♦ Datas
- ♦ Horários de início e de término
- ♦ Locais de inscrição / encontro
- ♦ Área de captação designada
- ♦ Telefone de contato da instalação de treinamento
- ♦ Telefone de contato dos técnicos

Outras sugestões:

Tópico da aula:

Exemplo da Semana 1: Putting
Necessidades de equipamento: Putter
Regras de Campo ou de Prática da Instalação



Special Olympics

Golfe da Special Olympics

Ensinando Habilidades Esportivas



Tabela de Conteúdos

Avaliação de Habilidades do Esporte.....	45
Avaliação das Habilidades de Golfe	46
Registro de Tarefas de Golfe	48
Registro de Desempenho Diário	49
Registro Diário de Tarefas Individuais para o Golfe	51
Resumo do Registro de Desempenho Diário	52
Teste de Avaliação do Nível II-V	53
Equipamento Individual	54
Vamos começar!	55
Swing, Progressão do Swing e Testes de Swing	56
Exercícios de Aquecimento.....	57
Alongamento	57
Alongamento (com um taco de golfe).....	61
Exercícios de Golfe	64
Swing Básico do Golfe.....	71
Executando o Swing com o Taco de Golfe	76
De Costas para o Alvo, Peito em direção ao Alvo	80
Treinando Sem a Bola de Golfe	81
Executando o swing com um Taco — Exercício de Varrição da Grama	82
Testes de Progressão do Swing: Apenas Tee Teed Ball, Sem o Tee.....	83
Mini-Swing (Habilidades de Chip e Putting)	84
Putting	85
Testes de Putting #1	87
Teste de Putting #2.....	87
Falhas e Correções do Putting	89
Chip.....	90
Teste de Chip	92
Falhas e Correções do Chip.....	93
Pitch	94
Teste de Pitch #1	96
Teste de Pitch #2	96
Teste de Pitch/Chip	97
Falhas e Correções do Pitch	99
Testes Adicionais de Putting, Chip e Pitch	100
Swing Completo.....	101
Aproximação do Fairway	101



Driver	103
Testes no Fairway	105
Falhas e Correções no Swing Completo	109
Resposta do Voo da Bola	110
Exercícios para Equilíbrio e Postura	112
Exercícios de Release.....	115
Exercício de Velocidade	117
Exercícios de Caminhos de Impulso	119
Jogos de Golfe.....	121
Diretório de Jogos de Golfe	121
Jogos de Habilidades.....	123
Jogos de Mini Swing.....	126
Jogos de Swing Completo.....	128
Diversão e Jogos em Geral.....	129
Jogos de Putting	130
Jogos de Golfe de Pequeno Percurso e Atividades	132
Como Jogar o Golfe	133
Termos Especiais de Golfe.....	134
Jogando em Percurso	136



Você planejou sua temporada, treinou seus instrutores, recrutou atletas e tem as ferramentas para escrever seus planos de aula. Você está agora pronto para começar o programa de treinamento com seus atletas!

1. Primeiro, você vai administrar a Avaliação das Habilidades de Golfe para determinar o nível das competências de seus atletas.
2. Depois das avaliações, o tempo para individualização está disponível. No caso de 2 ou mais atletas atingirem, aproximadamente, o mesmo nível na avaliação das habilidades, eles podem permanecer na mesma sessão de instrução, que foi individualizada às suas necessidades. Tenha em mente que isso significa ensinar em um nível individual e não em grupo. Assim, a avaliação das realizações do atleta terá que ser feito por ele/ela próprio (a). Monitore o progresso do atleta utilizando o Registro de Desempenho Diário para localizar várias habilidades e tarefas.
3. Certifique-se de que cada sessão de instrução comece com um aquecimento entre 5-10 minutos. O período instrucional deve ser de no mínimo 25-30 minutos de duração. Finalize cada sessão de treinamento com aplausos, enfatizando as realizações feitas durante a sessão e antecipando a próxima. Ter um momento de diversão é importante para seus alunos, pois, assim, eles chegarão na próxima aula com muita vontade de aprender. Estabeleça uma relação interpessoal com cada atleta e foque em suas habilidades, não em suas deficiências!



Avaliação de Habilidades do Esporte

Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte

Os níveis de instrução incluem: Assistência Física (A.F.), Assistência Parcial (A.P.), Demonstração (D), Sugestão Verbal (S.V.) e Sugestão Visual (S.V). A Assistência Física significa que o instrutor dá total assistência manual ao atleta durante toda a tarefa. A Assistência Parcial significa que o instrutor dá assistência manual parcial ao atleta durante toda a tarefa. A Demonstração é a tarefa inteira demonstrada pelo instrutor. Uma Sugestão Verbal é uma assistência verbal parcial, na qual o instrutor usa palavras-chave ou frases para extrair respostas motoras do atleta. Uma Sugestão Visual é uma assistência parcial visual, na qual o instrutor aponta para elementos-chave da tarefa para extrair respostas motoras do atleta.

Tempo Controlado

Quando o atleta desempenha a tarefa de acordo com as condições pré-preparatórias e critérios, o instrutor marca a data que a tarefa foi feita e exige uma nova tarefa. Uma vez que todas as tarefas foram feitas e o atleta desempenha a habilidade de forma completa sob comando e sem assistência, o instrutor marca a data na coluna à direita, em frente à entrada de habilidade.

Folha de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte

Proposta

A proposta das Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte é fazer com que o instrutor registre os pontos de pré-avaliação e pós-avaliação do atleta. O instrutor pode usar o registro como uma lista de controle que indica várias coisas: primeiro, cada desenvolvimento global do atleta no programa; segundo, os níveis das habilidades atuais dos atletas no programa; e terceiro, a comparação dos progressos entre os atletas com mesmo nível de habilidade. Além disso, o registro é importante porque determina rapidamente o lugar do atleta entre os times ou em habilidades esportivas futuras. Juntos, as Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte e o Registro de Desempenho Diário são instrumentos de treinamento efetivos.

Utilizando as Folhas de Registro de Avaliação de Habilidades do Esporte

O instrutor testa o atleta com a avaliação de habilidades esportivas antes de o atleta começar a treinar, e coloca a pontuação de avaliação pré-treinamento na coluna própria da folha. Depois que o atleta treinou as habilidades esportivas daquele nível em particular, o instrutor testa novamente o atleta e registra a pontuação de avaliação pós-treinamento na coluna de realizações correspondente. É claro que o instrutor pode permitir que o atleta complete a folha de registro para que ele possa ver quais progressos ele/ela estão fazendo e se orgulharem de suas conquistas.



Avaliação das Habilidades de Golfe

A lista de avaliações das habilidades esportivas é um método sistemático para determinar as habilidades de um atleta. Ela pode ser usada para estabelecer os pontos iniciais de um programa de treinamento e serve também para medir o progresso do atleta durante a temporada. Ela também vai recomendar exercícios específicos de habilidades baseados em suas repostas abaixo. Simplesmente clique “Nunca”, “Às vezes” ou “Sempre” em resposta a cada item abaixo e então clique em “Pratique” para receber links que mostram os exercícios que o atleta deve praticar.

Antes de administrar a avaliação, os treinadores devem:

- ♦ Familiarizar-se com cada tarefa alistada sob as habilidades principais.
- ♦ Visualizar cada tarefa de forma precisa.
- ♦ Ter observado um atleta hábil demonstrando a habilidade.

Isso facilitará a análise da habilidade ao observar o atleta.

Ao administrar a avaliação, os treinadores devem:

- ♦ Trabalhar com o atleta em um espaço silencioso desprovido de distração.
- ♦ Explicar a competência que você gostaria de observar.
- ♦ Demonstrar a competência uma vez.
- ♦ Faça com que o atleta desempenhe a habilidade diversas vezes para ter uma ideia se ele ou ela pode desempenhar a competência consistentemente (em alguns exemplos, no item 9, por exemplo, isso terá que ser observado durante um maior período de tempo).

Seu atleta:	Nunca	Às vezes	Normalmente
Item 1: Equipamento			
Pode identificar um taco de ferro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pode identificar um taco de madeira	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pode identificar um putter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 2: O Campo de Golfe			
Sabe o que é a área de tee	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe o que é o green	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sabe o que são os azares (água ou bunker)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 3: Pontuação			
Sabe a terminologia de pontuação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe como pontuar (match play)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe acrescentar pontos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe pontuar sobre o cartão de pontos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 4: Grip ou posicionamento das mãos			
Consegue jogar com a mão esquerda sobre o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue jogar com a mão direita sobre o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue jogar com ambas as mãos sobre o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue posicionar o taco e sua face na posição adequada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 5: Postura e Posição			
Consegue colocar os pés na posição adequada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue se curvar adequadamente a partir da cintura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue manter o equilíbrio nesta posição	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 6: Swing			
Consegue demonstrar o swing com os braços de forma adequada e sem o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue demonstrar a sequência do swing com o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 7: Posicionamento e Direcionamento			
Consegue se posicionar e posicionar as mãos corretamente sobre o taco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue colocar o taco atrás da bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consegue direcionar o taco e o corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 8: Etiqueta e Segurança			
Consegue citar três regras de segurança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe onde se posicionar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabe cuidados básicos do campo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Item 9: Competência Desportiva			
Se veste corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Observa as regras de etiqueta e regras do jogo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Coopera com outros jogadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconhece as realizações de outros jogadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Special Olympics

Registro de Tarefas de Golfe

Escala 1-10

Instrutor _____

Nome	Etiqueta	Regras	Competência Desportiva	Cooperação	Padrões de Comportamento	Total	Nível de Instrução
1. Joe (Ex.)							
2.							
3.							
4.							
5.							

Código: Níveis de Instrução: Pf = Preparo Físico D= Demonstração DVI=Dica Verbal Imediata SA=Sem Assistência DvI=Dica visual Imediata



Registro de Desempenho Diário

Proposta

O Registro de Desempenho Diário é feito para o instrutor manter um registro exato do desempenho diário do atleta enquanto ele/ela aprende as habilidades esportivas descritas nesse guia. Há diversas razões pelas quais o instrutor deve usar o Registro de Desempenho Diário. A primeira porque o registro se torna um documento permanente do progresso do atleta, o que já é algo importante em si mesmo e ajuda o instrutor a estabelecer consistências mensuráveis ao currículo do atleta. Isso é extremamente importante quando mais de um instrutor trabalha com um atleta. Segundo, o registro permite que o instrutor seja flexível durante a sessão de instrução efetiva porque o atleta pode precisar aprender competências mais específicas do que aquelas indicadas pelo guia, deixando claro, assim, as necessidades de cada atleta. Por último, o registro ajuda o instrutor a escolher as habilidades e tarefas apropriadas, condições viáveis e critérios para controlar as habilidades e tarefas e corrigir níveis de instrução para adequar as competências de aprendizagem do atleta em futuras sessões. Essas razões fazem do Registro de Desempenho Diário um importante aspecto de um programa educacional individualizado.

Usando o Registro de Desempenho Diário

Ao topo do registro, o instrutor coloca seu nome, o nome do atleta, o esporte e o nível do programa de habilidades esportivas do qual as habilidades foram tiradas. Se mais de um instrutor trabalhar com um atleta, eles devem entrar com as datas que eles trabalham perto de seus nomes.

Habilidades e Análise de Tarefas

Antes de a sessão instrucional começar, o instrutor decide quais competências serão ensinadas. O instrutor toma essa decisão baseado-se na idade do atleta, em seu interesse e também de acordo com suas habilidades físicas e mentais. A competência deve ter uma frase ou descrição de um comportamento terminal específico que o atleta deve desempenhar, por exemplo: “Execute o chip com uma bola de golfe a 45 pés de distância em direção ao buraco”. O instrutor coloca a tarefa no topo da coluna à esquerda.

Na segunda linha, o instrutor coloca a primeira tarefa da análise de tarefa que descreveu a habilidade. Cada tarefa subsequente é colocada depois de o atleta executar a tarefa anterior. Claro que mais de uma folha será usada para o registro de todas as tarefas envolvidas em uma habilidade. Se o atleta não conseguir desempenhar uma tarefa estabelecida, o instrutor pode adiar a tarefa e solicitar outras tarefas mais específicas que permitirão o sucesso do atleta.

Condições e Critérios para o Domínio Prático

Depois que o instrutor descrever a primeira competência e a primeira tarefa no registro, ele/ela podem decidir, então, as condições e critérios pelos quais o atleta deve controlar a habilidade e a tarefa. Condições são circunstâncias especiais que definem a maneira pela qual o atleta deve desempenhar a tarefa, por exemplo: “dado a demonstração, e com assistência”. O instrutor deve sempre assumir que as condições finais nas quais o atleta controla uma habilidade são “à voz de comando e sem assistência”, e assim, não se sentir obrigado a aceitar essas condições no registro próximo à inscrição da habilidade. Entretanto, o instrutor deve enumerar condições próximo à inscrição da tarefa e deve selecionar condições que se adéquem a ela e às habilidades individuais do atleta. O instrutor deverá organizar as tarefas e as condições de tal forma que o atleta aprenda a desempenhar a competência, tarefa por tarefa. Ele/ela aprende também a realizá-la sob comando e sem assistência.

Critérios são padrões que determinam quão bem a habilidade ou tarefa deve ser executada. Um atleta não-deficiente deve ser capaz de executar uma habilidade "à voz de comando e sem assistência, durante 90% do tempo" para o instrutor considerar que o atleta a domina. Mas, no caso de um atleta da Special Olympics, o professor deve determinar um padrão que atende, da maneira mais realista, às habilidades mentais e físicas do



atleta, por exemplo: "Em um alvo mais amplo do que o normal, seis de dez itens." Dada a natureza variada de atribuições e competências, os critérios podem envolver muitos tipos diferentes de normas, tais como: quantidade de tempo, número de repetições, distância, precisão ou velocidade.

Datas dos treinamentos e níveis de instrução utilizados

O professor pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias e pode usar vários níveis de instrução durante esse tempo para progredir até o ponto onde o atleta executa a tarefa à voz de comando e com assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o instrutor deve anotar as datas que ele/ela trabalha em tarefas particulares, e deve descrever os níveis de instrução que foram utilizados nas referidas datas.



Special Olympics

Registro Diário de Tarefas Individuais para o Golfe

Escala 1 - 10

Instrutor _____

<i>No me</i>	<i>Etique ta</i>	<i>Regr as</i>	<i>Competên cia Desportiv a</i>	<i>Coopera ção</i>	<i>Padrões de Comportam ento</i>	<i>Nível de Instruç ão</i>	<i>Tot al</i>

Níveis de Instrução: Pf = Preparo físico D= Demonstração DVI= Dica Verbal Imediata SA= Sem Assistência DvI= Dica visual Imediata

**Special Olympics****Resumo do Registro de Desempenho Diário**

Atleta: _____

Nível de Competição: _____

Instrutor: _____

<i>Análise da Tarefa & da Habilidade</i>	<i>Pontuação da Avaliação de Habilidades</i>	<i>Condições & Critérios</i>	<i>Data/Sessão/ Níveis de Instrução</i>	<i>Data Controlada</i>
Grip ou posicionamento das mãos				
Postura/Posição				
Direção/Direcionamento				
Putt				
Chip				
Pitch				
Taco de ferro				
Taco de madeira				
Equipamento I.D.				
Campo de Golfe				
Pontuação				
Regras				
Etiqueta/Segurança				
Competência Desportiva				

Código: Níveis de Instrução: Pf = Preparo Físico D= Demonstração DVI=Dica Verbal Imediata SA=Sem Assistência DvI= Dica visual Imediata



Teste de Avaliação do Nível II-V

Ao completar as cinco tacadas básicas, cada estudante terá de executar um teste de desempenho subjetivo.

A proposta desse teste é determinar a habilidade do jogador de acompanhar o resto dos alunos. Isso significa que ele/ela:

1. Adquiriu conhecimento suficiente do jogo, o que lhes permite continuar a melhorar.
2. Desenvolveu interesse suficiente e desejo de continuar a participar.
3. Desenvolveu habilidades o suficiente que lhe permitem participar de forma bem-sucedida com os outro(a)s da mesma idade e com as mesmas habilidades.

Teste Subjetivo

1. Habilidade de se posicionar corretamente.
2. Habilidade de posicionar a bola corretamente.
3. Habilidade de se posicionar corretamente para executar o (a) putt e o (b) overlap.
4. Habilidade para executar os swings corretos (a) mini swing e (b) swing completo.
5. Habilidade para compreender as diferenças entre a tacada pequena e a tacada longa.

Ao avaliar os atletas tanto no treinamento quanto na avaliação dos Níveis 2-5, observe:

1. Atletas que completam um Teste de Habilidade individual com um total de pelo menos 60 pontos podem competir nos Níveis 2-5. Além disso, o atleta deve atingir dez pontos ou mais em pelo menos quatro das seis habilidades sendo que um desses dez pontos deve ter sido atingido no teste com o taco de madeira ou de ferro. O atleta deve também atingir um mínimo de cinco pontos nas duas habilidades que totalizam menos de dez pontos.
2. Cada nível tem uma proposta definida e critérios designados para várias competências.
3. Atletas, treinadores e parceiros devem revisar todos os níveis e formas de jogo em preparação, a fim de assegurar que o atleta selecione o nível de jogo adequado às suas habilidades e objetivos pessoais.
4. Jogadores que competem nos níveis 2-5 devem ter seu próprio equipamento.
5. Jogadores devem andar na área estipulada.
6. Os níveis 3-5 requerem atletas capazes de jogar independentemente.



Equipamento Individual

Você vai precisar dos seguintes equipamentos para auxiliar suas sessões de treinamento de habilidades:

- ♦ 1 taco de golfe por aluno (ou par de alunos). É preferível um taco de ferro com loft (#9,8,7,6,5)
- ♦ 1 putter por par de alunos. #1,2,3 tacos de ferro podem ser usados como putters.
- ♦ 10 bolas de golfe por aluno
- ♦ 1 bola de tênis por aluno para jogos introdutórios
- ♦ 2 bolas de plástico com furos ou bolas de plástico comuns por aluno
- ♦ 1 pedaço retangular de tapete por aluno. O tapete é usado como protetor do solo para aulas feitas em ambientes internos, e deve ser grosso o suficiente para proteger o chão

* Atletas dos níveis II-V são responsáveis por seu próprio equipamento em competições durante o curso:

- a. O conjunto de tacos deve incluir pelo menos um taco de madeira, um de ferro e um putter.
- b. Uma mochila de golfe
- c. Bolas de Golfe
- d. Reparador de Marcas no Campo



Fonte de Equipamentos

Profissionais do Golfe
Membros do Clube de Golfe
Associações de Golfe
Fabricantes do Equipamento
Brechós
Parques e Departamentos de Recreação
Departamentos de Educação Física Escolar
Lojas Varejistas de Esporte e Lazer

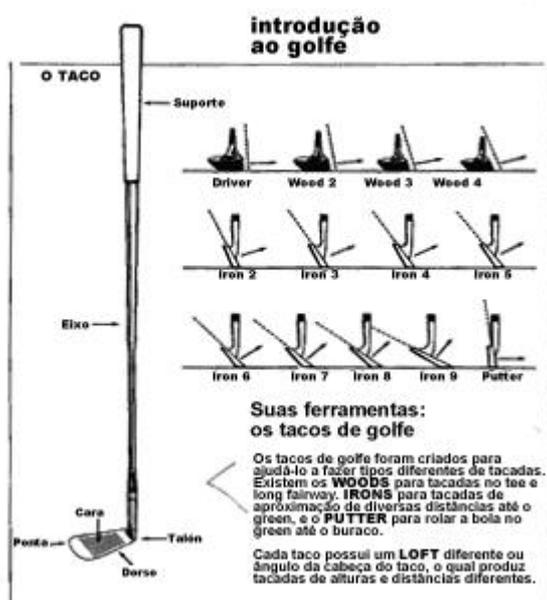


Uniforme Adequado (Preferível) de Golfe

- ♦ Camisa de Golfe: Camisa com gola
Calças ou Shorts
- ♦ Calçado:
 - Sapatos de Golfe (Soft Spikes)
 - Tênis ou sapatos de sola macia



EQUIPMENT



Vamos começar!

Você conseguiu um local, equipamentos, avaliou os alunos e agora está apto para começar seu programa de treinamento de habilidades. Vamos rever o resumo de treinamento recomendado da sessão anterior.

1. Sessão de aquecimento
2. Reveja instruções anteriores
3. Introduza novas habilidades
4. Incorpore regras nas instruções
5. Jogue algo divertido



Swing, Progressão do Swing e Testes de Swing

Uma série de testes de habilidades segue cada segmento de habilidades básicas e instrução de swing nesse programa de Habilidades Esportivas do Golfe para medir o progresso de cada atleta. Estes testes prescritos irão identificar certos parâmetros para várias habilidades do golfe, ou seja, putt, chip, pitch, etc. **Entretanto, os instrutores individuais podem modificar esses testes se for necessário, de acordo com as habilidades do atleta.**

O Swing e a Progressão do Swing

Através de demonstração e prática, o atleta aprenderá as habilidades básicas do swing e a progressão dele.

Nota do Treinador:

Ter algum sucesso ao atingir a bola de golfe é importante para **motivar** o atleta a ter interesse e em continuar no jogo.

Uma análise de swings no golfe revela ações específicas que, se feitas em sequência, contam o movimento total. É também conhecido que todas as diversas habilidades do golfe — putting, chip e pitch — são escalas do swing completo. Tendo isso em mente, o conceito de habilidades de progressão do swing no golfe fica mais claro e o atleta pode começar com um movimento simples e progredir para um movimento mais complexo:

- ♦ demonstração
- ♦ explicação
- ♦ aplicação (repetidas vezes)

Testes de Habilidades

Uma série de testes de habilidades é prescrita nesse programa para medir o progresso do atleta no programa de golfe. Esses testes prescritos identificam certos parâmetros requisitados para desempenhar diversas habilidades do swing como putt, chip, pitch, etc. Esses testes podem ser modificados pelo instrutor se necessário, dependendo das habilidades do atleta.



Exercícios de Aquecimento

Dada as demonstrações devidas e práticas, o atleta se aquecerá adequadamente antes de cada sessão prática. Mova-se levemente para aquecer os músculos propriamente antes de alongar.

Alongamento

Alongamento das Pernas e Quadris



- a. Posicione seus pés à mesma distância de seus ombros, com as mãos nos quadris.



- b. Curve o tronco o máximo que puder e mantenha essa posição por 10 segundos.



- c. Curve o tronco para frente e mantenha essa posição por 10 segundos.



- d. Levemente, curve o tronco para a esquerda e mantenha essa posição por 10 segundos.
- e. Curve o tronco para trás e mantenha essa posição por 10 segundos.
- f. Curve o tronco para frente e mantenha essa posição por 10 segundos.
- g. Curve o tronco para trás e mantenha essa posição por 10 segundos.

Repita esse exercício 3 vezes.



Exercício de Flexão do Corpo



- a. Se posicione com os pés ligeiramente afastados, estenda seus braços e alcance por cima da cabeça.



- b. Curve-se a partir da cintura e arquei-se para trás o máximo possível.



- c. Curve-se para frente o máximo possível, tentando alcançar o chão com as mãos.



- d. Volte para a posição inicial.



Repita esse exercício 3 vezes.



Alongamento (com um taco de golfe)

Rotação do Tronco



- a. Ponha uma mão no começo do taco (cabo) e a outra mão na cabeça do taco.



- b. Levante o taco com ambos os braços e coloque acima dos ombros.



- c. Vire da esquerda para a direita e vice-versa, com as mãos ainda sobre o taco.



Alongamento dos Tendões

A partir de uma posição ereta, se posicione lentamente de cócoras e retorne para a posição inicial.



Ombros

- Segure o taco como no **exercício de rotação do tronco**.
- Em posição ereta, leve o taco com ambos os braços o mais acima da cabeça possível e, então, à frente o mais longe possível.





Mãos e Pulsos



- a. Trabalhe a musculatura das mãos apertando e liberando bolas de tênis ou bolas macias similares.
- b. Aperte e espere dois segundos e libere novamente.

Faça de 5 a 10 repetições.



Exercícios de Golfe

Cuidado: Exercícios de swing completo devem ser executados somente após exercícios de alongamento apropriados.

Exercício “Cabeça contra a Parede”

Este exercício é um ótimo aquecimento para testar o controle sobre sua postura. Você não precisa de um taco de golfe.



- a. Assuma a posição inicial do golfe, próximo a uma parede ou baliza, curvando-se a partir do quadril. Relaxe seus joelhos permitindo que sua testa toque a parede ou baliza. (Se for uma parede, você pode inserir um travesseiro ou almofada entre a parede e sua testa, aplicando pressão suficiente para evitar a queda do travesseiro). Permita que seus braços caiam em frente ao seu peito. Estenda o polegar alvo da mão que segura o taco em direção a uma bola imaginária, e com a mão de trás segure o pulso da mão da frente como se fosse um taco.



- b. Execute o swing com os braços de volta para a posição 9:00 do relógio (na altura dos quadris) enquanto mantém suas costas inclinadas e os joelhos flexionados. Sua cabeça deve manter à mesma distância da parede. Seu braço alvo deve ficar paralelo ao chão, e os polegares apontados para o céu.



- c. Permita que sua cabeça faça o pivô levemente distante do alvo, não deixando que ela se afaste da parede enquanto você executa o swing até o topo! Note como o queixo de Jamie fez o pivô levemente fora do caminho para permitir uma virada completa do ombro.



- d. Retornando do impacto, a cabeça ainda estará tocando a parede e o ângulo da coluna se mantém em uma posição similar à posição inicial, enquanto o peso é transferido ao lado alvo do corpo, os braços caem e o quadril alvo é “afastado” da linha do alvo.



- e. Essa transição e pivô em direção ao alvo cria espaço para o lado de apoio do corpo rodar e executar o release durante o swing. Note como o braço de apoio se estende e faz a rotação para a posição 3:00 do relógio, permitindo que seus polegares apontem, mais uma vez, para o céu.



- f. A força centrífuga criada pelo pivô e pelo swing do braço em volta da coluna fará com que o jogador execute uma boa e equilibrada finalização.



Exercício “Glúteos contra a Parede”

Esse exercício é similar ao “Cabeça contra a Parede”, testando seu controle sobre a postura, especialmente na zona de impacto. Esse exercício pode ser feito sem o taco, com o taco e até mesmo durante as tacadas. Como medida de segurança, uma cadeira,, mochila de golfe ou haste quebrada devem ser substituídas ao atingir a bola.



- a. Assuma a posição inicial do golfe e encoste seus glúteos contra a parede.



- b. Vire seu tronco, braços e mãos para o topo sem deixar que seus glúteos desencostem da parede. Sinta seu peso se transferir para sua perna de apoio enquanto suas costas se afastam do alvo. Sua cabeça deve fazer contrapeso com seus glúteos, permitindo que você mantenha contato com a bola enquanto executa o swing com os braços e as mãos executam o swing acima de seu ombro de apoio.



- c. Retornando do impacto, seus glúteos devem permanecer contra a parede quando você começar a realizar a transição do downswing para sua perna alvo. Isso vai permitir que seus braços caiam e que seus pulsos se desdobrem em uma boa trajetória do swing.



- d. Mantenha seus glúteos contra a parede enquanto completa seu pivô na perna alvo e seus braços executam o release na posição 3:00 do relógio.



- e. Permita que seus braços dobrem acima de seu ombro em uma finalização equilibrada, enquanto seus olhos “seguem a bola”.

Exercício de Rotação do Braço Mais Baixo com Carona Dupla



A proposta desse exercício é desenvolver a rotação apropriada do antebraço.



- a. Assuma a postura inicial do golfe estendendo o braço alvo e pegando o pulso desse mesmo braço com a mão de apoio.



- b. Execute o backswing, com o polegar da mão alvo apontando para cima, como se estivesse pedindo carona. Os antebraços vão revolver e o cotovelo de apoio vai apontar para baixo enquanto o braço alvo se estende transversalmente ao peito.



- c. No impacto, execute a rotação das mãos e braços de volta para a bola imaginária, assegurando que a mão alvo esteja virada para o alvo.



- d. Continue através do impacto permitindo que a rotação oposta dos antebraços e mãos fique na "posição de carona." O cotovelo alvo estará apontado em direção ao chão enquanto seu braço de apoio se estende em direção ao alvo.



- e. Finalização alta com peso sobre o lado alvo.



Exercício de Posicionamento das Mãos e Braços



Mãos e braços
Exercício de prática

1. Estabeleça sua posição inicial, sem executar o swing com os braços. Afaste seus dedos do alvo, permitindo que os antebraços girem, estabelecendo um ângulo de 90° graus com a haste do taco e o antebraço alvo. Essa posição de torção ou “posição de configuração” é mostrada na posição 1 da foto à esquerda.
2. A partir da “posição de configuração”, execute o swing com os braços para um backswing completo e com os polegares abaixo da haste.
3. Retornando do impacto, para a posição 3, com os braços caindo e os pulsos distorcendo-se próximo ao quadril.
4. Execute o swing com os braços para a posição final 4 retorcendo os pulsos e mantendo os braços em frente ao peito.



Exercício com a Toalha

Um aquecimento fácil para manter seus músculos e uma boa trajetória de swing é o “Exercício com a Toalha”.



- a. Assuma a posição inicial do golfe, e pegue o taco enrolado a uma toalha.



- b. Execute o swing com seu tronco, mãos e braços uniformemente. Permita que a toalha caia em cima do seu ombro de apoio. Transfira seu peso e comece a fazer o pivô de seu tronco.



- c. Execute o swing livremente até o impacto e finalize de maneira equilibrada com seu peso sobre a perna alvo. O joelho de apoio, o peito e os quadris devem estar virados para o alvo enquanto a toalha cai sobre o ombro alvo.



Swing Básico do Golfe

Ao ensinar o swing, é comum referir-se ao alvo. Ao nos posicionarmos para tacar uma bola de golfe, permanecemos lateralmente ao alvo. Se você é destro, seu lado esquerdo será chamado **de seu lado alvo** e seu braço e perna direitos serão chamados **de apoio**. O oposto seria para um jogador canhoto.

Utilizar os termos alvo e apoio nos permite abordar tanto os jogadores destros quanto os canhotos.

Elementos Fundamentais do Swing:

1. Grip, **Posição**, Direcionamento
2. **Swing do Braço**
3. **Movimento do Corpo — O Pivô**

Swing do braço + Pivô = Swing Básico do Golfe

Precaução: Nenhum jogador deve fazer o swing antes que ele esteja na área designada e todos os outros jogadores estiverem em posição.



Posição:

- a. Os pés devem ter a mesma distância dos ombros



- b. Joelhos Flexionados



- c. Mantenha a postura curvando-se para frente a partir da cintura (nos quadris) para que seus braços fiquem caídos como mostrado na figura à esquerda.

Sugestões de Treinamento

- ♦ Devem ser feitas sem o taco de golfe
- ♦ O peso deve estar nos dois pés
- ♦ Similar a outras posições atléticas
- ♦ Certifique-se de que os pés não estejam muito abertos



Swing do Braço:

- a. Assuma a posição



- b. Com as palmas das mãos unidas, faça o swing com os braços para trás e para frente, mantendo-os em frente ao peito (como a tromba de um elefante). Primeiro de bolso a bolso, depois de quadril a quadril e ombro a ombro.



- c. Faça um swing maior — os braços seguirão o resto do corpo em um movimento circular



Sugestões de Treinamento

- ♦ Faça o exercício da tromba do elefante. (Movimento Pendular)
- ♦ Utilize as mãos como os atletas profissionais
- ♦ O swing do braço é similar ao movimento dos braços ao andarmos



Movimento do Corpo — O Pivô



a. Assuma a posição



b. Coloque as mãos nos quadris e vire o corpo para o lado direito (lado esquerdo para os canhotos)

c. O alvo do joelho e do quadril deve se mover ligeiramente em direção ao centro, não além

d. O peso deve ser transferido para o calcanhar de apoio



e. Agora, vire para frente e efetue a transferência de peso

f. Continue virando até encarar o alvo



Sugestões de Treinamento

- ♦ Faça com que os atletas joguem uma bola de tênis com o braço abaixo da cintura.
- ♦ Demonstre as similaridades entre o swing do golfe e outros esportes: baseball, tênis, boliche



Movimentar os braços largura de um livro giro com o corpo

Até os dois polegares apontarem para cima alinhado ao ombro

Balançar os braços para frente com giro do corpo

Até os dois polegares apontarem para cima alinhado ao ombro



Executando o Swing com o Taco de Golfe



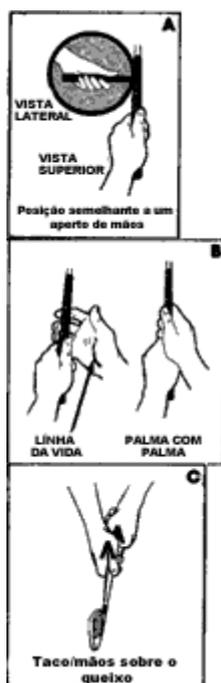
Grip ou Posicionamento das Mãos

- Com o taco fora do chão, segure o cabo do taco a 1/2 polegada do final da extremidade com sua **mãoalvo** em posição diagonal de comprimento com o taco.
- Então, coloque **a mão** de apoio no taco, abaixo de sua **mão** alvo, mas ao topo do seu **dedo** alvo. O dedo alvo fica junto à linha da mão de apoio.
Checkpoint: Palma da mão de apoio deve ser o alvo.
- As costas da mão alvo e a palma da mão de apoio devem apontar na mesma direção. **Checkpoint:** O “dedo” do taco deve apontar para cima. Taco/Mão em V de queixo ou ligeiramente para o lado de apoio do queixo. Nenhum espaço entre os dedos ou indicadores. Taco entre os dedos, não na palma das mãos.

Sugestões de Treinamento

- Lembre os atletas de manterem os tacos abaixados, sem swing por enquanto.
- Faça com que os atletas cumprimentem o taco com a mão esquerda apenas para determinar a posição correta do taco.
- Encoraje os atletas a utilizarem os dez dedos primeiro.
- Diga para os atletas assumirem a posição inicial e pegarem no taco.

As mãos torcem ou se curvam verticalmente para se posicionarem adequadamente no taco de golfe e ganharem velocidade.



Ação da Mão



- Assuma a posição inicial, os pés na mesma distância que os ombros
- Pegue o taco
- Segure o taco à altura do peito
- Mova o taco em direção à sua cabeça curvando os pulsos

Sugestões de Treinamento

- Certifique-se de que os atletas mantenham os tacos frente a eles.
- Cheque o posicionamento das mãos e certifique-se de que o dedo do taco esteja apontado para cima.
- Utilize técnicas manuais para ajudar os atletas a acharem a posição adequada das mãos.

Cuidado:

Os jogadores devem ser cuidados ao se aproximar de um jogador que esteja com o taco abaixo e na posição preparatória; a melhor posição é em frente ou ao lado do jogador.

Direcionando a Bola e executando o Swing com um Taco, Bola e Alvo



- Assuma a posição inicial e pegue o taco.
- Posicione o taco atrás da bola.
- A distância da bola é determinada pela distância do taco.

Posicionando o Taco e a Bola



- Posicione o taco atrás da bola e coloque seus pés juntos.
- Dê um passo para o lado com seu pé alvo em direção à bola.
- Dê um passo ao lado com seu pé de apoio para atingir a distância apropriada.
- Sempre posicione o taco primeiro, antes de assumir posição.

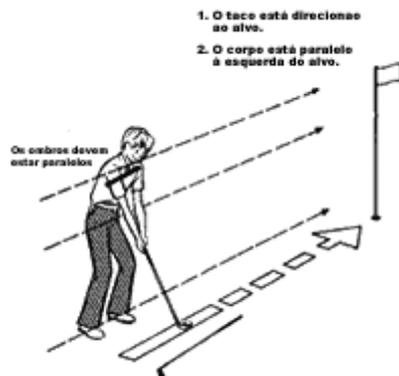


Sugestões de Treinamento

- Encoraje seus atletas a posicionar a bola em meio a sua postura, primeiramente.
- Certifique-se de que os atletas atingiram a posição correta e se direcionaram antes de prosseguirem.



Direcionamento e Alvo



Alvo

- O principal objetivo não é uma bola; é a trajetória da tacada.
- Os alvos podem ser muitos, tanto o Fairway quanto o green ou bandeira.
- Olha para bola, mas tente pensar em sua trajetória.

Direcionamento

- Você deve direcionar tanto o taco quanto o corpo.
- Direcione a face da cabeça do taco na mesma direção do alvo.
- Alinhe seu corpo completamente, além de pés, joelhos e quadris. Os ombros devem estar paralelos ao alvo.

Sugestões de Treinamento

- Primeiro, utilize alvos que estejam perto dos atletas.
- Uma linha desenhada no chão usando-se tinta, corda ou taco de golfe vai ajudar grandemente no direcionamento adequado.



De Costas para o Alvo, Peito em direção ao Alvo



Cuidado:

O taco de golfe pode ser uma arma perigosa. Ele não deve ser utilizado perto de um grupo de pessoas.

A Sequência do Swing

Teste do Swing com uma Bola

- O atleta pode fazer o swing completo até a posição final com velocidade e equilíbrio.
- O objetivo é fazer o swing com o taco até o final — não apenas atingir a bola.
- Comece com um tee no chão e tente atingi-lo na direção dianteira.
- Adicione uma bola ao tee e continue com o mesmo movimento.
- Tente sem o tee.

Sugestões de Treinamento

- Utilize, primeiramente, bolas de tênis para que os atletas sejam mais bem-sucedidos. Se bolas de tênis não estiverem disponíveis, utilizar bolas de plástico ou qualquer outra bola macia.
- Demonstre o Swing.



Treinando Sem a Bola de Golfe



a. Usando uma bola de tênis



b. Usando uma bola de borracha



c. Usando uma bola de praia



d. Usando uma bola plástica com furos (whiffle)



Executando o swing com um Taco — Exercício de Varrição da Grama

Uma boa maneira de aprender a fazer um swing com o taco é praticando o exercício de varrição da grama sem intervalos. O chip requer um swing mínimo de 7-5, enquanto o pitch requer 9-3 com ação manual.



- a. Certifique-se que haja um espaço amplo entre os atletas. Para fazer o swing com o taco, o atleta deve aprender a usar o corpo, braços e mãos de maneira uniforme.
- b. Execute o back swing em um movimento. Levantamento. Execute o swing com o taco para trás para que ele esteja acima de seu ombro e que sua parte de trás esteja em direção ao alvo.
- c. Execute o swing com o taco para trás e, em um movimento, sem parar, varra a grama enquanto anda.
- d. Forward swing em um movimento. Sem levantamento; o taco é levado do topo à finalização em direção ao alvo. Ao executar o swing forward, o corpo vira em direção ao alvo.
- e. Ao final do swing, o taco deve estar acima do ombro esquerdo e o peso do atleta deve estar sobre o pé esquerdo. Nota: De Costas para o Alvo, Peito em direção ao Alvo.



Testes de Progressão do Swing: Apenas Tee Teed Ball, Sem o Tee



- a. Comece com um **tee no chão**.



- b. O objetivo é executar o swing com o taco até o final — não só atingir a bola. Tente atingir o tee em apenas um movimento.



- c. Adicione uma bola ao tee e continue com o mesmo movimento.



- d. Tente sem a bola de tee.



- e. O atleta pode fazer o swing completo até a posição final com velocidade e equilíbrio.

Sugestões de Treinamento

- ♦ Primeiro, utilize a bola de tênis para esse exercício para que os atletas possam ter mais sucesso. Se as bolas de tênis não estiverem disponíveis, use uma bola plástica com furos (whiffle) ou outra bola macia.
- ♦ Demonstre o Swing.



Mini-Swing (Habilidades de Chip e Putting)

Seguindo a progressão de habilidades do swing, o atleta começará com um mini-swing ou putting-chipping. O atleta progredirá, gradualmente, para um meio-swing ou pitch e, finalmente, para um swing completo de uma maneira graduada, até alguma habilidade ser atingida em cada nível.



a. O atleta assume sua posição com os pés juntos.



b. O atleta deve usar o putter de ferro 5-6-7.

c. O back swing e o forward swing devem ser à mesma distância.



d. O swing deve ser feito com o taco, em apenas um movimento.

Pare, olhe e faça o swing. Uma boa regra para se lembrar antes de cada swing.



Putting



- a. O atleta usa um putter.
- b. O putter é posicionado entre as mãos e com as faces dessas encarando uma à outra. Os dedos são posicionados ao topo da haste.
- c. A posição inicial é assumida com os pés unidos.
- d. Olhos sobre a linha do alvo.
- e. É executado um swing com o putter em direção ao alvo.

Sugestões de Treinamento

- ♦ Faça com que os atletas joguem a bola para frente com as mãos abaixo do nível do cotovelo, como se estivessem brincando com a bola. Isso irá ajudá-los a relacionar o peso do swing do braço com a velocidade e a distância.
- ♦ Faça com que os atletas utilizem o putter em diferentes distâncias. Certifique-se de que o taco acelere com o impacto.
- ♦ Faça com que os atletas atinjam a bola em direção ao alvo. Comece a uma distância de 3 pés e trabalhe a 1 pé mais longe a cada tacada. Isso irá reforçar a importância de executar o swing em direção ao alvo com a face do taco perpendicular ao impacto.

Tente os 3 passos a seguir para aprender como executar o putt. Se um Green não estiver disponível, você pode desempenhar essas habilidades em um tapete pequeno e grosso.



Série de Colocação de Bolas



1. Aprenda a rolar a bola com **as mãos abaixo do nível do cotovelo**. Você logo relacionará o peso do swing do braço com a velocidade e a distância. Tente com um putter e veja se a bola rola.
2. **Atinja a bola com um putter, a partir de diferentes distâncias**. Sempre se certifique de que o taco **acelera** com o impacto. Para praticar, coloque um tee de mesmo comprimento em cada lado da bola, execute o swing para trás em direção a um tee e depois para frente ao tee correspondente.
3. **Atinja a bola em direção ao alvo**. Comece a uma distância de 3 pés e trabalhe a 1 pé mais longe a cada tacada, chegando a 10 pés de distância, estando, assim, apto para atingir o alvo com consistência. Isso irá reforçar a importância de executar o swing em direção ao alvo com a face do taco perpendicular ao impacto.



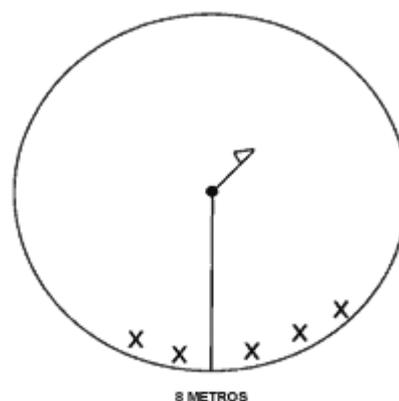
Testes de Putting #1

Proposta: Testar a habilidade dos jogadores de desempenhar (1) bom posicionamento, (2) executar o putting de maneira consistente e (3) executar um putting em um green a 25 pés de distância.

Equipamento e instalação

1. Um putter
2. 6 bolas de golfe
3. Um green ou área sem delimitações

Procedimento: O aluno deve executar o putting em qualquer lugar do green, contanto que ele ou ela permaneça a 25 pés do buraco. O aluno pode marcar um máximo de 20 pontos em cada bola e são pontuados 4 das melhores bolas de um total de 6. O aluno pode adquirir esses pontos da seguinte maneira. Cinco pontos por atingir a bola de maneira consistente e 15 pontos por dois puttings no green, Ele/ela também pode ganhar 10 pontos por 3 puttings e 5 pontos por 4 puttings.



Teste de Putting #2

O putting é considerado uma Habilidade de Duas Fases

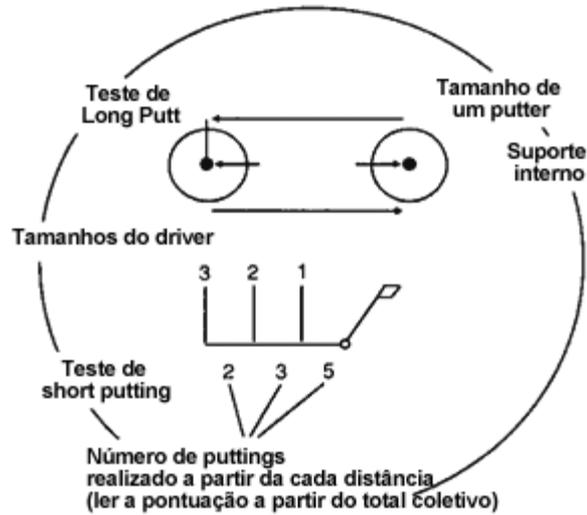
- Putting pequeno para **precisão**
- Putting longo para **distância**

Putting Pequeno

Coloque um tee em ambos os lados do driver para indicar o ponto de partida. Remova a bandeira e, então, execute o putting. Marque o número de bolas que caem no buraco. (Referência no diagrama abaixo)

Putting Longo

Coloque um tee na área alvo em cada final de uma distância de 25 pés. Execute os puttings com 10 bolas, da área de tee em direção ao outro tee ou área do alvo, e meça as tacadas com seu putter. Qualquer parte da bola dentro do grip conta como um ponto (veja diagrama).



Posicionamento do Putting:

Seus pontos de putting são os mais altos que você atinge tanto no teste de putting longo quanto no de curto.

- Exemplo:** 5 — Putting Curto
8 — Putting Longo
13 — Pontuação do Putting



Falhas e Correções do Putting

Erro	Correção	Referência de Treino/Exercício
A bola rola consistentemente para a direita ou para esquerda enquanto diminui seu ritmo	Cheque o alinhamento, a trajetória do taco	Exercício de Trajetória Ferroviária
A bola rola de forma consistente até e além do buraco	Cheque o ritmo do swing. Talvez você esteja executando o putting de forma muito dura e fazendo com que os pulsos ultrapassem “uma parte” do movimento dos ombros, braços, mãos e do próprio putter.	1) Pegue 3 bolas. Execute o putting com a primeira bola fora de sua visão periférica, sem olhar para onde ela vai. Execute o putting com as 2 próximas bolas, tentando enviá-las junto à primeira ou tentando atingi-la. Concentre-se em repetir o mesmo movimento da tacada para trás e para frente. Mude as distâncias e repita o exercício. 2) Série de Colocação de Bolas 3) Jogo de Rachar o Putter
As bolas não têm potência	Certifique-se de que o backswing e o forward swing estejam iguais.	Exercício da Tromba de Elefante e pratique os mesmos exercícios acima mencionadas.
Ao executar o putting, a bola sempre ficará antes ou além do buraco	Observe seu alvo e a linha de putting. Certifique-se de que se olhos estejam acima da bola e os mantenha lá até que o contato entre a bola e a face do taco seja feito	Pratique lendo o Green. Ache um Green com várias inclinações. Tome nota de todos os degraus de inclinação e como elas afetarão a curvatura da bola. Atinja algumas bolas em direção ao buraco e observe a direção de como a bola pode estar “cedendo” ou curvando. Então, execute alguns puttings ao redor do buraco e permita que a inclinação faça a bola ir em direção a ele.



Chip

Na tacada chip, o swing é relativamente pequeno em extensão. Use o relógio abaixo como guia. A extensão do swing deve se mover de 7 para 5 ou de 8 para 4.



- A posição é formada com os pés juntos.
- Um movimento de swing pequeno é usado com um taco de ferro de 5,6,7.
- Movimento pequeno do punho é executado e o corpo se movimenta naturalmente em direção ao swing.
- A distância da tacada vai variar o resultado do back swing.
- A tacada chip vai voar baixo e rolar ainda mais.

Sugestões de Treinamento

- ◆ Certifique-se que o back swing e o forward swing estejam à mesma distância.
- ◆ Pressione adequadamente com a ação das mãos, observe o alvo fechando as mãos sobre o taco atrás da bola. Normalmente acontece quando o atleta tenta levantar a bola ao invés de executar o swing.



- ◆ Posição da Bola: atrás do centro.
- ◆ Mãos e haste: em frente à bola.



Teste de Chip

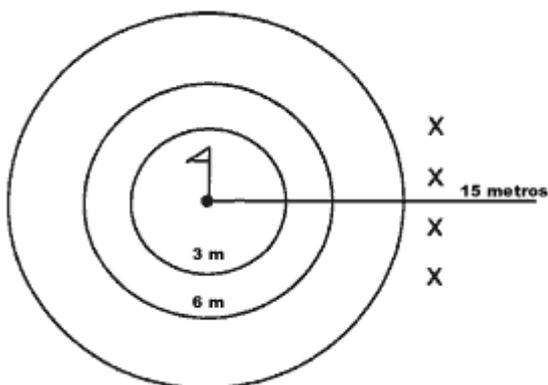
Proposta: Determinar a habilidade do estudante de atingir o buraco com um raio de 10 a 20 pés a uma distância de 45 pés.

Equipamento e instalação

1. 5 tacos de ferro
2. 6 bolas de golfe
3. Um green ou área não demarcada com buracos no centro

Procedimento:

- O atleta se posiciona em qualquer lugar ao redor do green contanto que ele/ela permaneça a 45 pés da margem.
- O atleta pode marcar 20 pontos por bola.
- O atleta pode receber 5 pontos por tacar a bola firmemente e 15 pontos se a bola cair à 10 pés do raio.
- Ele/ela pode atingir 10 pontos se cair no raio de 20 pés
- Ele/ela pode receber 5 pontos se a bola cair a 5 pés de distância do raio de 20 pés e 5 pontos se cair a 5 pés fora do raio de 20 pés.





Falhas e Correções do Chip

Erro	Correção	Referência de Treino/Exercício
Você atingiu o topo da bola.	Note que sua haste permanece em frente à bola e que seus pulsos permanecem horizontalmente ao alvo, juntos.	Exercício com Taco Estendido. Esse exercício reforça a posição de impacto correta e lhe força a manter seus pulsos “quietos” ao executar o mini swing ou chip. Varrição da grama usando o mini-swing com ou sem a bola.
Você atinge a bola ou muito longe ou muito perto.	Compare a distância de seu swing forward com a distância que a bola percorre.	Execute o chip em vários alvos , em diferentes distâncias , para desenvolver seu critério de distância.
Você atingiu o chão atrás da bola.	Mantenha sua postura e certifique-se de que o peso permaneça no seu lado alvo durante o swing, e que seus braços, ombros e mãos executem o swing com uniformidade.	Exercício de Transferência de Peso. Ponha o pé traseiro atrás do pé alvo, colocando apenas os dedos do pé traseiro no chão. Execute o Chip e mantenha seu equilíbrio, fazendo com que o taco permaneça baixo através da área de impacto.
Ao executar o chip com um taco de ferro 7, é possível conseguir uma trajetória grande.	Observe a posição de sua bola para certificar que ela está atrás do centro e que suas mãos, haste e taco estejam em linha com a bola. (Essa posição vai levantar o ângulo da face do taco.)	Execute o chip e espere sua finalização Certifique-se que as mãos estejam em frente à face do taco durante o swing. Na finalização, a face do taco deve estar baixa e encarando a linha do alvo, não o céu.
A bola está consistentemente fora do alvo.	Verifique a posição, a direção do corpo e a face do taco.	Exercício de Trajetória Ferroviária. Coloque 2 tacos paralelos à linha alvo, aproximadamente 8 polegadas à distância para confirmar a direção das linhas do corpo e do taco.



Pitch

Meio-Swing

- Execute o swing até, aproximadamente, metade de um swing completo. Movimente-se na altura dos quadris.
- O posicionamento dos pés deve ter a mesma largura dos ombros.



Meia tacada

Movimente o taco em aproximadamente metade do tamanho de uma tacada normal, ou 09:00 até 03:00 nos ponteiros do relógio. Esta tacada pela metade é utilizada no PITCH. No pitch, o braço é flexionado e as mãos são articuladas com mais movimento do corpo.

Pitch

- Os atletas usam um taco de ferro com loft como o #9, pitching wedge ou sand wedge.
- Tacadas que fazem a bola ficar mais tempo no ar e menos tempo no chão.
- Com o taco, execute um meio-swing. Como os ponteiros de um relógio (9 para 3).
- As mãos irão dobrar e se desdobrar no swing.

Sugestões de Treinamento

- Assegure que o back swing e o forward swing sejam, aproximadamente, à mesma distância.
- Faça com que os atletas executem o swing até sua finalização em apenas um movimento.
- Demonstre uma tacada em pitch.



- Essa é uma boa visão do conceito do relógio. O atleta assumirá a posição inicial do golfe.
- Os braços do atleta executam o swing para a posição 9 do relógio.
- Os braços voltam para a zona de impacto.



- d. Os braços continuam através do swing, permitindo que o corpo faça uma rotação com os braços.





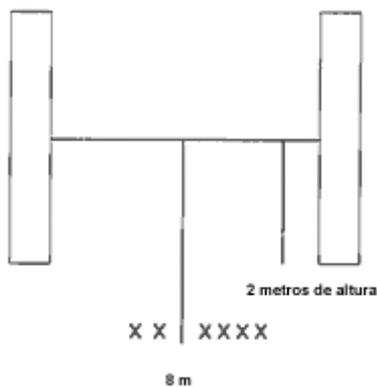
Teste de Pitch #1

Proposta: Determinar a habilidade do aluno de atingir a bola no ar sobre uma baliza de 5 pés de altura.

Equipamento ou instalação

1. 9 tacos de ferro ou wedge
2. 6 bolas de golfe
3. Duas balizas com uma corda ao meio; 15 pés de largura, a barra transversal a 5 pés do chão.

Procedimento: O aluno fica a 25 pés da baliza. Cada tacada pode valer até 20 pontos. Para marcar 20 pontos, ele/ela deve atingir a bola firmemente e no ar, acima da barra transversal. Cinco pontos são dados se o aluno atingir a bola de forma sólida, e 15 pontos se a bola ultrapassar a baliza e ficar entre os 15 pés de largura. Ele/ela pode marcar 10 pontos se a bola for abaixo da barra transversal. Ele/ela pode marcar 5 pontos apenas por atingir a bola. Apenas conte as 4 melhores bolas de 6. O aluno pode usar o tee para cada tacada.



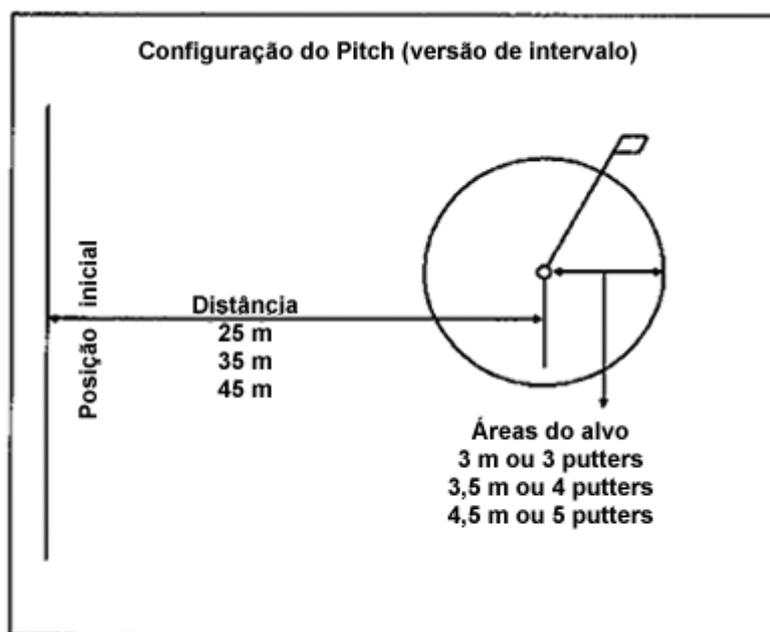
Teste de Pitch #2

Versão Green (9 —pitching wedge ou Sand wedge)

- Ao usar o diagrama de chip/pitch, simplesmente coloque uma mochila, taco ou obstáculo a 1/3 da distância do ponto de partida para estabelecer uma linha de restrição.
- Todas as tacadas devem ultrapassar a linha de restrição e serem finalizados na área alvo para serem consideradas tacadas bem-sucedidas.

Versão de Distância(9 —PW ou SW)

- Siga as instruções acima enquanto usa o diagrama de Versão de Distância abaixo.
- O teste de pitch para a versão de distância é opcional caso o pitch não seja permitido no putting green.



Teste de Pitch/Chip

Utilize o diagrama de Chip/Pitch e selecione qualquer uma das três distâncias. (Pequena, Média, Longa)

Não há linha de restrição, entretanto a distância inicial deve permitir que a bola pouse no Green com qualquer dos tacos de loft que restarem.

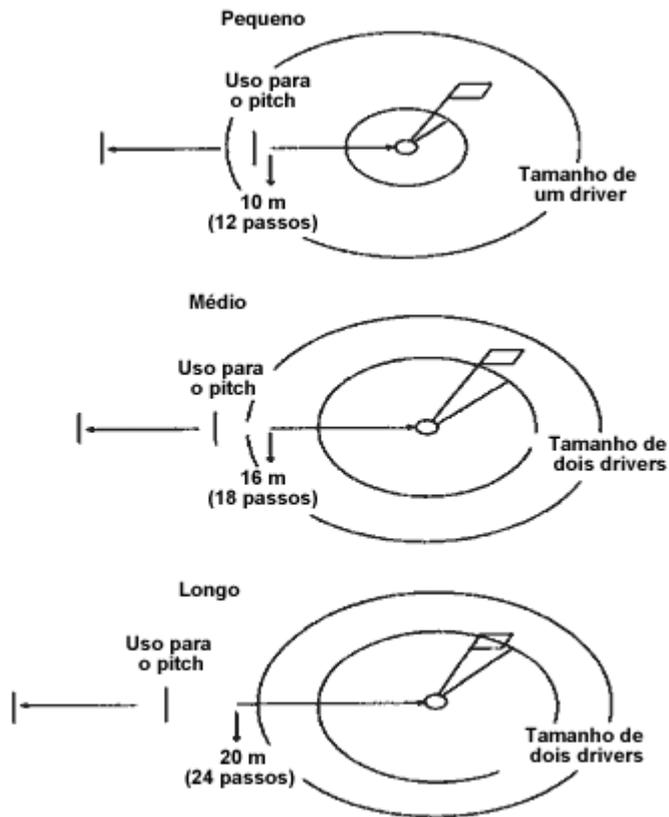
Use a o gráfico de tacada curta para lhe ajudar a selecionar o taco de ferro apropriado para uma distância curta.

Nota: Qualquer bola que atinge o tee pode ser substituída se houver alguma dúvida sobre seu status.

Nota: use as mesmas distâncias tanto para as habilidades de pitch quanto para de pitch, com a ressalva de que para o pitch, é necessário colocar um taco ou mochila a uma distância de 1/3 a partir da linha de partida para a linha de restrição ao executar o pitch.

Note: Use os cálculos de movimento de rotação e voo das tacadas curtas de pitch e chip para selecionar o taco de ferro apropriado para cada distância.

Instruções de Posicionamento para os Alunos: regule a distância e o uso de tees para esboçar os alvos e estabelecer as estações de teste.





Falhas e Correções do Pitch

Erro	Correção	Referência de Treino/Exercício
Atingir o topo da bola	Manter a postura corporal do começo do swing até a finalização	Varrição da grama executando o mini-swing com ou sem a bola
Você atinge a bola muito longe ou muito perto	A distância será determinada pelo taco usado, pela largura do swing e a velocidade dele. Com um taco de ferro 9 PW e SW irão ter desempenhos diferentes.	Conceito de Relógio. Pratique os swings com todos os tacos de pitch: 5-7, 9-3. Observe a trajetória da bola e sua distância.
Você atinge a bola no hosel do taco.	<p>1) Verifique a posição da bola para se certificar de que ela esteja no centro da sua posição. Ela pode estar muito longe do seu pé alvo ou muito perto de seu pé de apoio.</p> <p>2) Observe seu equilíbrio e a trajetória do swing. Você pode estar se movendo para frente ou em direção à bola ao executar o back ou forward swing.</p>	<p>1) Exercício de Transferência de Peso. Coloque seu pé de apoio atrás do pé alvo e coloque apenas os dedos do pé de apoio no chão. Pratique mini-swings e mantenha seu equilíbrio.</p> <p>2) Atinja as bolas próximo ao 2x4 ou às hastes paralelas</p>
A bola não tem potencia, nem trajetória	Verifique a posição da bola. Certifique-se de que a bola esteja no centro de sua posição e não muito para trás.	Prática Exercício de Torção, 3 - 9
Você atinge o chão atrás da bola	Mantenha os joelhos flexionados e a postura corporal até a finalização.	Mini-Swings, Glúteos Contra a Parede



Testes Adicionais de Putting, Chip e Pitch

TESTE DE PUTTING (Use o green ou tapete de green)

Número de tentativas	Organização do teste	Pontuação
1 2 3 4 5 6	INÍCIO 2 m	_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____

TESTE DE CHIPPING (Usar iron 7 ou superior)

Número de tentativas	Organização do teste	Pontuação
1 2 3 4 5 6	INÍCIO 15 m (15 passos)	_____
1 2 3 4 5 6	Tamanho do driver	_____
1 2 3 4 5 6		_____

TESTE DE PITCHING (Usar SW, PW ou iron 9)
A bola deve cair sobre o saco ou linha de limite)

Número de tentativas	Organização do teste	Pontuação
1 2 3 4 5 6	INÍCIO 4 m	_____
1 2 3 4 5 6	15 m (15 passos)	_____
1 2 3 4 5 6	Tamanho do driver	_____

COMO MARCAR A PONTUAÇÃO: Para cada tacada correta, marcar um X nas tentativas numeradas. Para cada tentativa sem sucesso, marcar um O ao redor do número. O número total de tentativas corretas será sua pontuação.

Exemplo: X(2)O(3)X(4)O(5)X(6) Pontuação 3

Observação: Todas as tacadas questionáveis deverão ser executadas novamente.

IDADE	HOMENS		MULHERES	
	COMPRIMENTO	LARGURA	COMPRIMENTO	LARGURA
8 - 10	70 m	8 m	70 m	8 m
11 - 12	90 m	10 m	70m	8 m
13 - 15	118 m	12 m	90 m	10 m
16 - 17	140 m	15 m	115 m	15 m

IDADE	HOMENS		MULHERES	
	COMPRIMENTO	LARGURA	COMPRIMENTO	LARGURA
8 - 10	115 m	12 m	90 m	10 m
11 - 12	140 m	13 m	90 m	10 m
13 - 15	160 m	20 m	115 m	12 m
16 - 17	190 m	25 m	140 m	13 m



Se seus alunos estiverem na oitava série (13 - 14 anos), selecione a distância do alvo para meninos e meninas em cada categoria, por exemplo:

FAIRWAY		TREINAMENTO	
115 m	-- 16 --	160 m	-- 22 --
90 m	-- 12 --	140 m	-- 15 --
70 m	-- 9 --		

Swing Completo

- A posição inicial é assumida com os pés na mesma distância dos ombros.
- O swing é executado como o “movimento dos ponteiros do relógio (9 para 3).”
- A sequência própria ao movimento é realizada.



Aproximação do Fairway

- O atleta se posiciona adequadamente.
- O atleta pega no taco.
- O atleta observa o alvo.
- O atleta alinha seu corpo (joelhos, quadris e ombros) paralelamente ao alvo.
- A bola é posicionada em meio à posição do jogador.**
- O atleta executa o swing realizando a sequência própria ao movimento.



Sugestões de Treinamento

- Demonstre o swing lentamente realizando a sequência própria ao movimento.
- Desenhe linhas no chão para auxiliar o alinhamento e a posição da bola.
- Faça com que os atletas executem 5 swings sem a bola e depois 5 swings com a bola!
- Primeiro, posicione a bola no tee.
- Considere o uso de bolas de tênis ou bolas macias no começo. Isso irá fortalecer a confiança dos jogadores.



- a. Certifique-se de que haja um espaço amplo entre os atletas.
- b. Demonstre o swing e **o exercício de corte da grama.**
- c. Para executar o swing, o atleta precisa aprender a usar o corpo, os braços e as mãos de maneira uniforme.
- d. Execute o back swing em um movimento. Levantamento. Execute o back swing para que o taco fique acima do seu ombro e para que as costas da cabeça do taco fiquem em direção ao alvo.
- e. Forward swing em um movimento. Não levantamento do taco; o swing é executado do topo à finalização, em direção ao alvo.
- f. Ao executar o swing forward, o corpo vira em direção ao alvo.
- g. Ao final do swing, o taco deve estar acima do ombro esquerdo e o peso do atleta deve estar sobre o pé esquerdo. Nota: De Costas para o Alvo, Peito em direção ao Alvo



Driver

- O atleta assume a posição adequada, com os pés separados na mesma distância dos ombros.
- O atleta pega no taco adequadamente.
- O atleta se alinha adequadamente.
- A bola é posicionada à frente do corpo.**
- O atleta executa o swing realizando a sequência própria ao movimento.

Sugestões de Treinamento

- Demonstre o swing com a sequência própria ao movimento de swing.
- Faça com que os atletas usem um corredor de ferro ao começarem.
- Desenhe linhas no chão para alinhamento e posição,
- Utilize um tee ao começar.



- O atleta vai assumir a posição inicial. A bola é posicionada à frente do corpo.



- Virando as costas para o alvo.

- Transferindo o peso do topo do swing para o lado do alvo.



d. Permitindo que os braços desçam na zona de impacto.



e. Executando o swing até a finalização.





Testes no Fairway

Teste de Tacadas com Tacos de Ferro

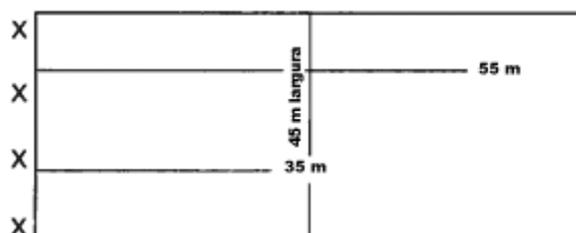
Proposta: Determinar a habilidade do aluno de atingir a bola no ar a 60 jardas.

Equipamento e instalação

1. Taco de Ferro com cabeça 5 ou 7
2. 6 bolas de golfe
3. Espaço necessário — parque — campo de golfe

Procedimento:

- O aluno permanece a 60 jardas do mastro da bandeira ou baliza.
- Cada bola conta 20 pontos possíveis. Essa é o melhor de 4 de um total de 6 tacadas.
- O aluno consegue 5 pontos se atingir a bola de forma sólida e 15 pontos se a bola percorrer 60 jardas no ar.
- O aluno consegue 5 pontos se atingir a bola de forma sólida; e 10 pontos se a bola percorrer 40 jardas no ar.
- O jogador consegue 5 pontos se conseguir apenas atingir a bola.



Extensão e largura podem ser adaptadas pela atividade do grupo.

Teste no Fairway

Os marcadores devem estar próximo do Driving Range nas distâncias listadas e ao alcance dos alvos. O teste é executado com um taco de ferro 5 e com a bola no chão. Você estabelece seu próprio alvo baseando-se em sua capacidade atual de distância. Assim que essa distância for conhecida, a próxima distância mais próxima se torna a linha de restrição para suas tacadas de golfe. Para que suas tacadas sejam bem-sucedidas, elas devem atravessar a linha de restrição no ar e, então, ir para e entre os marcadores do alvo (Veja o exemplo Driving)

Configuração de treinamento	
Verificar fairway mínimo tabela de verificação dos níveis mínimos de habilidades	
Tamanho do alvo	Distância
15 m	140 m
12 m	115 m
10 m	90 m
8 m	70 m

Padrões de distância de treinamento		
IDADE	HOMENS	MULHERES
abaixo 10 anos	70 m	70 m
11 - 12 anos	90 m	70 m
13 - 15 anos	115 m	90 m
16 - 17 anos	140 m	115 m



Instruções para Alunos: Os locais de teste no Driving e Fairway são estabelecidos pela medição das distâncias e utilizando marcadores para os alvos.

Procedimentos para Testes de Habilidades

- Data do Registro
- Indique o tipo de sessão (prático ou teste)
- Registrar número de sucessos de 0 a 10

DATE	SCORE	P/T	DATE	SCORE	P/T
6-15-87	4	P			
6-21-87	5	M			
6-22-87	5	P			

Nota: Use um cartão de pontuação de golfe padrão para registrar as etapas bem-sucedidas de cada teste.

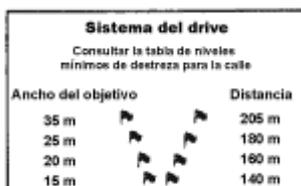
HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Point
BLUE										
WHITE										
Driving	X	X	O	X	X	O	X	X	O	7
Fairway	O	X	X	X	O	X	O	X	O	6
Chipping	O	O	X	O	X	X	O	X	O	4
HANDICAP										
PAR										
Pitching	X	X	O	O	X	X	O	X	X	6
Putting	X	O	O	X	X	O	X	X	X	7
TOTAL	O	O	X	O	X	X	O	X	X	5

Utilize um cartão de pontuação de golfe, coloque um “X” para cada tacada bem-sucedida e um “O” para aquelas que não contam. Adicione o total para cada teste.

Teste no Driving

Os marcadores devem se posicionar no campo nas distâncias listadas e ao alcance dos alvos. O teste será executado com um driver (2 ou 3 de madeira ou madeira metalizada caso a primeira esteja indisponível). O tee é necessário. Você estabelece seu próprio alvo baseando-se em sua capacidade atual de distância. Assim que essa distância for conhecida, a próxima distância mais próxima se torna a linha de restrição para suas tacadas de golfe.

Exemplo: Se você conseguir executar o drive a 200 jardas, 175 jardas serão sua linha de restrição. Para que suas tacadas sejam bem-sucedidas, elas devem atravessar a linha de restrição no ar e, então, ir para e entre os marcadores do alvo.





As únicas habilidades determinadas por idade são as habilidades com os Tacos de Ferro no Fairway e Driving. Para essas competências nós temos que estabelecer alguns padrões mínimos recomendados para distância. As distâncias devem ser utilizadas apenas como alvos para os alunos — não como restrição de participação.

Padrões de distância de treinamento		
IDAE	HOMENS	MULHERES
8 - 10 años	90 m	90 m
11 - 12 años	115 m	90 m
13 - 15 años	140 m	115 m
16 - 17 años	160 m	140 m
18 e acima	170 m	155 m

Nota: Se o teste de distância no driving estiver abaixo de 150 jardas, utilize os marcadores de teste do fairway.

TESTE DE TREINAMENTO (usar qualquer taco wood)		
Número de tentativas	Configuração do teste	Posição
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
Seguir a tabela de treinamento para idades - distância/anos		
TESTE DE IRON NO FAIRWAY		
Número de tentativas	Configuração do teste	Posição
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
1 2 3 4 5 6		_____
Seguir a tabela de treinamento para idades - distância/anos		

Teste com Tacos de Madeira

Proposta: Determinar a habilidade do aluno de atingir a bola no ar a 60 jardas.

Equipamento e instalação

1. Tacos de Metal ou de Madeira no Fairway
2. 6 bolas de golfe
3. Espaço necessário — parque — campo de golfe

Procedimento:

- O aluno pode marcar até 20 pontos por tacada.
- Cinco pontos por atingir a bola de forma sólida e 15 pontos se a bola percorrer 60 jardas no ar; o aluno consegue o melhor de quatro entre seis tacadas possíveis.
- O aluno pode conseguir cinco pontos por atingir a bola de forma sólida e dez pontos se a bola percorrer 40 jardas no ar.
- O estudante pode conseguir cinco pontos onde quer que a bola vá. A distância dos limites pode ser determinada pelo espaço disponível.
- Mantenha um registro dos resultados de cada atleta.

Após a conclusão deste nível de habilidade, o aluno terá conhecimento de todas as tacadas básicas necessárias para um jogo de golfe. Embora este aluno ainda não tenha jogado, ele/ela concluíram a avaliação das competências básicas e, idealmente, estão agora prontos para seu/sua primeira viagem ao campo de golfe.



Teste com Taco de Madeira

X _____ 40jds. _____

X

X _____ 100jd s. _____

X

X _____ (50 jds.amplas) _____

Quando chegar o momento de arremesso da bola, juntamente com uma demonstração e instrução pessoal deste tipo de tacada, faça com que o atleta fique dentro da área de tee e atinja a bola, tentando fazê-la percorrer 60 jardas ou mais no ar. Ele/ela devem ser ensinados a permanecer dentro de um limite de 50 jardas.



Falhas e Correções no Swing Completo

Erro	Correção	Referência de Treino/Exercício
Você atinge o chão atrás da bola enquanto seu peso se transfere de um pé a outro	<ol style="list-style-type: none"> 1) Execute o swing “através” da bola. 2) Mantenha sua postura no impacto 	Exercício do Swish. Vire seu taco de cabeça pra baixo, pegue-o e execute o swing deixando seus braços e mãos livres. Você deve ouvir um ruído de “swoosh” na zona de impacto.
O taco atinge o topo da bola	<ol style="list-style-type: none"> 1) No forward swing mantenha o taco estendido em direção ao chão e os braços retos na zona de impacto. 2) Certifique-se da extensão do braço quando os pulsos relaxam em direção à bola. 	Execute um back swing completo e completo-o, abreviadamente, parando no 9:00 como se você estivesse " Cumprimentando o alvo. "
Você atinge a bola com a ponta do taco	Mantenha sua postura acima da bola. Não transfira seu peso para trás ou levante durante o forward swing.	Encoste seus glúteos na Parede
Você atinge a bola com a ponta ou o hosel de seu taco	Na posição inicial, certifique-se de que seus braços estejam relaxados e que eles não estejam muito longe de seu corpo. Não se curve para frente da bola.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Encoste seus glúteos na Parede 2) Coloque um 2 x 4 em frente à bola e a atinja sem atingir a tábua; Exercício de Trajetória Ferroviária.
Você perder distância com swings completos porque você não vira seus quadris	Certifique-se de que você sinta seu corpo inteiro virando para trás e pra frente.	Exercícios de Pivô. Movimente-se como se estivesse colocando um cinto. Exercício com a Toalha.
Você atinge a bola para frente, mas não o alvo	Certifique seu alinhamento antes de executar o swing.	Coloque os tacos no chão para confirmar as linhas do direcionamento.
Você bate com o taco rente à bola (executa o swing e perde)	Mantenha sua postura durante todo o swing e mantenha seus braços retos durante o impacto.	Exercício de Corte do Tee. Certifique-se de que você mantenha a extensão de seu braço durante toda zona de impacto.



Resposta do Voo da Bola

Aprenda com o Voo de sua Bola

A direção é influenciada por	A distância que a bola for percorrer é afetada pelo
<ul style="list-style-type: none">• alinhamento e direcionamento da cabeça do taco e do corpo no momento da tacada.• O caminho que a bola faz por meio da execução do swing.• Posição da face do taco quando contata a bola	<ul style="list-style-type: none">• O quão reto a face do taco atinge a bola.• O quão rapidamente a bola percorre quando é atingida pelo taco.• O ângulo de aproximação do taco quando ele atinge a bola.

A tabela abaixo do Dr. Dede Owens e Linda K. Bunkers' "Passos para o Sucesso" é uma excelente referência para detectar e corrigir respostas comuns de voo da bola.

Erro	Correção
Direção: Trajetória	
1) As bolas percorrem em linha reta, salvo em áreas à direita ou esquerda do alvo. Um erro na trajetória é devido a um problema de alinhamento.	1) Ajuste o alinhamento do corpo para uma posição retangular. A posição deve ser paralela ao alvo. Verifique: pés, quadris e ombros. Explicação: Erros direcionais são originalmente causados por um desses dois problemas: falta de alinhamento retangular ou swing do taco direcionado para uma trajetória não alinhada ao alvo.
1) A bola pousa à direita ou esquerda do alvo devido à maneira que você executa o swing com o taco.	1) Swing em trajetória ao alvo. Verifique o alinhamento para visualizar a trajetória desejada de voo da bola. Explicação: A direção do voo da bola é, primeiramente, a mesma da direção na qual você executa o swing com a cabeça do taco
Direção Cabeça do taco	
1) Slices da bola	1) Permita que a cabeça do taco retorne à posição perpendicular ao chão. Verifique se as mãos estão relaxadas. Verifique seu "release" e seu grip. Explicação: O ângulo da cabeça do taco em relação à trajetória do seu swing determina o spin lateral imposto à bola. Uma face do taco aberta produz um slice.



<p>1) Hooks da Bola</p>	<p>1) Os braços estão parando bem rapidamente e as mãos se descruzam depressa. Aumente a tensão nas mãos levemente para mudar o timing do release; assegure-se que suas mãos e braços comecem a descer juntos, como uma unidade, a partir do topo. Explicação: O ângulo da face do taco em relação à trajetória e ao swing determina o spin lateral imposto à bola. Uma face fechada produz um hook.</p>
<p>Distância</p>	
<p>1) Bola pousa aquém do alvo, mas o voo pareceu estar na altura certa.</p>	<p>1) Aumente a extensão do swing ou sua velocidade. Explicação: A distância que uma bola de golfe percorre depende de 4 coisas: da extensão do swing, velocidade da cabeça do taco no momento do impacto, perpendicularidade do contato feito entre o taco e a bola e o ângulo de aproximação ou trajetória do taco até a bola.</p>
<p>1) O voo da bola é muito alto em terras abaixo do alvo e usando-se o taco de ferro.</p>	<p>1) O ângulo de aproximação é muito íngreme. Ajuste o ângulo de aproximação para ser mais raso ou menos íngreme estendendo o swing (tornando-o mais amplo ao executar o back swing e forward swing).</p>
<p>1) A bola parece estalar no ar com a tacada tee devido a uma aproximação íngreme.</p>	<p>1) Ajuste o ângulo de aproximação do taco, estendendo o swing (tornando-o mais amplo ao fazer o back swing e forward swing). Isso aplaina o ângulo da bola.</p>
<p>1) Bola pousa aquém do alvo, mas o swing parece estar na velocidade e distância corretas.</p>	<p>1) Verifique se há contato perpendicular entre a face do taco e a bola. A seleção do taco pode precisar ser mudada. Explicação: Cada taco possui um ponto mais sensível (centróide) que é seu centro de massa estendida até a superfície da face do taco. Esse é o ponto na face do taco que pode transmitir a maior força à bola, permitindo que ela percorra a distância máxima. Quanto mais forte a bola for batida ponto mais sensível do taco, maior será a variação de sua distância e direção.</p>
<p>1) A bola dispara rapidamente para frente por ser batida pelo hosel — uma “haste”. A parte superior do corpo recua em forwardback.</p>	<p>1) Contate a bola no ponto mais sensível do taco mantendo a postura sobre ela em forward swing.</p>



Exercícios para Equilíbrio e Postura



Juntar os pés

O exercício se baseia na ideia dos braços balançando o corpo. O corpo fica livre da tensão do braço e ajuda no equilíbrio.



Pernas cruzadas

Cruze as pernas e execute o swing, mantendo o equilíbrio.





Uma perna

Execute o swing com o taco, equilibrando-se em uma perna.



Olhos fechados

Execute o swing com o taco de olhos fechados.



Encoste na Parede.

O exercício faz com que você mantenha o ângulo de sua coluna e posições contrabalanceadas da cabeça e costas durante o swing. Simplesmente ensaie swings **sem o taco**, encostado em uma parede ou cadeira. Você deve sentir o contato com a parede enquanto gira para trás e para frente.





Exercícios de Release

Exercício na Posição 3 do relógio

Apenas execute o back e forward swing de cintura a cintura por 3-5 minutos sem parar.



Exercício “Um Quarto de Rotação”

Da posição inicial, faça um quarto de rotação para que suas costas fiquem em direção ao alvo. Então, faça sua virada e atinja a bola. Você deve sentir a mão direita sobre a esquerda depois do impacto (cuidado — certifique-se de que seu aluno não tenha problemas nas costas antes de fazer esse exercício).



Perna de Apoio

Coloque sua perna de apoio atrás da linha do alvo a fim de se posicionar corretamente para executar o swing. Execute o back swing e continue, mantendo o peso sobre o calcanhar da perna de apoio. Colocar a perna de apoio para trás permitirá que você sinta seus braços livres no swing, enquanto você executa o pivô de seu tronco e, durante seu próprio swing.



Exercício de Velocidade



Mão Direita Apenas

Atinja as bolas com a mão direita apenas. Isso dá a sensação do quê o braço direito faz em um swing regular.



Exercício do Swish

- a. Vire seu taco de golfe para baixo e pegue a haste abaixo da cabeça do taco. Assuma sua posição inicial e postura. Seus braços devem estar à frente do corpo e seu peito e ombros devem estar relaxados. Evite a tensão, caso contrário isso inibirá seu swing. A pressão no taco deve ser firme, não tensa. Faça pressão suficiente em seus dedos para segurar o taco permitindo, porém, que seus pulsos se torçam e distorçam.
- b. Execute o swing livremente com seus braços até o topo. Permita que seus pulsos torçam e que seu cotovelo de



apoio dobre enquanto você apoia sua haste horizontalmente ao topo do seu swing. Você deve sentir seu peso sobre seu pé de apoio.



- c. Ao atingir essa posição horizontal, faça a transição para o forward swing, de forma a transferir seu peso para a perna alvo. Enquanto seus braços caem em direção à bola, tente criar um “ruído swoosh” ao se aproximar da posição 6:00 do relógio ou da área de impacto. A distorção de seus pulsos e a rotação de seus antebraços e corpo através da área de impacto permitirão que você gere esse som.



- d. Essa “liberação de energia” deve fazer com que sua finalização seja bem equilibrada. Repita esse exercício diversas vezes. Você descobrirá que quanto menos tensão nos braços e mãos, o mais alto é o “swoosh.”





Exercícios de Caminhos de Impulso

1. Atinja bolas próximo ao 2x4.



2. Coloque dois tacos, um paralelo ao outro, e execute o swing entre eles.



3. Apenas faça o swing com o taco e faça um divô. Então, dê um passo e refaça o swing. Continue fazendo isso. Então, verifique se os divôs estão em linha reta.



4. Intermedeie — o exercício de trajetória do swing. Coloque uma haste no chão à sua frente para relacionar o movimento correto do swing à trajetória adequada.



5. Perna de Apoio (veja Exercício de Release). Este exercício é também eficiente em prevenir que o aluno afaste suas mãos e braços do corpo na transição do backswing para o forward swing, ou, como muitos chamam, “chegar ao topo”. Faça com que o aluno coloque o pé de apoio atrás da linha e se concentre em manter o calcanhar do pé de apoio na posição inicial enquanto ele/ela executa o swing. Isso faz com que o atleta mantenha suas costas em direção ao alvo um segundo a mais e permite que seus braços e cotovelo de apoio caiam na trajetória correta ao mudar de direções. Se o aluno relaxa as mãos e braços a partir do ombro de apoio ao fazer essa transição, o peito se abrirá em direção ao alvo e o calcanhar dos pés de apoio se levantará muito cedo.



Jogos de Golfe

Listados nessa seção está um número de jogos e tipos de habilidades relacionados ao golfe que servem tanto para reforçar o segmento instrucional quanto para apresentar o golfe como um esporte divertido.

Algumas das atividades são autotestes usadas para fornecer certa aplicação prática sobre as novas habilidades aprendidas. Outros jogos foram designados para promover o espírito de competição, cooperação e esforço conjunto entre os participantes — formando o princípio para um programa eficiente de curso.

Ao ensinar os jogos, aponte como os alunos podem usar os mesmos ao seu favor. Os jogos podem ajudar no ensino de jogo de golfe em outros lugares, já que eles incentivam o jovem a usar uma combinação de habilidade, conhecimento de regras e criatividade.

Para usar a sessão de jogos efetivamente, cada grupo de alunos deve ser dividido em 3 ou 4 times, com 6 a 10 jogadores por time dependendo do tamanho da turma.

As atribuições dadas a cada jogador devem ser dadas observando-se o típico físico ou habilidade atlética, já que é improvável que as habilidades relacionadas ao golfe sejam um critério conhecido. Os times podem, então, ser nomeados com nomes de grandes jogadores do golfe (como, por exemplo, Woods, Sorenstan, Duval, Palmer) para melhor identificação e organização.

Cada atividade é pontuada e marcada em um grande painel de avaliação que será exibido na sala de aula. Um exemplo de como os pontos podem ser distribuídos vem a seguir:

Jogo: Tee Me-Pitch Me (30 pontos)

3 Times	1 ^o	14
	2 ^o	10
	3 ^o	6

4 Times	1 ^o	12
	2 ^o	8
	3 ^o	6
	4 ^o	4

5 Times	1 ^o	10
	2 ^o	8
	3 ^o	6
	4 ^o	4
	5 ^o	2

Pontos para diferentes acontecimentos dentro do jogo podem ser padronizados durante o jogo ou dependendo da constância em que eles ocorrem. Pontos para vencedores de etapas individuais devem ser acrescentados nos pontos do time; entretanto, registros individuais de pontuação podem ser mantidos também.

Nota: Etapas individuais devem ser marcadas para 1^o, 2^o e 3^o por faixa etária e sexo.

Diretório de Jogos de Golfe

a. Jogos de Habilidade



1. Fairway Aberto
 2. Chip, Pitch e Catch
 3. Caminho do Tee
 4. Do Tee aos Alvos
- b. **Jogos de Mini Swing**
1. Tee Me-Pitch Me
 2. Cestas de Golfe
 3. Pulo de Sapo
 4. Bocha no Golfe*
- c. **Jogos de Swing Completo**
1. Tiro ao Alvo
 2. Morte e Glória
 3. Bocha no Golfe*
- d. **Diversão e Jogos em Geral**
1. Jogo de Revezamento de Bolas
 2. Corrida com Bolas de Golfe
- e. **Jogos de Putting**
1. Revezamento de Buracos
 2. Rachar Putters
 3. Carpetes em Jogos no Green
- f. **Jogos de Golfe de Pequeno Percurso**
1. Jogos Regulares
 2. Scramble
 3. Tacada Alternada
 4. Melhor Bola
 5. Match Play e Medalha
 6. Concursos de Putting

* Este jogo será usado tanto para swings pequenos e grandes.

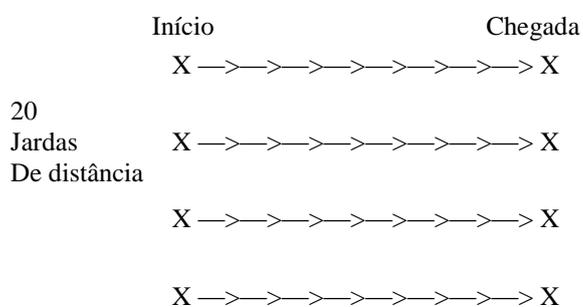


Jogos de Habilidades

1. Fairway Aberto

Uma introdução ao conceito de jogar golfe, no qual o estudante atinge a bola, a localiza e a atinge novamente até alcançar a linha de finalização designada. (Use bolas de tamanho maior, bolas de tênis, bolas plásticas com furos (whiffles) para começar)

- ♦ Divida os atletas em quatro grupos
- ♦ Forme fileiras com 20 jardas de diferença entre elas
- ♦ Cada aluno joga uma bola à linha de finalização contando todos os swings, incluindo os erros.
- ♦ Os alunos devem tentar acertar a bola o mais retamente possível; mas bolas que são mal-sucedidas ou vão para a área de outros grupos podem ser jogadas novamente; entretanto, o jogador que errar deve ir para o final da fila. As distâncias e tipos de bolas podem ser mudados em progressão, desafio e variedade.



2.

3. Chip, Pitch e Catch

Este é um jogo de tacadas Chip e Pitch para desenvolver o controle sobre distâncias e precisão sobre o alvo.

1 _____ 2 Isso pode ser feito no jardim de uma escola ou no campo em si.
 3 _____ 4

- Faça com que seus alunos formem duplas e se distanciem 20 pés entre eles.
- Os alunos arremessam a bola executando um pequeno back swing.
- Jogador 1 joga em direção ao jogador 2, e o jogador 2 joga em direção ao jogador 1.

* Uma bola de tênis ou outros tipos de bolas macias podem ser usadas. A distância do lançamento vai variar dependendo da tacada desejada:

- Chip — distância menor
- Pitch — distância maior

O objetivo do jogo é marcar pontos por meio de tacadas que não necessitem que seu parceiro se mova para pegar ou tocar bola. Cada vez que o jogador pegar a bola sem sair do lugar, são registrados 2 pontos para o atirador. Uma vez que saibam como jogar, os times terão 10



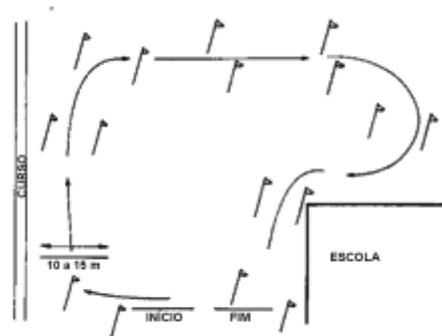
chances (5 por pessoa) e o time que fizer mais pontos é o vencedor.

4.

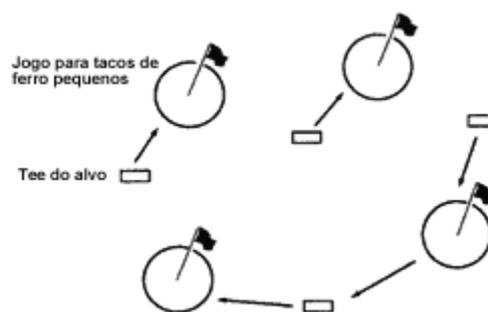
5. Trajetória do Tee

Esta é uma atividade introdutória do golfe que utiliza uma área delimitada (trajetória) do início ao final.

- Cada estudante joga em uma área designada e tenta fazê-la seguir um curso ou trajetória (10 a 15 jardas de largura) até um ponto de chegada.
- As bolas que saem da área delimitada devem ser recuperadas, mas uma tacada a mais é adicionada como penalidade. O jogo pode continuar a partir desse ponto.
- Os atletas devem contar cada swing e penalidade até eles avançarem com a bola além da linha de chegada.
- O objetivo é fazer isso com o menor número de swings possível.
- Sugira que os alunos usem uma bola maior (como as de tênis ou de plástico com furos - whiffle) e divida os alunos em grupos de dois ou três para aprenderem a ordem correta de jogo. Use o erro 2 das regras do whiff.



6. Do Tee para os Alvos



Isso pode ser feito em uma área pequena e já introduz o jogo.

- Divida os alunos em grupos de quatro.
- Usando as regras do golfe, faça com que os jogadores atinjam bolas de tênis do tee ao alvo.



- ♦ Quando a bola estiver aproximadamente a 1 taco de distância da bandeira, os jogadores devem seguir para o próximo tee.
- ♦ Esse jogo pode ter um número de buracos ilimitado.
- ♦ Cada jogador deve marcar seu/sua pontuação por cada buraco e quantas tacadas foram necessárias para chegar a 1 taco de distância do alvo. As distâncias entre os buracos devem ser de 30 a 60 jardas.
- ♦ É sugerido que uma bola de tênis ou qualquer outra bola macia sejam usadas para essa atividade.
- ♦ É importante que o instrutor entenda que essas 4 tacadas básicas (putt, chip, pitch e com o taco de ferro) podem ser ensinadas em um parque ou campo, caso não haja um campo de golfe disponível. Durante todo esse programa, improvisar pode se tornar necessário, mas às vezes isso traz um sentimento maior de união.
- ♦ A chave para ensinar para atletas é repetir e repetir novamente cada habilidade solicitada nas tacadas.



Jogos de Mini Swing

1. Tee Me-Pitch Me



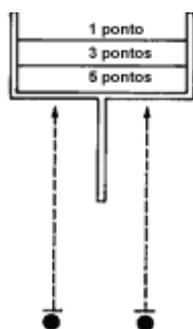
Esse jogo desafia o aluno a executar um pitch sobre um obstáculo e fazer a bola pousar dentro da área alvo designada, seja em um green ou no campo de treino. Coloque uma mochila ou obstáculo a 1/3 de distância de uma linha de restrição estabelecida. O estudante pode utilizar o tee para cada tacada.

- Os alunos atingirão 6 bolas a partir da linha de restrição.
- Todas as tacadas devem ultrapassar o obstáculo e pousar dentro da área alvo designada.
- Cada tacada pode valer até 20 pontos.
- Cinco pontos por atingir a bola, 15 por conseguir fazer com que a bola ultrapasse o obstáculo e pouse na área do alvo.
- Conte 4 do total de 6 bolas para pontuação.

2. Cestas de Golfe

Este é um jogo com cestas que consiste em testar a habilidade do aluno de executar tacadas de diferentes direções.

- Os alunos tentam atingir a bola em diferentes zonas e a diferentes alturas, colocando uma corda ou fio transversalmente à baliza do alvo, em árvores, etc.
- Cada espaço tem um valor de ponto já estabelecido dependendo da largura da zona.
- Uma variação do jogo é fazer pontos bônus por ter atingido todas as zonas de alvos nessa ordem (1-3-5).
- É recomendável utilizar o taco de ferro #7 e executar a técnica do meio swing. Peça que seus alunos formem uma fileira e peça que eles tentem um por vez, atingir um alvo de cada vez.



3. Pulo de Sapo

Este é um jogo que estimula o conhecimento sobre a distância e o número de jardas. Neste jogo podem ser usados o mini swing ou swing completo. Divida os atletas em dois times de 2-8 jogadores. Para começar o jogo, defina um alvo inicial ou linha-limite para o primeiro jogador se posicionar. Ele pode se posicionar na mesma linha que a linha-limite ou depois dela. Os times vão alternar suas tacadas, tentando fazer com que suas bolas vão mais longe do que as jogadas anteriormente por seu mesmo time.

Os pontos são marcados quando o jogador colocar a bola na mesma linha ou mais longe do que a bola jogada anteriormente. Se uma bola chegar aquém do alvo, nenhum ponto será marcado. O time que marcar os “pulos” mais bem-sucedidos ganhará o jogo.

Esse jogo também pode ser jogado independentemente, você contra você mesmo.

4. Bocha no Golfe

Bocha é um jogo de habilidade e estratégia. O objetivo do time é fazer com que suas bolas cheguem o mais próximo possível do buraco ou alvo do que o time adversário. Pode haver de dois a oito jogadores em um time. Para cada jogador são dadas duas bolas. Cada jogador deve, então, atingir a bola o mais próximo do alvo. Os jogadores marcam pontos quando suas bolas chegam mais perto do alvo do que seu time adversário. Os jogadores também podem atingir outras bolas para chegarem mais próximo ao alvo. As bolas também podem ser deslocadas por bolas de outros jogadores.

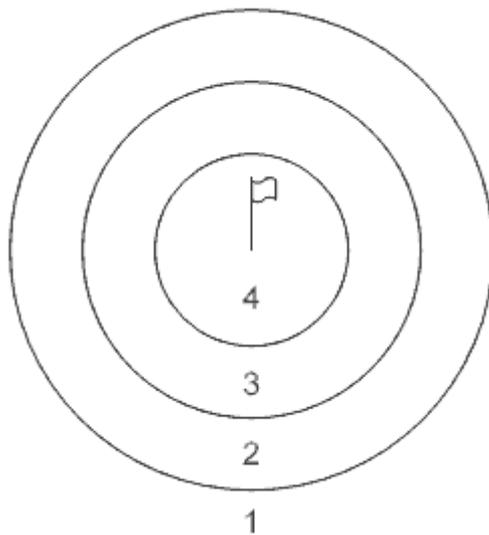
O time que marcar mais pontos é o vencedor.



Jogos de Swing Completo

1. Tiro ao Alvo

Os pontos do jogo são alcançados dependendo de onde a bola parar dentro de determinada zona. Os alvos podem ser estabelecidos em círculo ou grid relativo ao nível 1: Competição de Habilidades. Pontos adicionais de baixo (mais distante) para cima (mais próximo) devem ser contados. Veja diagrama abaixo.



2. Morte ou Glória

Este é um pequeno jogo de swing para testar as habilidades dos alunos de controlar uma tacada de arremesso sobre um obstáculo. Os alunos tentam atingir a bola nas zonas de ponto, que estão localizadas exatamente além de uma área de perigo designada, como um lago, quadra de tênis, estrada, etc. a pontuação ocorre quando uma bola pousa de forma segura na zona com valores mais altos de ponto. Bolas atingidas próximo aos obstáculos resultam em pênalti ou retirada de pontos.



3. Bocha no Golfe

Bocha é um jogo de habilidade e estratégia. O objetivo do time é fazer com que a maioria de suas bolas chegue mais próximo do alvo do que as bolas de seu time adversário. No time podem haver dois, quatro ou até oito jogadores. Para cada jogador são dadas duas bolas. Cada jogador deve, então, atingir a bola o mais próximo do alvo. Pontos são marcados para as bolas que chegam mais perto do alvo. Os jogadores também podem atingir outras bolas para chegarem mais próximo ao alvo. As bolas também podem ser deslocadas por bolas de outros jogadores.



O time que atingir o maior número de pontos é o campeão.

Diversão e Jogos em Geral

1. **Jogo de Revezamento de Bolas**

Essa é um jogo modificado com bolas usado para conhecer a distância.

- Os times devem se espalhar em volta do campo e quando o som do apito soar, eles devem tentar pegar o maior número de bolas possível até não haver mais bolas em campo.
- Cada time terá containers com bolas que devem ser colocados em locais espaçados para depósito das mesmas durante o jogo.
- A diferença dessa atividade com o jogo tradicional é a escolha de Receptores e Carregadores.
- O receptor (um ou dois) cruza os braços em frente ao corpo de forma que os carregadores possam depositar suas bolas.
- Os receptores depositariam, então, as bolas na cesta e retornariam para pegar outra leva.
- Se um jogador rouba a bola de outro ou o empurra, ele é penalizado com a retirada de bolas da cesta.



2. **Corrida com Bolas de Golfe**

Essa é uma corrida de revezamento de equipes que necessita de dois buracos de golfe e muita velocidade.

- Cada jogador fica em um buraco e tem uma atribuição: o driver, o fairway e o putter.
- Ao som do apito, o jogador A (primeiro driver) atinge a bola para baixo #1, passar pelo Fairway para o jogador B (fairway player) que joga a bola em direção ao jogador C (putter).
- A bola é colocada no buraco com o putter, depois retirada e jogada ou colocada na área de tee #2 para jogo contínuo no #green 2.
- Uma bola jogada para fora da linha pode ser jogada por qualquer jogador que esteja apto a chegar nela mais rapidamente.



- O uso das mãos ou corpo para influenciar a bola é considerado uma violação e está sujeito a uma penalidade de 10 segundos.

O número de jogadores por time pode variar. Uma pessoa pode ser tanto o putter quanto o driver

Jogos de Putting

1. Revezamento de Buracos

Essa é uma corrida de revezamento de putting ou chipping entre dois jogadores por vez. Os jogadores iniciam e terminam no mesmo ponto.

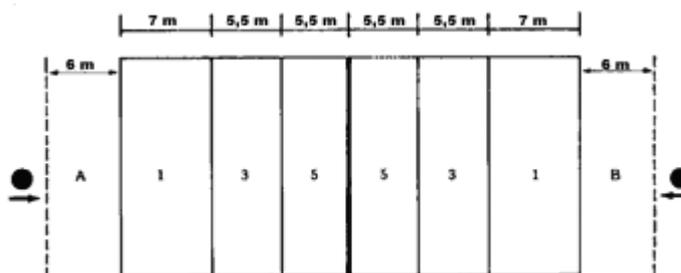
- Após o apito, cada jogador se posiciona em sua área alvo designada (buraco ou círculo).
- Depois de atingir as bolas ou (bola dentro do círculo) os jogadores devem, então, jogar a bola em direção ao alvo de seus oponentes e, então, jogar a bola de volta à linha de partida da mesma maneira.
- Os jogadores não podem usar suas mãos, pés ou corpo para influenciar a bola (exceto tirar a bola de fora do buraco) ou bloquear o caminho do adversário. Penalidade de 5 segundos para qualquer violação.



2. Rachar Putters

Um jogo de putting em diversas superfícies (rua, asfalto, chão, etc.) ou green para ver quem consegue fazer a bola parar mais próximo ao alvo (rachaduras ou linhas como em pequenos pitches).

- O jogo começa no final da superfície com os jogadores executando o putting em direção às rachaduras ou linhas. As zonas de pontuação são marcadas com valores maiores para os locais mais próximos às rachaduras.
- Se um jogador atingir a bola do adversário, as bolas serão pontuadas dependendo de onde pararem. Cada jogador terá um número determinado de puttings.



3. **Jogos no Carpete ou no Green:** Veja **Jogos de Golfe de Pequeno Percurso e Atividades, Disputas de Putting.**



Jogos de Golfe de Pequeno Percurso e Atividades

Jogos Regulares de Golfe

Um pequeno percurso de 3 a 6 buracos de 10 a 50 jardas cada, pode oferecer uma variedade de situações de jogo do golfe e transição na área de treino. Você pode variar a distância dos buracos para enfatizar as diferenças técnicas, e permitir o uso de bolas maiores e mais macias. Delimitações e azares devem ser estabelecidos e marcados para que as regras sejam ensinadas.

Scramble — Os membros do time jogam no tee. A bola melhor posicionada do grupo é selecionada e todos jogam suas próximas tacadas a partir desse ponto. Continue fazendo isso até a bola rolar para o buraco ou chegar à área do alvo.

Tacada Alternada — Dois membros de um time executam o drive a partir do tee. Eles selecionam a melhor bola posicionada, então, alternam as tacadas entre si até a bola cair no buraco ou alcançar à área do alvo.

Melhor Bola — Os membros do time jogam suas respectivas bolas do tee ao buraco ou área do alvo. Cada jogador pontua individualmente. A melhor pontuação no buraco conta, então, pelo time.

Testes de Putting

Em Greens ou Superfícies Tipo-Carpete

Percurso do Putting — Faça um mini percurso de golfe usando uma corda, tees e outros materiais convencionais para apresentar o desafio de um percurso de golfe com todos os azares e obstáculos. Jogue os seguintes jogos com o adversário:

Sapatos de Cavalo — Execute o putting com duas bolas. Marque 3 pontos por bola atingida; A bola que chegar mais próximo marca 1 ponto, duas bolas marcam 2 pontos. A bola deve estar dentro do putting green para que haja pontuação.

Vinte e Um — Execute o putting com uma bola. Apenas depois de você marcar o primeiro putting é que você pode executar um putting curto a um taco de distância para um ponto bônus. Continue a jogar até perder um putting longo (você ainda tem um putting curto) e os adversários jogam. O primeiro a atingir vinte e um ganha.

Obstáculo — Execute o putting com uma bola. Se a bola não rolar, coloque a bola atrás, a um taco de distância e tente o putting novamente. Continue a fazer isso até a bola rolar ou marcar o número total de puttings.

Escada — Execute os puttings a um pé de distância a cada tacada, até chegar a dez pés de distância do buraco. Tente fazer cada putting de maneira sucessiva. Você deve começar do zero se errar. A pontuação se baseia na distância que você atinge.

Nota: Comece todos os jogos de putting de uma distância prescrita de 10 a 15 pés dependendo do espaço disponível.



Como Jogar o Golfe

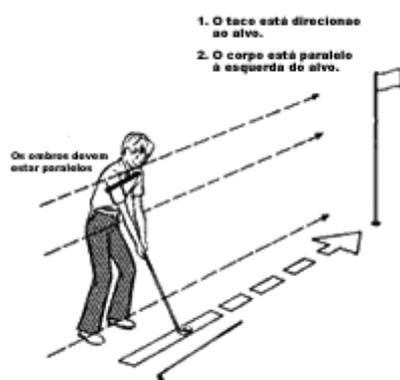
A ideia do jogo de golfe é enviar a bola de um ponto inicial (o tee), executando o swing quantas vezes for necessário até conseguir chegar ao green e ao local de finalização (o buraco). O objetivo do jogo é fazer isso com o menor número de tacadas possível. Cada swing é contado, incluindo as penalidades e whiffs (chances perdidas) na bola (mas não pratique swings longe da bola). Sua **pontuação** é o número total de tacadas que você executou desde o tee até o buraco no green.

Pontuação

Cada buraco terá um número ou pontuação para ele, que é chamado **par**. Esse é o padrão de excelência que os jogadores buscam quando começam a jogar golfe. Seus pontos serão muito mais altos do que o par quando você começar a jogar, mas seus pontos cairão conforme você for praticando e melhorando suas habilidades.

Dependendo do tamanho do buraco, ele pode ser avaliado em uma média de 3,4 ou 5 tacadas. Apesar de você, talvez, não poder seguir esse padrão de “par”, você pode utilizar o par padrão para ajudá-lo a avaliar sua própria habilidade em diferentes buracos.

Jogadores que executam as tacadas perto do par usam termos especiais para seus pontos no buraco. Finalizar o buraco com a mesma pontuação do par é chamado de “executando o par”. Executar uma tacada a menos que o par é um **birdie**, e duas tacadas a menos que o par é um **eagle**. Marcar uma tacada a mais que o par é um **bogey**, e duas tacadas acima do par é um **bogey duplo**.



Checklist Final do Swing:

Há um procedimento habitual para alinhamento e execução de uma tacada:

1. Fique atrás da bola e olhe para a linha em direção ao alvo.
2. Assuma sua posição, direcionando o taco e seu corpo paralelamente ao alvo.
3. Olhe para o alvo e imagine uma boa tacada.
4. Execute o swing.





Termos Especiais de Golfe

Termo	Definição
Adiante	Grita-se esse aviso para alertar as pessoas no campo que o jogador vai executar a tacada ou que a bola está prestes a atingir alguém.
Aproximação	Tacada que tem intenção de colocar a bola no putting green.
Bandeira	Um mastro ou indicador com uma bandeira no centro no buraco no green, para mostrar sua posição.
Bunker	Uma área de chão desprotegido, normalmente possuindo uma depressão e que é normalmente coberto de areia.
Buraco	Uma área de percurso que consiste na área de tee, no putting green e na área entre eles; o buraco pequeno ou apenas buraco no qual o jogador tenta atingir sua bola. Um round no golfe equivale a 18 buracos.
Buraco Duplo	Um buraco que não segue uma linha reta a partir do green.
Campo	Toda a área através da qual o jogo é permitido — 9 ou 18 buracos.
Chip	Uma tacada curta jogada para a superfície do putting parcialmente pelo ar e parcialmente pelo chão.
Co-competidor	Qualquer jogador com quem o competidor joga. Nenhum é parceiro do outro.
Direção	A posição do jogador quando ele/ela assumiu seu/sua postura e pegou o taco, ou se em um azar, quando ele/ela assumiram sua posição.
Divô	Um pedaço de relva ou grama que sai do chão durante uma tacada.
Drive	Uma tacada longa jogada a partir da área de tee, normalmente com um taco de madeira.
Etiqueta	Cortesias esperadas de e para os jogadores.



Jogo de Tacadas	Jogo no qual vale o total de tacadas pela superfície do round, tendo pouco ou nenhum movimento. Ou o número estipulado de rounds determina o vencedor.
Match Play	Jogada na qual cada buraco é competição individual, sendo o vencedor o jogador ou lado que atinge mais buracos.
Posição	Lugar onde a bola fica ao ser atingida.
Putting	Uma tacada jogada na superfície do putting com um taco com face relativamente reta, com intenção de rolar a bola em direção ao buraco.
Rough	Área com grama alta que se junta ao tee, Fairway e green.
Tacada	O nome dado a cada vez que se executa o swing na bola. O número total de tacadas que deu sua pontuação.
Tacada Pitch	Uma tacada com trajetória alta jogada ao putting green.
Tacada com Taco de Madeira	Uma tacada longa normalmente jogada do fairway com um taco de madeira ou madeira metalizada.
Tacada com taco de ferro	Um taco de golfe com cabeça de ferro ou aço utilizado para atingir a bola do tee ao Fairway.
Tacada de Penalidade	Uma tacada acrescentada à pontuação sob certas Regras do Golfe. Não afeta a ordem do jogo.



Jogando em Percurso

É recomendável que os atletas sejam divididos em dois grupos:

1. Aqueles que têm experiência de jogo e aqueles que não estão aptos a jogarem um percurso regular de golfe.
2. Aqueles que têm experiência, joguem uma partida com 9 buracos. O jogo de tacadas determina o vencedor. Deve haver diversas categorias, diferenciadas pela idade. A única mudança de regras estará relacionada à distância de cada buraco. É recomendável que o Par 3 não seja acima de 125 jardas. O Par 4 não deve ser acima de 250 jardas e o Par 5 não deve ser acima de 300 jardas. Isso pode ser fácil de arranjar na maioria dos percursos. É recomendável que a bola Cayman seja usada, ou uma bola de golfe normal. Cartões de pontos especiais podem ser feitos e usados pelos competidores.

A pontuação e critério de habilidades para cada nível estão detalhados nas **Regras de Verão Oficiais da Special Olympics: Golfe (Artigo IX)**. Os atletas devem marcar seus próprios pontos e estabelecer um handicap.



Special Olympics

Golfe da Special Olympics

Regras, Protocolo e Etiqueta do Golfe



Tabela de Conteúdos

Etiqueta	140
Regras do Golfe e Definição dos Termos	142
Exemplo de Regras Locais	150
Ensino das Regras e Etiqueta	151
No Campo —Pontuação.....	155
Preencher os Espaços em Branco	157
Níveis de Competição	158
Requisitos da Competição de Golfe	159
Requisitos para o Local da Competição	160
Fluxo de Atletas	161
Equipamentos.....	162
Uniformes	163
Equipe do Evento	164
Procedimentos de Desqualificação.....	166
Formulário de Protesto.....	167
Procedimentos de Protesto	168
Formulário de Protesto	170
Decisão do Comitê de Regras:	170
Pontuação e Resultados da Competição.....	171
Critérios de Avanço para um Nível Superior na Competição	173
Níveis e Critérios de Competição do Golfe na Special Olympics.....	176
Registro de Desempenho Diário	179
Registro de Tarefas de Golfe	181
Escala 1-10.....	181
Nome.....	181
Etiqueta	181
Regras.....	181
Competência Desportiva	181
Cooperação.....	181
Padrões de Comportamento	181
Total	181
Nível de Instrução	181
Resumo do Registro de Desempenho Diário	182
Análise da Tarefa & da Habilidade	182
Pontuação da Avaliação de Habilidades.....	182



Condições & Critérios	182
Data/Sessão/ Níveis de Instrução	182
Data Controlada	182
Competência Desportiva	183



Etiqueta

Cortesia no Campo

1. Caso outra pessoa esteja jogando no tee, não prepare o tee de sua bola até que o outro tenha jogado.
2. Ninguém deve permanecer perto ou diretamente atrás da bola ou do buraco, quando um jogador estiver preparando uma tacada. Não fale.
3. O jogador deve estar pronto para jogar logo que for a sua vez.
4. Caso esteja jogando de forma mais lenta ou procurando uma bola perdida, peça ao grupo para jogar, para não retardar os outros grupos.
5. Anote a pontuação no caminho para o buraco seguinte, não no green do qual está saindo.
6. Nunca faça mais de uma tacada para praticar.

Segurança em Primeiro Lugar

Seja na Prática ou Jogo, verifique sempre se:

- Não há outras pessoas próximas ao fazer o swing com o taco.
- Não há outras pessoas próximas, de modo que a bola arremessada possa atingi-las.



Cuidados com o Campo

1. Sempre use sapatos próprios para golfe ou tênis. Não arraste ou deslize os pés no green.



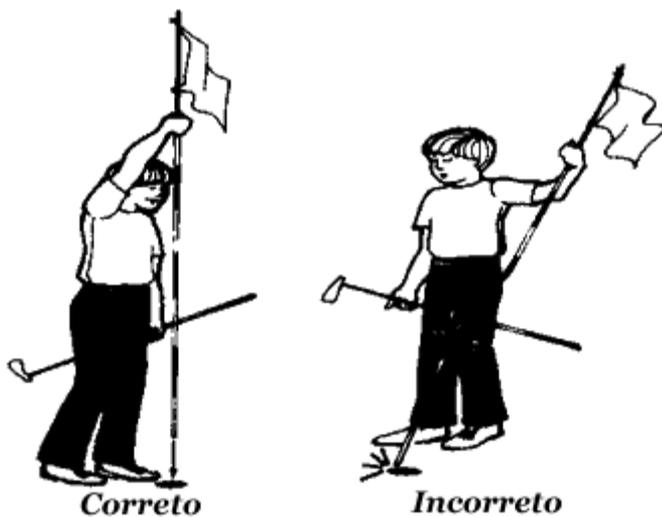
2. Sempre alise o bunker após jogar no mesmo.



3. Sempre repare qualquer pedaço de grama (divôs) ou depressões feitas quando sua bola acerta o green. Estas marcas são chamadas "marcas de bola".



4. Nunca posicione sua bolsa de golfe no green. Reposicione cuidadosamente a bandeira no buraco após fazer o putting.





Regras do Golfe e Definição dos Termos

As **Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics** regerão todas as competições de Golfe da Special Olympics. A Special Olympics criou essas regras com base nas **Regras do Golfe**, de acordo com o Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews (R&A) e a United States Golf Association. Os seguintes termos e definições foram publicados novamente a partir dessas regras, e foram atualizados em 10 de março de 2005 (acesse o **site da USGA** para obter mais atualizações). As referências a regras específicas são baseadas nas regras transmitidas.

Agente Externo

O *agente externo* é qualquer agente que não faz parte do **jogo** ou, no caso de uma partida por tacadas, que não faz parte da equipe do competidor e inclui um **árbitro**, um **marcador**, um **observador** ou um **caddie avançado**. Vento e água não são agentes externos.

Água Ocasional

Água ocasional é considerada qualquer acúmulo desta substância no campo, visível antes ou após o jogador tomar sua **posição**, e não é considerada **azar de água**. Neve e gelo natural, excluindo geada, são considerados água ocasional ou **impedimentos soltos**, de acordo com a interpretação do jogador. Gelo fabricado é considerado **obstrução**. Orvalho e geada não são considerados água ocasional.

Árbitro

O *árbitro* é o indivíduo nomeado pela **Comissão** para acompanhar os jogadores a fim de decidir sobre questões de fato e aplicar as **regras** do golfe. Ele/ela deve agir sempre que observar ou lhe for comunicado qualquer infração às regras.

Um árbitro não deve tocar a **bandeira**, nem estar junto do **buraco**, nem sinalizar a sua posição, levantar ou marcar a posição da bola.

Área do Tee

A *área do tee* é o lugar de onde se inicia o jogo de um buraco. É uma área retangular com uma profundidade igual ao comprimento de dois tacos, sendo a sua frente e lados definidos pelos limites exteriores das marcas. Uma bola é considerada fora da área do tee quando toda ela está fora da área do tee.

Através do Green

Através do green é toda a área do campo de jogo, exceto:

- a. a **área de tee** e o **putting green** do buraco que está sendo jogado; e
- b. todos os **azares** do campo.

Azar

O *azar* é qualquer **bunker** ou **azar de água**.

Azar de Água



Um *azar de água* é qualquer mar, lago, lagoa, rio, vala, canal de drenagem de superfície ou outro curso aberto de água (quer tenha ou não água). Todo o terreno ou água na margem de um azar de água faz parte do azar de água. A margem de um azar de água se estende verticalmente para cima e para baixo. As estacas e linhas que definem as margens do azar de água estão contidas no azar. Tais estacas são **obstruções**. A bola é considerada dentro de um azar de água quando estiver dentro ou tocar o mesmo.

Observação 1: Os azares de água (que não **azares de água laterais**) devem ser definidos por estacas ou linhas amarelas.

Azar de Água Lateral

O *azar de água lateral* é um **azar de água** ou faz parte do **azar de água** situado de forma que não seja possível ou considerado impraticável pela **Comissão** arremessar uma bola além do azar de água, de acordo com a Regra 26-1b.

Esta parte do **azar de água** considerado azar de água lateral deve ser marcado de forma distinta.

Observação 1: os azares de água laterais devem ser definidos por placas ou linhas vermelhas.

Observação 2: A **Comissão** poderá criar uma regra local que proíbe o jogo em áreas ambientais sensíveis definidas como azar de água lateral.

Observação 3: A **Comissão** poderá definir o azar de água lateral como um **azar de água**.

Bandeira

A *bandeira* é um indicador reto e móvel, com ou sem pano ou outro material afixado, centralizado no buraco para indicar a posição deste. Este item deve ser circular em seção-transversal.

Bola Considerada Movimentada

Veja **Mover ou Movimentada**.

Bola em Jogo

A bola é considerada *em jogo* no momento em que o jogador fizer uma **tacada** na **área de tee**. A bola permanece em jogo até ser **embocada**, exceto quando for **perdida, limite de campo**, levantada, ou outra bola ser substituída de acordo com uma regra aplicável. Quando as regras permitirem a substituição, a nova bola será a bola em jogo.

Bola Errada

Uma *bola errada* é qualquer bola que não seja a:

- a. **bola em jogo do jogador**,
- b. **bola provisória** ou,
- c. é uma segunda bola jogada conforme a Regra 3-3 ou Regra 20-7b em jogo por tacadas.

Nota: A bola em jogo inclui a bola substituída pela bola atual, seja esta permitida ou não.

Bola Perdida



A bola é considerada *perdida* se:

- não for encontrada ou identificada pelo jogador dentro de cinco minutos após a **equipe** ou os **caddies** começarem a buscá-la; ou
- se o jogador colocar outra bola em jogo de acordo com as regras, mesmo se não tiverem localizado a bola original; ou
- o jogador tiver dado uma **tacada** com uma **bola provisória** a partir do local provável em que a bola original esteja, ou de um local mais próximo do **buraco** que o local anterior. Neste caso, a **bola provisória** se tornará a **bola em jogo**.

O tempo gasto ao jogar uma **bola errada** não é contabilizado no período de cinco minutos permitido para busca.

Bola Provisória

A *bola provisória* é uma bola que se joga conforme a Regra 27-d para a hipótese da primeira bola ou estar perdida, fora de um **azar de água** ou estar no **limite do campo**.

Bunker

O *bunker* é um **azar** que consiste de uma área preparada de terreno, em geral côncava, de onde foi removida terra e substituída com areia ou outros materiais semelhantes. O terreno de grama que margeia ou está dentro de um bunker não constitui parte do mesmo. A margem estende-se verticalmente para baixo. A bola é considerada dentro do bunker quando ela cair dentro do mesmo ou parte dela tocar o bunker.

Buraco

O *buraco* terá 4 1/4 polegadas (108 mm) de diâmetro e ao menos 4 polegadas (100 mm) de profundidade. Caso seja usado forro, o buraco deverá entrar ao menos 1 polegada (25 mm) abaixo da superfície do **putting green**, exceto se a origem do solo tornar isso impossível; o diâmetro externo não poderá ultrapassar as 4 1/4 polegadas (108 mm).

Caddie avançado

O *caddie avançado* é empregado pela **Comissão** para indicar aos jogadores a posição das bolas durante a partida. Este indivíduo é um agente externo.

Caddie

O *caddie* carrega ou manuseia os tacos do jogador durante a partida, e o auxilia de acordo com as regras.

Quando o caddie é usado por mais de um jogador, ele será sempre encarregado do jogador que estiver em jogo, e os **equipamentos** carregados por ele serão os **equipamentos** deste jogador, exceto quando o caddie atuar de acordo com indicação específica de outro jogador; neste caso, será considerado caddie do outro jogador.

Campo

O *campo* é toda a área em que o jogo é permitido.



Co-competidor

Veja **Competidor**.

Comissão

A *Comissão* é o órgão responsável pela competição ou pelo **campo**.

Competidor

O *competidor* é o jogador que executa as tacadas. O *co-competidor* é qualquer indivíduo em jogo com o competidor. Estes jogadores não são **parceiros** um do outro.

Condição Anormal do Terreno

Uma *condição anormal do terreno* é qualquer **água ocasional, terreno em reparo**, ou buracos, pegadas ou rastros criados por animais enterrados, répteis ou aves.

Conselho

Conselho significa qualquer opinião ou sugestão que influencie o jogador ao determinar sua jogada, escolha do taco ou forma de fazer uma **tacada**.

As informações sobre as regras ou assuntos de conhecimento público, tais como a posição dos **azares** ou da **bandeira** no **putting green**, não são conselhos.

Equipamentos

Equipamentos são considerados os itens usados, vestidos ou carregados pelo jogador ou para o mesmo. As exceções incluem: bolas jogadas no buraco atual ou qualquer objeto pequeno, tal como moedas ou tees, usados para marcar a posição da bola ou a área em que a bola será arremessada. Os equipamentos incluem o carro de golfe, seja motorizado ou não. Caso o carro seja usado por mais de um jogador, o status de acordo com as regras é o mesmo que o de um caddie que atende a mais de um jogador.

Equipes e Modalidades de Jogo

Equipe:

Um jogador, ou dois ou mais jogadores que são parceiros.

Simples:

Uma partida em que um jogador joga contra outro.

Três jogadores (Threesome):

Uma partida em que um jogador joga contra outros dois e em que cada *equipe* joga uma bola.

Três Bolas (Three-Ball):



Uma partida por buracos em que três jogadores jogam todos contra todos, cada um jogando com sua própria bola. Cada jogador joga duas partidas distintas.

Melhor Bola:

Uma partida em que um jogador joga contra a melhor bola de dois ou contra a melhor bola de três jogadores.

Quatro Bolas:

Uma partida em que dois jogadores jogam a sua melhor bola contra a melhor bola de outros dois jogadores.

Honra

O jogador que jogar primeiro na **área de tee** terá a *honra de saída*.

Impedimentos Soltos

Impedimentos Soltos são objetos naturais, tais como pedras, folhas, galhos, gravetos, esterco, minhocas, insetos e rastros ou pilhas, dado que não são fixos ou crescentes, não estão presos de forma sólida e não “grudam” na bola.

A areia e solo são impedimentos soltos no **putting green**, porém não em outros lugares.

Neve e gelo natural, exceto geada, são considerados **água ocasional** ou **impedimentos soltos**, de acordo com a interpretação do jogador. Gelo fabricado é considerado **obstrução**.

O orvalho não é considerado impedimento solto.

Limite do Campo

Limite do Campo é o terreno onde não é permitido jogar. Quando o limite do campo é definido por estacas ou cercas, a linha delimitadora é determinada pelo ponto mais próximo destes itens no chão, excluindo suportes inclinados.

Quando o limite do campo é determinado por uma linha no chão, a própria linha será considerada proibida.

Esta linha se estende verticalmente para cima e para baixo.

A bola é considerada fora do limite do campo quando cair neste território;

o jogador poderá posicionar-se fora do limite do campo para arremessar uma bola dentro do território permitido.

Linha de Jogo

A *linha de jogo* é a direção desejada do jogador após a **tacada**, mais uma distância razoável em ambos os lados desta direção. A linha de jogo se estende verticalmente para cima, a partir do chão, porém não se estende além do **buraco**.

Marcador

O *marcador* é o indivíduo nomeado pela **Comissão** para registrar a pontuação do competidor em uma tacada. O marcador pode ser um **co-competidor**. Ele/ela não é um **árbitro**.



Mover ou Movimentada

A bola é considerada *movimentada* se ela deixar a posição e chegar a outro lugar.

No Buraco

A bola é considerada *embocada* quando estiver dentro da circunferência do buraco e abaixo do nível da superfície do buraco.

Observador

O *observador* é o indivíduo nomeado pela **Comissão** para auxiliar o **árbitro** nas decisões sobre questões e apontar-lhe qualquer infração às regras. Um observador não deve tocar a **bandeira**, nem estar junto do **buraco**, nem sinalizar a sua posição, levantar ou marcar a posição da bola.

Observação 2: A **Comissão** poderá criar uma Regra Local que proíbe o jogo em áreas ambientais sensíveis definidas como azar de água.

Obstruções

Uma *obstrução* é tudo o que seja artificial, incluindo superfícies, guias e trajetórias artificiais e gelos fabricados, exceto:

- a. objetos que definam o campo, tais como muros, cercas, estacas e grades;
- b. qualquer parte de um objeto artificial fixo que esteja fora de campo; e
- c. qualquer construção que a Comissão classifique como parte sendo integrante do campo.

Ocorrência Fortuita

A *ocorrência fortuita* ocorre quando uma bola em movimento é desviada ou parada acidentalmente por qualquer **agente externo** (ver Regra 19-a).

Parceiro

O *parceiro* é um jogador associado a outro jogador na mesma equipe.

Em partidas de três jogadores ("threesome"), de quatro jogadores ("foursome"), melhor bola ou quatro bolas, se o contexto o permitir, a palavra "jogador" inclui seu parceiro ou parceiros.

Tacada de Penalidade

A *tacada de penalidade* é uma tacada que, por força da aplicação de certas regras, se acrescenta à pontuação do jogador ou de uma equipe. Em partidas de três jogadores ("threesome") ou de quatro jogadores ("foursome"), as tacadas de penalidade não alteram a ordem de jogo.

Partidas

Veja **Equipes e Modalidades de Jogo**.

Ponto Mais Próximo de Alívio



O *ponto mais próximo de alívio* é o ponto de referência de alívio sem penalidade de interferência por uma **obstrução** imóvel (Regra 24-a), uma **condição anormal do terreno** (Regra 25-a) ou um **putting green errado** (Regra 25-d).

É o ponto do campo mais próximo de onde a bola está, o qual não é o mais próximo do buraco e onde, se a bola estivesse posicionada, não haveria interferência (como definido).

Posição

Assumir a *posição* consiste em um jogador colocar os pés na posição preparatória para executar uma **tacada**.

Posicionamento da Bola

O jogador *posicionou a bola* ao tomar sua **posição** e posicionou seu taco, entretanto, não é necessário posicionar a bola em um **azar**.

Putting green

O *putting green* é toda a zona do buraco onde o jogo acontece, e que está especialmente preparada para se jogar com o "putter", ou de outra forma definida como tal pela **Comissão**. Uma bola é considerada dentro no putting green quando qualquer parte da bola toca o putting green.

Putting Green Errado

Um *putting green errado* é qualquer **putting green** que não seja o do **buraco** que está sendo jogado. A não ser que haja uma determinação em contrário da **Comissão**, esta definição inclui um putting green ou pitching green de prática no **campo**.

Regra

O termo *Regra* inclui as Regras Locais desenvolvidas pela **Comissão**.

Tacada

A *tacada* é o movimento do taco para a frente com a intenção de bater na bola e pô-la em movimento, mas se um jogador interromper voluntariamente o movimento descendente do taco antes de atingir a bola, considera-se que não deu uma tacada.

Terreno em Reparo

Terreno em reparo é a porção do campo assim designada pela **Comissão** ou declarada pelo representante autorizado. O mesmo inclui materiais acumulados para serem removidos pela equipe de manutenção do campo, mesmo quando não for indicado desta forma. As placas e divisões que marcam o terreno em reparo são consideradas **obstruções**. A margem do terreno em reparo é estendida verticalmente para baixo, não para cima. A bola é considerada dentro do terreno em reparo quando cair ou tocar o local.

Observação 1: A grama cortada e outros materiais deixados no campo, que foram abandonados e que não se destinam à remoção, não são considerados terreno em reparo, exceto se indicado desta forma.

Observação 2: A **Comissão** poderá criar uma regra local que proíbe o jogo no terreno em reparo ou em áreas ambientais sensíveis assim definidos.



Volta Estipulada

A *volta estipulada* consiste jogar nos buracos do campo na sua sequência correta, a não ser que **Comissão** estabeleça o contrário. O número de buracos em uma volta estipulada é 18, a não ser que a **Comissão** autorize um número menor. Para saber sobre a extensão de uma volta estipulada no match play, veja a Regra 2-3.



Exemplo de Regras Locais

De acordo com as Regras do Golfe, as Comissões de Gestão de Campos ou de Torneios de Golfe podem estabelecer diversas Regras Locais relativas ao campo ou condições de jogo. Eis um exemplo de um conjunto de Regras Locais enviadas aos participantes de uma Competição da Liga Unificada em Rhode Island. As Regras Locais também podem ser impressas no cartão de pontuação do Campo de Golfe.

East Greenwich Country Club

East Greenwich, Rhode Island

Regras do Campo

- Cada jogador deve ter seu próprio conjunto de tacos.
- Os que não forem jogadores não podem permanecer no campo (regra de segurança).
- É imprescindível um vestuário adequado.
- Não é permitido grupos de cinco pessoas.
- Os jogadores menores de 12 anos de idade deverão jogar junto a um adulto.
- Não são permitidos jogadores menores de 8 anos de idade, exceto com permissão especial.

É proibido no campo

- Objetos afiados de metal (não há exceções)
- Coolers para bebidas
- Bebidas alcoólicas
- Falar alto e/ou usar termos ofensivos

Por favor...

- Repare as marcas de bola
- Alise a areia após o uso
- Reposicione os divôs no lugar
- Observe os limites do campo entre os buracos **um e oito** (perigosos), dado que serão considerados azares. Caso arremesse uma bola além dos marcadores de limite, traga-a de volta ao ponto aproximado de onde saiu, com penalidade de 1 tacada. Não jogue outra bola na área do tee.
- A Regra da Bola Incorporada é vigente.



Ensino das Regras e Etiqueta

Defina o Jogo de Golfe

Regra 1-1: O jogo de golfe consiste em jogar uma bola da área do tee até o buraco, com uma ou mais tacadas de acordo com as regras.

Explique a origem de todo o protocolo e das Regras do Golfe da Special Olympics:

1. As Regras Oficiais dos Esportes da Special Olympics deverão reger todas as competições de Golfe na Special Olympics.
2. Como um programa internacional de esportes, estas regras foram baseadas nas Regras do Golfe, conforme aprovação da The Royal and Ancient Golf Club of St. Andrew, Scotland (R&A) e a United States Golf Association.
3. Tais regras irão reger toda a competição, exceto quando entrarem em conflito com as Regras Oficiais da Special Olympics. Neste caso, as últimas prevalecerão.

Demonstre e reveja o Resumo das Regras do Golfe

- ♦ Fotos
- ♦ Vídeos
- ♦ Situações Hipotéticas

Avaliação das Regras

- ♦ Escritas
- ♦ Oraís
- ♦ Demonstração dos procedimentos adequados pelo atleta

Análises da Sessão de Treinamento

- ♦ 28 Regras Básicas (sessão de treinamento de 8 semanas)
- ♦ Inclusão de ao menos 3 a 4 regras básicas como parte de cada sessão de treinamento e incorporação ao treinamento de habilidades: Exemplo: Ao ensinar o putting, introduza regras e etiqueta que se aplicam ao green (Marcar a bola, tocar a linha, ordem de jogada, etc.)

Sugestão de treinamento: Convide um representante da Associação de Golfe ou profissional da área para participar de um treinamento com os atletas, treinadores e voluntários.



Special Olympics — Escócia
Modelo de Introdução às Regras de Treinamento e Teste

Golfe
Modelo de Introdução



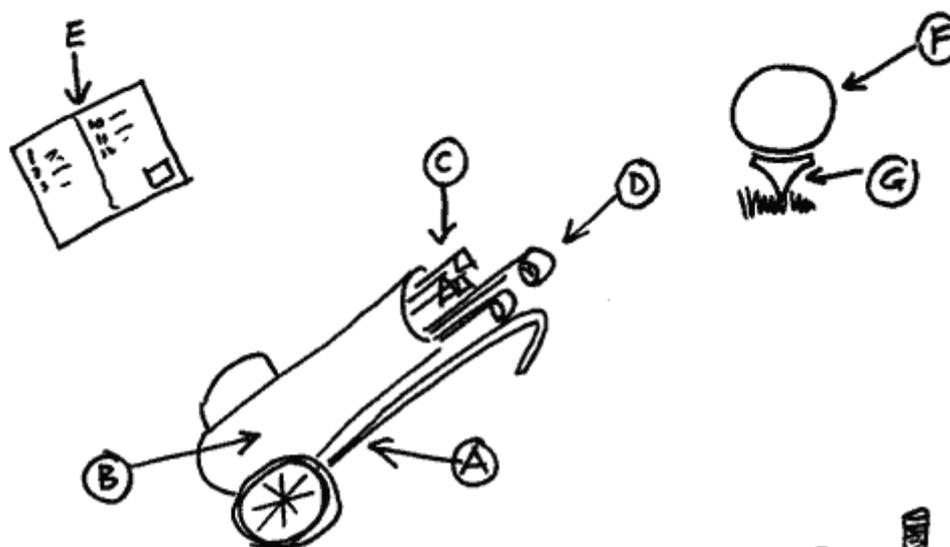
Nome

Escola



Instruções: Clique em cada campo abaixo e escolha um termo na tabela na parte inferior da página (ou clique nos termos na tabela para responder às perguntas na ordem). Ao terminar o quiz, clique no botão "Verificar respostas" para ver como foi. Se errar alguma, corrija e clique novamente no botão.

Equipamentos



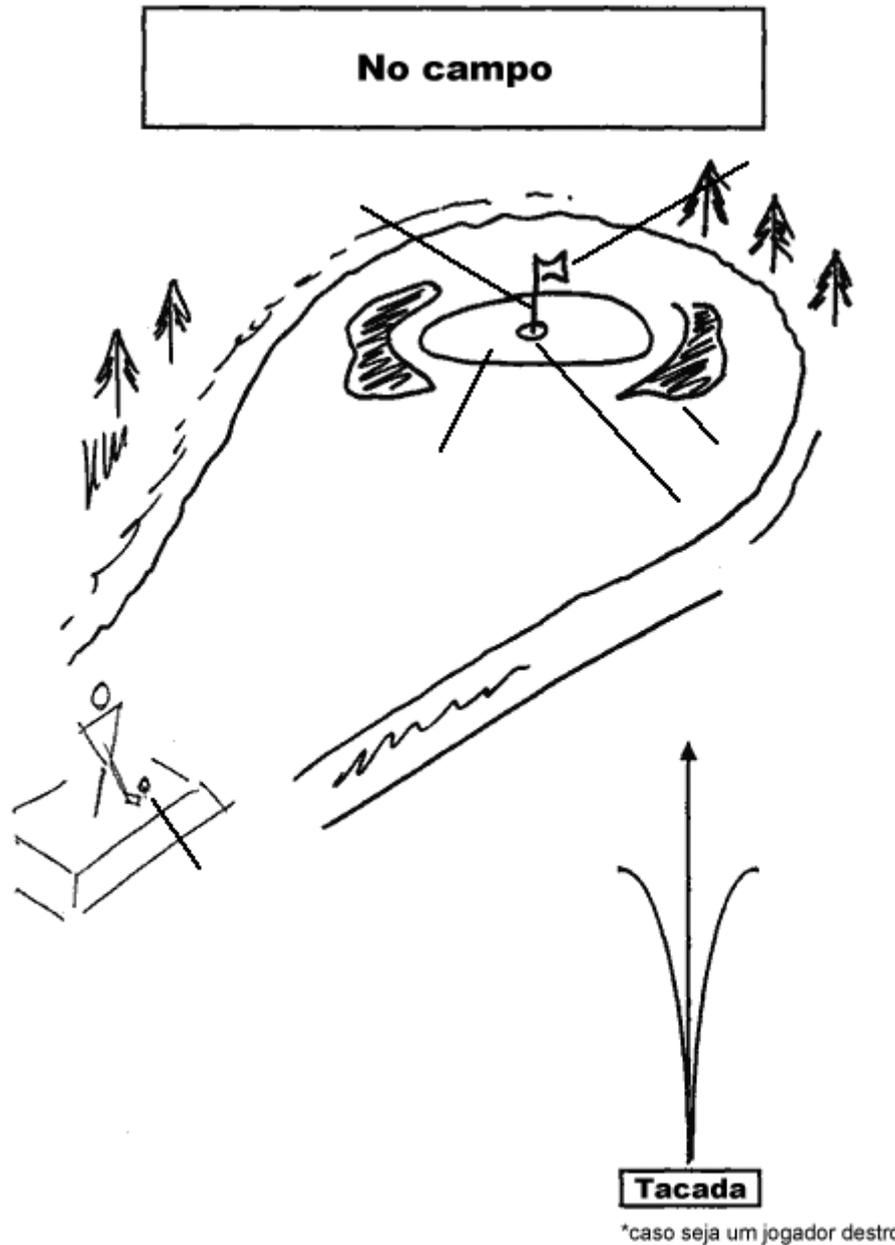
- | | | |
|---------|---------|---------|
| A _____ | E _____ | 1 _____ |
| B _____ | F _____ | 2 _____ |
| C _____ | G _____ | 3 _____ |
| D _____ | | 4 _____ |



tacos de ferro	cartão de pontuação	tacos de madeira	haste
face	mochila	bola	cabecalho
tee	grip	carro	



Instruções: Clique em cada campo abaixo e escolha um termo na tabela na parte inferior da página (ou clique nos termos na tabela para responder às perguntas na ordem). Ao terminar o quiz, clique no botão "Verificar respostas" para ver como foi. Se errar alguma, corrija e clique novamente no botão.



bunker	hook	rough	tee
slice	fairway	green	bandeira



	pino	buraco	
--	-------------	---------------	--

No Campo —Pontuação

Instruções: Clique em cada campo abaixo e escolha um termo da tabela na parte inferior da página (ou clique somente nos termos na tabela para responder às perguntas em ordem). Ao terminar o quiz, clique no botão "Verificar respostas" para ver sua pontuação. Se errar algum termo, tente corrigi-lo e clique novamente no botão.

Jogada 3 em um par 3 =

Jogada 4 em um par 4 =

Jogada 5 em um par 5 =

Jogada 3 em um par 4 =

Jogada 5 em um par 4 =

Jogada 2 em um par 3 =

Jogada 5 em um par 3 =

Jogada 4 em um par 5 =

Jogada 6 em um par 5 =

Jogada 3 em um par 5 =

eagle	bogey	par
birdie	bogey duplo	buraco in one

Dicas:

Par significa a pontuação ideal

Birdie significa acertar o buraco com 1 tacada abaixo do par

Bogey significa acertar o buraco com 1 tacada acima do par

Eagle significa acertar o buraco com 2 tacadas abaixo do par.

Bogey Duplo significa acertar o buraco com 2 tacadas acima do par.



Etiqueta (Como se comportar)

Instruções: Indique se as afirmações a seguir são **verdadeiras** ou **falsas** (pressione "t" ou "f"). Ao terminar o quiz, clique no botão "Verificar respostas" para ver sua pontuação. Se errar algum termo, tente corrigi-lo e clique novamente no botão.

Todos jogamos ao mesmo tempo.

A pessoa mais longe da bandeira joga primeiro.

Você deve permanecer em silêncio quando alguém está dando uma tacada.

A pessoa mais perto da bandeira joga primeiro.

Se você arrancar um divô (pedaço de grama) ao dar uma tacada, deixe do jeito que está.

Você pode dar uma tacada em uma bola de treino antes da bola do jogo.

Você pode levar seu carrinho junto com você no green.

Você pode praticar chips no green.

Se você perdeu a bola e está procurando, e uma pessoa está esperando para jogar, deixe-a esperar.

Se você jogar a bola através do green, ela pode ter ultrapassado e parado atrás dele.

Se você achar que sua tacada irá acertar alguém, corra e se esconda.



Preencher os Espaços em Branco

Instruções: Clique em cada campo abaixo e escolha um termo na tabela na parte inferior da página (ou clique somente nos termos na tabela para responder às perguntas em ordem). Ao terminar o quiz, clique no botão "Verificar respostas" para ver sua pontuação. Se errar algum termo, tente corrigi-lo e clique novamente no botão.

Usa-se um no green.

Usa-se um no tee.

Usa-se um para carregar nossa mochila.

Usa-se um para segurar o taco.

Conta-se o número de para ver quem ganhou.

O putter é utilizado no .

Deve-se tentar não lançar a bola no .

Quando obtemos a pontuação ideal, obtemos um .

Deve-se tentar lançar a bola no .

Substituímos e reparamos as depressões feitas quando nossa bola bate no green.

O é quando a bola gira para a direita.

O é quando a bola gira para a esquerda.

putter	tacadas	carro	divôs
taco de madeira	rough	green	slice
par	fairway	mochila	hook



Níveis de Competição

Programação de Golfe da Special Olympics § Níveis do Jogo Criado para Todos os Níveis de Habilidade

Abaixo segue um plano dos eventos de golfe da Special Olympics, criado para fornecer oportunidades de competição para todas as idades e habilidades.

Nível 1 — Disputa de Habilidades Individuais — Este nível foi criado para que os atletas iniciantes ou com pouca capacidade sejam testados em sete habilidades: putting curto, putting longo, lançamentos de chip, pitch, bunker, e tacos de ferro e de madeira.

Nível II — Jogo de Lançamentos Alternados em Nove Buracos — Este nível foi criado para dar ao jogador da Special Olympics a oportunidade de passar da habilidade para o jogo individual. Ele também permite o progresso com a orientação de um parceiro cuja habilidade e conhecimento do golfe são mais avançados que o do atleta da Special Olympics. Como resultado, este nível não funciona no modelo tradicional da Unified Sports, onde o parceiro e atleta da Special Olympics possuem habilidades semelhantes. O formato será com Quatro Jogadores (Lançamento Alternado) — Os jogadores jogam de forma alternada nas áreas do tee, e alternam tacadas até que a bola seja embocada.

Nível III — Jogo da Unified Sports — A equipe deverá consistir em um jogador da Special Olympics e um que não faça parte da Special Olympics. Este nível foi criado para oferecer ao jogador da Special Olympics uma oportunidade de jogar em formato de equipe no modelo tradicional da Unified Sports, onde o parceiro e o atleta da Special Olympics possuem habilidades semelhantes. Esse nível foi criado para uma competição alternativa para o jogador capaz de jogar no nível IV.

Nível IV — Jogo Individual em Nove Buracos — Este nível foi criado para atender às necessidades dos jogadores da Special Olympics que desejam jogar individualmente em um torneio com nove buracos na volta estipulada. O jogador deve ser capaz de jogar de forma independente em uma competição de tacadas.

Nível V — Jogo Individual — Este nível foi criado para atender às necessidades dos jogadores da Special Olympics que desejam jogar individualmente em um torneio com 18 buracos na volta estipulada. O jogador é capaz de jogar de forma independente em uma competição de tacadas.



Requisitos da Competição de Golfe

Seu coordenador local deverá entregar a você o material de cadastro da competição a seguir. Está disponível um Guia da Competição de Golfe detalhado.

Antes da competição, devem ser entregues os seguintes formulários:

- ♦ Informações da Delegação
- ♦ Listagem de Não-Atletas (Treinador/Acompanhante)
- ♦ **Formulário de Admissão do Atleta para Esportes**
- ♦ Cartão Médico

Cartões de Pontuação de Golfe sem handicaps estabelecidos

- ♦ Formulários de Parceiros e Equipes Unificadas

Aguardar o preenchimento dos seguintes formulários para inscrição na competição:

- ♦ Formulários de Acomodação
- ♦ Lista Temporária
- ♦ Formulário de Resumo de Inscrição



Requisitos para o Local da Competição

A meta da equipe de Gestão de Competição é oferecer aos atletas uma competição desafiadora e de alta qualidade. A segurança e acesso devem ser do mais alto interesse para atletas, treinadores, voluntários, autoridades, famílias e espectadores, ao visualizar uma área de prática de golfe para competição.

Seguem ferramentas gerais de planejamento do local a serem levadas em conta ao avaliar uma instalação para competição. Faça as perguntas: Onde? Quem? Quantos? Quanto tempo? O que virá em seguida? É melhor estabelecer uma comissão ou Diretor para cada área ou conjunto de áreas.

Se você for um treinador que participa, mas que não é o anfitrião da competição, esta lista também será útil a você, para administrar e deixar os atletas familiarizados com determinado local de competição.

1. Cerimônia de Abertura/Encerramento
 2. Inscrição para atletas, treinadores, autoridades, voluntários, famílias, caddies, carros de golfe
 3. Preparação dos atletas antes e durante a competição
 4. Área de Classificação/Computador
 5. Programação e Horários de Tee
 6. Prêmios
 7. Hospitalidade
 8. Acomodação
 9. Relações Públicas/Imprensa
 10. Comida/Bebida
 11. Emergências/Médico/Tempo Severo
 12. Toiletes
 13. Segurança
 14. Eventos Especiais/Entretenimento/Enfermarias
 15. Transporte: Embarques, Desembarques
 16. Áreas de Aquecimento ou Treino
 17. Armazenamento de Equipamentos
 18. Condições de Jogo: consulte o Artigo IX da edição de Regras de Verão da Special Olympics para obter as dimensões adequadas de cada estação de habilidades e tamanho em jardas específico do campo de golfe.
- A. Nível 1: Competição de Habilidades
Estações de Tacos de Madeira, Tacos de Ferro, Pitch, Chip, Bunker, Putt Longo, Putt Curto.
*A segurança é essencial na análise do local, circunstâncias e fluxo de cada estação.
- B. Níveis 2-5: Competição em Campo
- Os buracos iniciais e áreas de classificação devem ser definidos de forma clara
 - Verifique se o campo pode ser configurado e marcado de acordo com as Regras do Golfe da USGA e SO



Fluxo de Atletas

Determine o mais seguro e eficiente tráfego e fluxo de preparação dos atletas. O posicionamento ideal é o mais próximo possível das estações de transporte. Mantenha os atletas movendo-se na mesma direção e evite o retrocesso. Direcione os atletas imediatamente à área de treino para aquecimento.

Para evitar confusão, defina uma programação geral para a competição. Os diagramas e mapas também são úteis. Verifique se os treinadores receberam cópias de mapas e diagramas antes da competição ou durante a inscrição.

Ao chegarem, os treinadores participantes devem, imediatamente, se familiarizar com o local da competição, e selecionar um ponto de encontro dos atletas e voluntários caso se percam. Divida os atletas em dois grupos: participantes de Nível 1 e Níveis 2-5. Designe treinadores ou acompanhantes voluntários de acordo. Se possível, todos os treinos e aquecimentos devem ser feitos em grupo antes de liberar os atletas de Níveis 2-5 para a preparação adequada da competição. Confirme todos os procedimentos de inscrição em andamento com treinadores e atletas.

É importante que um treinador ou voluntário cumprimente os atletas quando saírem do campo, direcionando-os até uma área central de classificação ou treino.

Uma boa regra prática: Coloque-se no lugar do atleta, treinador, voluntário, oficial, espectador ou membro da família ao estabelecer os locais de competição, horários e fluxo do evento.



Equipamentos

Se estiver hospedando ou participando de uma competição de Golfe da Special Olympics, os equipamentos necessários incluem:

1. Equipamento de Competição de Golfe para os atletas:

Nível 1:

- ♦ Um número variado de tacos de ferro, madeira e putters para destros e canhotos
- ♦ Bolas de golfe (número adequado baseado no número de competidores)
- ♦ Bandeiras de alvo
- ♦ Marcadores de limites (cones ou outros marcadores visíveis)
- ♦ Carpetes ou tees para tacadas
- ♦ Tinta, giz, cordas ou barbante para a marcação de linhas de fronteira ou áreas de tacada
- ♦ Fita métrica ou instrumentos de medição de jardas

Níveis 2-5: Todos os competidores deverão fornecer seu próprio equipamento para incluir

- ♦ Conjunto de tacos (com ao menos um taco de madeira, um taco de ferro e um putter)
- ♦ Uma mochila de golfe
- ♦ Bolas de Golfe
- ♦ Reparador de Marcas no Campo

Lista de equipamentos/acessórios para torneios e treinamento para as áreas nomeadas e comissões relacionadas:

- ♦ Cartões de Pontuação
- ♦ Atribuições e Parcerias das
- ♦ Condições da Competição
- ♦ Manuais de Regras Locais
- ♦ Lápis/Canetas/Marca-textos
- ♦ Mesas/Cadeiras
- ♦ Barracas
- ♦ Rádios de comunicação
- ♦ Banners
- ♦ Sistema de PA
- ♦ Relógios para Horários de Tee e Oficiais
- ♦ Livros de Regras
- ♦ Protetor Solar
- ♦ Caixas para iniciantes
- ♦ Premiações/Faixas/Reconhecimento
- ♦ Sacolas de Presentes, sorteios



Uniformes

É importante verificar o vestuário adequado, tanto para o treinamento quanto para a competição de golfe. Muitos campos possuem regras de vestuário bastante rígidas que devem ser seguidas.

Atletas

Traje de golfe recomendado:

- ♦ Camisa com colarinho para dentro da calça/bermuda/saia.
- ♦ Sapatos de golfe com spikes (macios ou de metal). Caso não haja sapatos de golfe disponíveis, calçados esportivos de sola macia são suficientes.

O vestuário adequado deve ser informado nos manuais dos treinadores, jogadores, voluntários e autoridades.

Autoridades

As autoridades voluntárias podem solicitar a vestimenta de tipos de vestuário específicos. Indicadores para carros de golfe ou áreas oficiais também podem ser sugeridos. Para agilizar solicitações de regras ou dúvidas, todos os participantes devem ser informados sobre as atribuições do golfe dos locais oficiais. O uniforme, sinalização para carros de golfe e locais oficiais podem ser facilmente incluídos nos Folhetos de Regras do Jogo e distribuídos nas reuniões de treinadores.



Equipe do Evento

O planejamento de uma competição da Special Olympics requer um centro de voluntários comprometidos e ativos. Para auxiliar na coordenação de um evento como este, as últimas páginas podem ser úteis ao criar uma Equipe de Gestão da Competição. É recomendada uma estrutura de Comissão e Subcomissão para coordenar e gerar uma competição de alta qualidade.

Comissão do Torneio

Segundo as Regras do Golfe, a Comissão do Torneio atua como o principal órgão organizador do torneio. A comissão toma todas as decisões finais sobre os parâmetros da competição, e possui autoridade para criar políticas consistentes com as Regras do Golfe (Regra 33).

Membros da Comissão e Funções

Diretor de Torneio: Atua presidindo o torneio, e é responsável pela organização e supervisão da Comissão do Torneio.

Diretor de Competição: Responsável pela organização e supervisão de todos os aspectos referentes à competição de golfe em um torneio, tanto durante o processo de planejamento quanto no dia do evento.

Funções da Subcomissão com relação à Equipe de Competição:

- ♦ Regras
- ♦ Placares/Marcadores
- ♦ Inscrição
- ♦ Caddie
- ♦ Caddies Avançados
- ♦ Secretarias
- ♦ Coordenador de Habilidades

Gerente de Voluntariado: Responsável pelo recrutamento, organização e coordenação de voluntários do torneio.

Gerente de Serviços de Suporte: Responsável pela aquisição de todo o equipamento necessário para o torneio, bem como a configuração e divisão de todo o local. Coordena e supervisiona a equipe de voluntários de serviços de suporte.

Subcomissões nos Serviços de Suporte:

Equipamentos: Avaliar e adquirir o necessário para cada função do torneio

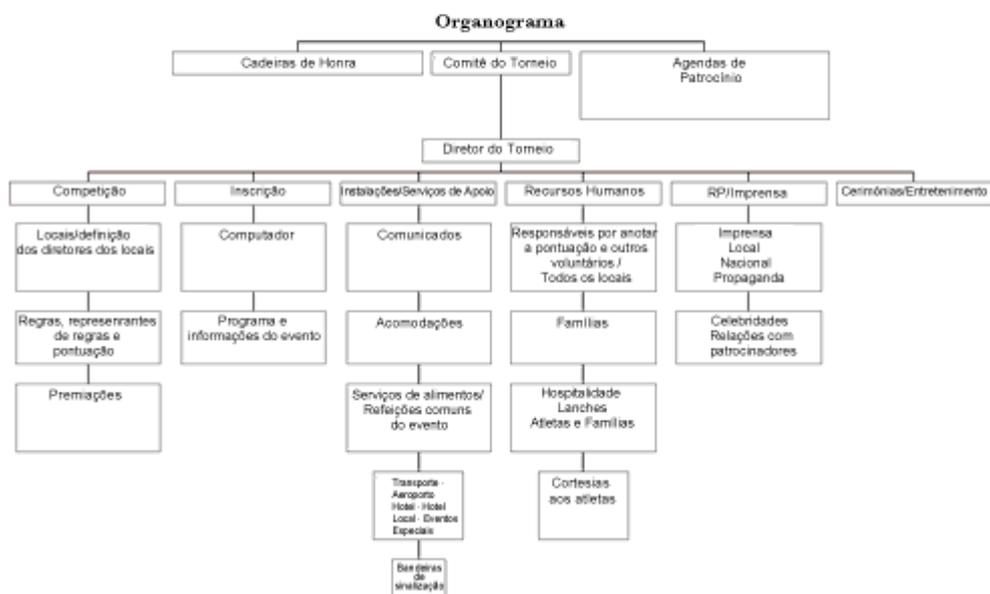
Voluntários: Avaliar as necessidades e supervisionar

- ♦ Definir e Dividir
- ♦ Em andamento
- ♦ Áreas de inscrição



- ♦ Áreas de pontuação
- ♦ Área de iniciantes
- ♦ Cerimônias
- ♦ Placar

Coordenador de Relacionamento da Mídia: Responsável pela administração de todos os aspectos referentes à mídia e relações públicas do torneio. Também é responsável pela publicidade do torneio e após o mesmo, bem como as cerimônias de abertura e encerramento.





Procedimentos de Desqualificação

Todas as competições de Golfe da Special Olympics deverão ser regidas pelas Regras de Verão da Special Olympics. O Artigo IX destas regras abrangem especificamente o golfe. Infrações às Regras e Diretrizes da Special Olympics, bem como às Regras do Golfe, poderão resultar em desqualificação de um ou mais competidores. As infrações às regras que resultam em desqualificação são informadas de forma objetiva em ambos os recursos.

De acordo com as Regras do Golfe, as "penalidades ou desqualificações poderão ser, em casos individuais, desconsideradas, modificadas ou impostas caso o Comitê considere cabível. "Qualquer penalidade inferior à desqualificação não poderá ser desconsiderada ou modificada".



Formulário de Protesto

Deve ser enviado para a sessão de protestos até 30 minutos após a conclusão do evento em protesto.

Data: _____

Hora de Envio: _____

Esporte: **Golfe**

Evento/Local: _____

Divisão: _____

Delegação: _____

Razão para o Protesto: **(deve ser realizado por infração das regras, não de acordo com a própria opinião)**

Assinatura do treinador do esporte: _____

Decisão da Comissão de Regras:

Protesto Aprovado: _____

Protesto Negado: _____

Assinado: _____

Horário: _____



Procedimentos de Protesto

Os procedimentos de protesto da Special Olympics Inc. foram criados para resolver conflitos originados durante a realização da competição. As regras da Special Olympics oferecem uma estrutura para tratar de todos os protestos que ocorrem em qualquer nível de competição.

Tipos de Protestos

1. **Protestos Válidos:** O protesto que envolve a aplicação de regras de procedimento referentes à conduta da competição.
2. **Protestos Inválidos:** Protesto que envolve a opinião de autoridades. O protesto referente à opinião de uma autoridade da competição será automaticamente recusado e não passará por recurso.

Envio de Protestos

Qualquer encarregado ou treinador oficial pode enviar o protesto por escrito ao Árbitro de Regras do Esporte nomeado (geralmente o Diretor da Competição ou do Local), dentro de 30 minutos após a competição que é tema do protesto. Todos os protestos deverão incluir:

- ♦ Atleta/Nome da Equipe, comarca e ID
- ♦ Evento
- ♦ Número da divisão
- ♦ Natureza do protesto e a regra em questão (a regra deverá ser afirmada)
- ♦ Nome do Representante-Chefe ou treinador que enviou o protesto

O Árbitro do esporte tomará todas as decisões sobre os protestos.

Clique aqui para ir para a página do Formulário de Protesto, ou clique no ícone abaixo para fazer download no Microsoft Word.

Procedimento de Recurso

A apelação da decisão da Comissão de Regras de Esportes é feita para a Comissão de Regras dos Jogos. O Representante-Chefe deve enviar todas as apelações por escrito para o escritório central dos Jogos dentro de 30 minutos da decisão do árbitro das Regras dos Esportes. O Representante-Chefe deverá notificar o Escritório Central dos Jogos sobre o envio do formulário. Todos os recursos devem incluir:

- ♦ Nome do atleta/equipe, comarca e ID
- ♦ Evento
- ♦ Número da divisão
- ♦ Nome do Representante-Chefe que está enviando o recurso
- ♦ Natureza do recurso e a regra em questão (a regra deve ser informada)
- ♦ Data e hora do recurso

Todas as Comissões de Regras dos Jogos da Comarca e região serão recebidas pelo Diretor dos Jogos, um treinador principal e outro treinador que atue como substituto no caso de o primeiro ser chamado para decidir sobre um protesto que envolva um atleta de seu programa de treinamento.



A Comissão de Regras dos Jogos tomará uma decisão final sobre todas as apelações. Todos os protestos e apelações devem ser resolvidos antes do encerramento da competição.



Formulário de Protesto

Deve ser submetido à mesa de protesto não mais que 30 minutos após conclusão do evento a ser protestado.

Data:

Tempo de apresentação:

Esporte: Golfe **Evento/Local:**

Divisão:

Delegação:

Razão do Protesto: (DEVE SER POR INFRAÇÃO DAS REGRAS, NÃO POR DECISÃO DOS JUÍZES)

Assinatura do treinador chefe:

Decisão do Comitê de Regras:

Protesto Aprovado:

Protesto Negado:

Assinado:

Tempo:



Pontuação e Resultados da Competição

A Comissão deverá emitir cartões ou folhas de pontuação para cada competidor. Cada cartão de pontuação deve possuir a data e o nome do competidor. A Comissão é responsável pela adição e aplicação de um handicap. Os resultados da classificação, horários de tee e pares devem ser enviados com cópia para uma ou mais áreas designadas para todos os treinadores, atletas, voluntários e meios de comunicação. Toda a pontuação deverá estar de acordo com as Regras do Golfe da Special Olympics.

A pontuação de cada nível de competição é detalhada no Artigo IX da Special Olympics

No encerramento do jogo, os atletas deverão retornar para a área de classificação para rever sua pontuação. Os atletas devem saber manter sua pontuação e assinar o cartão. Sempre que possível, na competição, os atletas devem ser incentivados a atuarem como marcadores de outro competidor.



Golfe da Special Olympics



Nível 1 - Competição de Habilidades Individuais

Nome do Atleta..... Delegação.....

Divisão..... Rodada..... Data.....

TENTATIVA #	1	2	3	4	5	TOTAL
PUTT CURTO						
PUTT LONGO						
TACADA CHIP						
TACADA BUNKER						
TACADA PITCH						
TACADA COM TACO DE FERRO						
TACADA COM TACO DE MADEIRA						
TOTAL FINAL						
COLOCAÇÃO						



Critérios de Avanço para um Nível Superior na Competição

1. Introdução.

As competições são realizadas em diversos níveis no Movimento da Special Olympics. Os critérios usados para determinar como os atletas de todos os esportes passam de um Jogo ou Torneio para o próximo é uma responsabilidade importante que cada Programa Credenciado deve administrar. Os critérios de avanço dos atletas, junto aos procedimentos de divisão, são considerados dois dos elementos mais importantes da Special Olympics, e servem para distingui-la de praticamente todas as outras organizações esportivas do mundo. A prática aos princípios fundamentais do avanço de atletas é essencial para a implantação e o desenvolvimento consistentes dos Programas da Special Olympics em todo o mundo. Além disso, existe um incentivo para que os Programas Credenciados desenvolvam critérios de seleção para treinadores com base no histórico técnico e experiência prática, que melhorem a competitividade dos atletas da Special Olympics.

2. Princípios Fundamentais.

- a. Os atletas de todos os níveis de habilidade possuem a mesma oportunidade de passar para o próximo nível.
- b. Cada competição inclui todos os aspectos da competição anterior, incluindo, mas não se limitando a, idade, sexo e nível de habilidade dos atletas, bem como a variedade de esportes realizados anteriormente.

3. Alocação de Cotas.

- a. Todos os Programas Credenciados devem possuir um sistema para alocação de cotas, visando administrar o número de atletas na competição. Este processo não poderá violar os Princípios Fundamentais do avanço dos atletas (enumerados acima).
- b. Os procedimentos utilizados para a seleção dos atletas e preenchimento de cotas em um evento devem seguir as informações apresentadas nesta seção, exceto mediante concessão executada por órgãos cabíveis.

4. Elegibilidade de Avanço.

- a. O atleta estará apto a avançar para a próxima competição nos seguintes casos:
 1. Tenha participado de algum programa de treinamento organizado e conduzido por um treinador qualificado, segundo as regras de treinamento e competição da Special Olympics (ex., Regras dos Esportes, Guia de Habilidades do Esporte, etc.), com frequência e que ofereça a aquisição necessária de habilidades e preparação para competição em esportes específicos e eventos nos quais o atleta participa. É importante, também, que o atleta tenha alcançado o tempo mínimo recomendado de treinamento, 10 horas, durante os dois meses anteriores à competição.
 2. Tenha participado da competição anterior (ex., o atleta deve competir nos jogos nacionais/dos EUA antes de participar da competição mundial), com duas exceções:
 - Quando os Jogos ou o Torneio forem a primeira oportunidade de competição para o atleta (ex.: em nível Local ou Regional), não é necessária experiência de competição anterior. Também deve haver flexibilidade para



que os Programas Credenciados determinem, em circunstâncias excepcionais, a possibilidade de participação antes da conclusão do tempo mínimo recomendado de treinamento (ex.: um time de basquete pode começar com jogos da liga somente após cinco treinos de uma hora).

- Uma equipe que não teve oportunidade de competir em Torneios ou Jogos estará qualificada para passar para a próxima competição.
- b. A experiência em treinamentos e competições anteriores deve ser referente ao mesmo esporte que o atleta está competindo. Caso estejam disponíveis eventos adicionais deste esporte na próxima competição, os atletas deverão receber treinamento adequado antes de avançarem.

5. Procedimento para a Seleção de Atletas e Equipes.

- a. Determine o número de atletas e equipes que podem participar da próxima competição e/ou evento. Essa é a cota a ser preenchida.
- b. Identifique o número de atletas ou equipes que podem avançar dentro do esporte/evento baseado nos requisitos de qualificação.
- c. Caso o número de atletas ou equipes qualificados não exceda a cota, todos passarão para o próximo nível.
- d. Caso exceda a cota, a seleção de atletas ou equipes será selecionada conforme segue:
 1. Os primeiros colocados de todas as divisões do esporte/evento serão priorizados. Se o número de primeiros colocados exceder a cota, serão selecionados atletas ou equipes para avançarem por meio de desempate aleatório.
 2. Caso não haja primeiros colocados suficientes para preencher a cota, todos que obtiverem esta classificação poderão avançar. A cota remanescente será preenchida por meio de desempate aleatório dos segundos colocados de todas as divisões do esporte ou evento.
 3. Caso a cota seja de tamanho suficiente para que todos os segundos colocados passem para o próximo nível, a cota remanescente será preenchida por desempate aleatório dos terceiros colocados de todas as divisões ou eventos.
 4. Repita este processo, adicionando cada classificação conforme necessário até que a cota seja preenchida.
- e. Estes procedimentos se aplicam tanto a esportes individuais como em equipe.
- f. O atleta não poderá ser impedido de avançar com base na experiência de competição anterior (ex.: o atleta não poderá ser impedido de avançar para os Jogos Mundiais somente com base no fato de ter participado dos mesmos no passado).

6. Adesão.

- a. Como componente essencial do Movimento da Special Olympics, os critérios de avanço dos atletas deverão ser seguidos. Sob circunstâncias extraordinárias em face da impossibilidade de adesão aos critérios, poderá ser solicitada uma autoridade para executar desvios dos procedimentos estabelecidos, dado que os procedimentos alternativos de seleção não devem entrar em conflito com os Princípios Fundamentais do avanço dos atletas.



-
- b. Os Programas Credenciados poderão solicitar autorização para adicionar critérios de avanço com base no comportamento ou observações médicas ou legais, e/ou que se afastem destes procedimentos de avanço devido à natureza do Programa.
 - c. As solicitações de afastamento dos procedimentos estabelecidos deverão ser entregues por escrito conforme segue:
 - 1. Para avanço em Jogos Internacionais e Mundiais: a SOI irá avaliar e aprovar ou desaprovar as solicitações.
 - 2. Para avanço em Competições em nível Nacional/EUA ou inferior: o Programa Certificado irá avaliar e aprovar ou desaprovar as solicitações. A SOI terá o direito e responsabilidade de analisar as exceções durante o processo de credenciamento.



Níveis e Critérios de Competição do Golfe na Special Olympics

Consulte O Artigo IX das Regras de Golfe da Special Olympics em Regras de Verão da Special Olympics para detalhes

Nível	Descrição/Solicitações	Elegibilidade
Nível 1: Habilidades Individuais	<p>Desempenhe 6 Habilidades Básicas do Golfe</p> <ul style="list-style-type: none">♦ Taco de madeira♦ Taco de metal♦ Pitch♦ Chip♦ bunker♦ putt longo♦ putt curto <p>• Marcadores de Ponto em cada estação</p>	<ul style="list-style-type: none">♦ Todos os Atletas da Special Olympics
Nível 2: Jogada com Tacadas Alternadas	<ul style="list-style-type: none">♦ Jogada com Tacadas Alternadas entre equipes<ul style="list-style-type: none">○ 1 jogador com deficiência intelectual○ 1 jogador sem deficiência intelectual♦ É exigido ao jogador sem deficiência intelectual o conhecimento das regras♦ Capacidade de andar 9 buracos	<ul style="list-style-type: none">♦ Deve pontuar um mínimo de 60 pontos no Teste de Habilidades Individual.♦ O atleta deve atingir 10 pontos ou mais em pelo menos 4 das 6 habilidades sendo que um dos quatro pontos de 10 pontos deve ter sido atingido no teste com o taco de madeira ou de ferro.♦ Deve atingir um mínimo de 5 pontos nas duas habilidades que totalizam menos 10.♦ Cada equipe deve marcar os 6 pontos mais recentes neste formato.



	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Fornecer próprio equipamento ♦ Deve manter, verificar e marcar pontos (marcadores devem ser designados) 	
<p>Nível 3:</p> <p>Jogo em Equipe Unified Sports™</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Alternar Tipo de Jogo entre Equipes <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 jogador com deficiência intelectual ○ 1 jogador sem deficiência intelectual ♦ Atletas com habilidades similares ♦ Capacidade de andar 18 buracos ♦ Fornecer próprio equipamento ♦ Deve manter, verificar e marcar pontos (marcadores devem ser designados) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Deve atingir os requisitos do Nível 2 de Habilidades Individuais ♦ Capaz de completar todos os requisitos do Nível 4 ♦ Handicap observado de 35 ou menor, ou seis pontuações dos 18 buracos mais recentes ♦ Diferença entre os handicaps dos membros do time não deve ser superior a 10
<p>Nível 4:</p> <p>Jogo de Tacada Individual 9 buracos na competição</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jogo de Tacada Individual ♦ Capacidade de andar e jogar em 9 buracos independentemente ♦ Fornecer próprio equipamento ♦ Conhecimento das Regras Básicas ♦ Deve manter, verificar e marcar os pontos (marcadores devem ser designados) 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Nível 2 dos Requisitos de Habilidades Individuais Atingido ♦ Handicap observado ou marcar as 6 pontuações mais recentes em 9 buracos
<p>Nível 5:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Jogo de Tacada Individual 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Nível 2 de requisitos de Habilidades



Jogo de Tacada Individual, competição com 18 buracos	<ul style="list-style-type: none">♦ Capacidade de andar e jogar em 18 buracos independentemente♦ Fornecer próprio equipamento♦ Conhecimento das Regras Básicas♦ Deve manter, verificar e marcar os pontos (marcadores devem ser designados)	Individuais Atingido <ul style="list-style-type: none">♦ Handicap observado ou marcar as 6 pontuações mais recentes em 18 buracos
---	--	---



Registro de Desempenho Diário

Proposta

O Registro de Desempenho Diário é feito para o instrutor manter um registro exato do desempenho diário do atleta enquanto ele/ela aprende as habilidades esportivas descritas nesse guia. Há diversas razões pelas quais o instrutor deve usar o Registro de Desempenho Diário. A primeira porque o registro se torna um documento permanente do progresso do atleta, o que já é algo importante em si mesmo e ajuda o instrutor a estabelecer consistências mensuráveis ao currículo do atleta. Isso é extremamente importante quando mais de um instrutor trabalha com um atleta. Segundo, o registro permite que o instrutor seja flexível durante a sessão de instrução efetiva porque o atleta pode precisar aprender competências mais específicas do que aquelas indicadas pelo guia, deixando claro, assim, as necessidades de cada atleta. Por último, o registro ajuda o instrutor a escolher as habilidades e tarefas apropriadas, condições viáveis e critérios para controlar as habilidades e tarefas e corrigir níveis de instrução para adequar as competências de aprendizagem do atleta em futuras sessões. Essas razões fazem do Registro de Desempenho Diário um importante aspecto de um programa educacional individualizado.

Usando o Registro de Desempenho Diário

Ao topo do registro, o instrutor coloca seu nome, o nome do atleta, o esporte e o nível do programa de habilidades esportivas do qual as habilidades foram tiradas. Se mais de um instrutor trabalhar com um atleta, eles devem entrar com as datas que eles trabalham perto de seus nomes.

Habilidades e Análise de Tarefas

Antes de a sessão instrucional começar, o instrutor decide quais competências serão ensinadas. O instrutor toma essa decisão baseado-se na idade do atleta, em seu interesse e também de acordo com suas habilidades físicas e mentais. A competência deve ter uma frase ou descrição de um comportamento terminal específico que o atleta deve desempenhar, por exemplo: “Executar o chip com a bola de golfe de 45 pés em direção ao buraco”. O instrutor coloca a tarefa no topo da coluna à esquerda.

Na segunda linha, o instrutor coloca a primeira tarefa da análise de tarefa que descreveu a habilidade. Claro que mais de uma folha será usada para o registro de todas as tarefas envolvidas em uma habilidade. Se o atleta não conseguir desempenhar uma tarefa estabelecida, o instrutor pode adiar a tarefa e solicitar outras tarefas mais específicas que permitirão o sucesso do atleta.

Condições e Critérios para o Domínio Prático

Depois que o instrutor descrever a primeira competência e a primeira tarefa no registro, ele/ela podem decidir, então, as condições e critérios pelos quais o atleta deve controlar a habilidade e a tarefa. Condições são circunstâncias especiais que definem a maneira pela qual o atleta deve desempenhar a tarefa, por exemplo: “dado a demonstração, e com assistência”. O instrutor deve sempre assumir que as condições finais nas quais o atleta controla uma habilidade são “à voz de comando e sem assistência”, e assim, não se sentir obrigado a aceitar essas condições no registro próximo à inscrição da habilidade. Entretanto, o instrutor deve enumerar condições próximo à inscrição da tarefa e deve selecionar condições que se adéquem a ela e às habilidades individuais do atleta. O instrutor deverá organizar as tarefas e as condições de tal forma que o atleta aprenda a desempenhar a competência, tarefa por tarefa. Ele/ela aprende também a realizá-la sob comando e sem assistência.

Critérios são padrões que determinam quão bem a habilidade ou tarefa deve ser executada. Um atleta não-deficiente deve ser capaz de executar uma habilidade "à voz de comando e sem assistência, durante 90% do tempo" para o instrutor considerar que o atleta a domina. Mas, no caso de um atleta da Special Olympics, o professor deve determinar um padrão que atende, da maneira mais realista, às habilidades mentais e físicas do



atleta, por exemplo: "Em um alvo mais amplo do que o normal, seis de dez itens." Dada a natureza variada de atribuições e competências, os critérios podem envolver muitos tipos diferentes de normas, tais como: quantidade de tempo, número de repetições, distância, precisão ou velocidade.

Datas dos treinamentos e níveis de instrução utilizados

O professor pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias e pode usar vários níveis de instrução durante esse tempo para progredir até o ponto onde o atleta executa a tarefa à voz de comando e com assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o instrutor deve anotar as datas que ele/ela trabalha em tarefas particulares, e deve descrever os níveis de instrução que foram utilizados nas referidas datas.



Special Olympics

Registro de Tarefas de Golfe

Escala 1-10

Instrutor _____

<i>Nome</i>	<i>Etiqueta</i>	<i>Regras</i>	<i>Competência Desportiva</i>	<i>Cooperação</i>	<i>Padrões de Comportamento</i>	<i>Total</i>	<i>Nível de Instrução</i>
1. Joe (Ex.)							
2.							
3.							
4.							
5.							

Código: Níveis de Instrução: Pf = Preparo Físico D= Demonstração DVI=Dica Verbal Imediata SA=Sem Assistência DvI=Dica visual Imediata

**Special Olympics****Resumo do Registro de Desempenho Diário**

Atleta: _____

Nível de Competição: _____

Instrutor: _____

<i>Análise da Tarefa & da Habilidade</i>	<i>Pontuação da Avaliação de Habilidades</i>	<i>Condições & Critérios</i>	<i>Data/Sessão/ Níveis de Instrução</i>	<i>Data Controlada</i>
Grip ou posicionamento das mãos				
Postura/Posição				
Direção/Direcionamento				
Putt				
Chip				
Pitch				
Taco de ferro				
Taco de madeira				
Equipamento I.D.				
Campo de Golfe				
Pontuação				
Regras				
Etiqueta/Segurança				
Competência Desportiva				

Código: Níveis de Instrução: Pf = Preparo Físico D= Demonstração DVI=Dica Verbal Imediata SA=Sem Assistência DvI= Dica visual Imediata



Competência Desportiva

O golfe é um dos poucos esportes onde se espera que o competidor se retrate caso tenha infringido uma regra. Os jogadores da Special Olympics devem saber que o golfe é um jogo de honra, e desta forma deve ser realizado como tal. O treinamento dos jogadores com a etiqueta necessária irá estabelecer um ambiente competitivo com um bom espírito desportivo. Os atletas devem respeitar o campo de golfe, os outros atletas e competidores. Sempre que possível, os atletas devem rever os seguintes procedimentos básicos de etiqueta:

- ♦ Cumprimentar os outros jogadores antes e após o jogo
- ♦ Saber onde permanecer na área do tee e fairway quando não for sua vez de jogar
- ♦ Saber onde deixar sua mochila ou carrinho
- ♦ Permaneça em silêncio e distante dos jogadores que estão executando tacadas ou puttings
- ♦ Substitua ou preencha os divôs no fairway
- ♦ Ordem de jogada
- ♦ Esteja pronto para jogar — esteja pronto para dar a tacada quando for sua vez, e observe a bola até que pare de rolar
- ♦ Elogie as boas tacadas
- ♦ Ajude os oponentes a procurar a bola e os que estejam com dúvidas sobre as regras
- ♦ Reveja as regras adequadas para marcar a bola no green
- ♦ Repare marcas de bola e spike nos greens de acordo com as regras
- ♦ Observe e reposicione a bandeira quando os competidores ou parceiros estiverem executando o putting
- ♦ Alise os bunkers após um lançamento
- ♦ Nunca jogue ou bata o taco; é perigoso e desperdício de energia

O espírito desportivo e a etiqueta devem ser difundidos. Seja amigo, aproveite e divirta-se! Compartilhe estas dicas com pais, guardiões e treinadores assistentes.



Special Olympics

Golfe da Special Olympics

Referências, Recursos Adicionais e Web Sites



Tabela de Conteúdos

Referências e Leitura Recomendada	186
Web Sites da Associação e da Federação de Golfe	187
Doação e Informações sobre Voluntariado	188
Associações e Federações Internacionais de Golfe	189



Referências e Leitura Recomendada

Adams, M., T. J. Tomasi, e J. Suttie (1998) *The Laws of the Golf Swing*. Nova York, NY: HarperCollins Publishers.

Armstrong, W. (1994) *Wally's Armstrong's GolfLog*. South Laguna, CA: Sports Log Publishers.

De la Torre, M. (2001) *Understanding the Golf Swing*. Portola Valley, CA: Warde Publishers.

Dillon, M.J. e C. N. Proctor (1994) *Golf For Women: The Beginner's Guide*. St. Augustine, FL: Seven Group.

Haney, H. e J. Huggan (1999) *The Only Golf Lesson You Will Ever Need*. Nova York, NY: HarperCollins Publishers.

Harmon, C. e J. Andrisani (1996) *Four Corner Stones of Winning Golf*. Nova York, NY: Simon and Schuster.

McCord, G. e H. Huggan (1996) *Golf for Dummies*. Chicago, IL: IDG Books Worldwide Inc.

McLean, J. (1994) *The Eight-Step Swing*. Nova York, NY: HarperCollins Publishers.

Owens, D. (1984) *Teaching Golf to Special Populations*. West Point, NY: Leisure Press.

Owens, D. e L. Bunker (1995) *Golf, Steps to Success*. Champaign, IL: Human Kinetic Publishers, Inc.

PGA of America (1993) *Junior Golf Operations Guide*. Palm Beach Gardens, FL: PGA Publications.

Reinmuth, D. (1995) *Tension Free Golf*. Chicago, IL: Triumph Books.

Sherad, J. e W. Armstrong (1998) *Playing the Game*. Nashville, TN: Countryman.

Toski, B. e J. Flick (1983) *How to Become a Complete Golfer*. Norwalk, CT: Golf Digest Inc.



Web Sites da Associação e da Federação de Golfe

<http://www.randa.org/>

<http://www.usga.com/>

<http://www.pga.com/>

<http://www.lpga.com/>

<http://www.ngf.org/>

<http://www.ajga.org/>

<http://www.thefirsttee.org/>

<http://www.juniorlinks.com/>

<http://www.lpgagirlsgolfclub.org/>

<http://www.hookakidongolf.org/>

<http://www.specialolympicsgolf.org/>



Doação e Informações sobre Voluntariado

www.fdncenter.org

www.tgci.com

www.volunteertoday.com

Fundação USGA
1631 Mesa Avenue
Colorado Springs, Colorado 80906
719-471-4810
www.usga.org

PGA da América
100 Avenue of Champions
Palm Beach Gardens, FL 33410
www.pga.com

LPGA
100 International Drive.
Daytona Beach, FL 32124

Fundação dos Esportes das Mulheres (WSF)
www.womenssportsfoundation.org



Associações e Federações Internacionais de Golfe

Royal and Ancient Golf Club
St. Andrews
Fife, Escócia KY 16 9JD

Conselho Nacional dos Sindicatos de Golfe
19 Birch Green, Formby
Liverpool, Inglaterra L37 1NG

Associação dos Golfistas Profissionais
Centenary House
The De Vere Belfry
Sutton Coldfield
West Midlands, Inglaterra B76 9PT

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Leste
John O'Gaunt Golf Club
Biggleswade, Inglaterra SG19 2LY

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Central
Golf Club, Brockhill Lane, Weatheroak
Alvechurch, Inglaterra B48 7ED

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Norte
Bolton Golf Club, Lostock Park
Bolton, Inglaterra BL6 4AJ

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Sul
Golf Club, Epsom Road, West Clandon
Guildford, Inglaterra GU4 7TT

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Oeste
Topsham Road, Countess Wear
Exeter, Inglaterra EX2 7AE

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Irlandesa
Blackrock
Dundalk, Irlanda

Associação dos Golfistas Profissionais, Região Escocesa
Glenbervie Golf Club, Stirling Road
Larbert, Escócia FK5 4SJ

Circuito Europeu da PGA
Wentworth Drive
Surrey, Inglaterra GU25 4LX

Circuito Europeu Feminino de Golfistas Profissionais
Diretor Executivo, T. Coates, The Tytherington Club
Macclesfield, Inglaterra SK10 2JP

Associação dos Escritores de Golfe
106 Byng Drive, Potters Bar
Herts, Inglaterra EN6 1UJ



Fundação de Golfe
Hanbury Manor
Herts, Inglaterra SG12 0UH

União Galesa de Golfe
Catash
Newport, País de Gales NP61JQ

Associação Européia de Golfe
Place de la Croix-Blanche 19
Lausanne, Suíça
EPALINGES CH-1066

União de Golfe da Irlanda
81 Eglinton Road
Donneybrook, Dublin-4, Irlanda

Associação Australiana de Golfe
Haus des Sports, Prinz-Eugen-Strasse 12
Viena, Áustria 01040

PGA Australiana
Golf Club Marhof, 8130 Frohnleiten
Adriach, Áustria 00053

Federação Belga Real de Golfe
Chausee de la Hulpe 110
1000 Bruxela, Bélgica

Federação Tcheca de Golfe
Strakonicka
Praga 16, República Tcheca 00005

União Dinamarquesa de Golfe
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby, Dinamarca

União Finlandesa de Golfe
Radiokatu 20
Helsinki, Finlândia SF-00240

Federação Francesa de Golfe
69 Avenue Victor Hugo
Paris Cedex 16, França 75783

PGA Francesa
176 Rue Jean Jaures
Puteaux, França 92800

Federação Helênica de Golfe
P.O. Box 70003
Glyfada, Atenas, Grécia GR 16610

União Islandesa de Golfe
Sport Center
Reykjavik, Islândia 00104



Federação Italiana de Golfe
Viale Tiziano 74
Roma, Itália 00196

União de Golfe de Luxemburgo
c/o GC Grand Ducal
1 Route de Treves
Senningerber, Luxemburgo 02633

Federação Holandesa de Golfe
P.O. Box 221
De Meern, Países Baixos 3454 ZL

PGA dos Países Baixos
Burg. van der Borchlaan 1
Bilthoven, Países Baixos 3722 GZ

União Norueguesa de Golfe
Hauger Skolevei 1
Rud, Noruega 01351

Federação Portuguesa de Golfe
Rua General Ferreira Martins 10
Miraflores, Portugal 1495 Alges

Associação Eslovena de Golfe
Bled G & CC, C. Svobede 13
Bled, Eslovênia 64260

Associação Espanhola de Golfe
Captain Haya 9-5
Madri, Espanha 28020

Federação Sueca de Golfe
P.O. Box 84
Dandeyd, Suécia 18121

PGA Sueca
P.O. Box 1035
Lidingo, Suécia 01860

Associação Suíça
Place de la Croix Blance 19, 1066 Epalinges
Lausanne, Suíça CP 21000

PGA Suíça
Hauserstrasse 14, P.O.Box CH-8030
Zurique, Suíça

Federação Sul-Americana de Golfe
Cra 7, 72-64 Int 26
Santa Fé de Bogotá, Colômbia

Federação de Golfe das Bahamas
P.O. Box F-41790
Freeport, GBI, Bahamas

Associação de Golfe de Barbados



c/o Sandy Lane Golf Club
P.O. Box 743
Kingston 8, Barbados

Associação de Golfe de Bermuda
P.O. Box HM 433
Hamilton, Bermuda HM BX

Federação de Golfe de El Salvador
Apartado Postal 631
San Salvador, El Salvador

Associação Jamaicana de Golfe
Constant Spring GC
P.O. Box 743
Kingston 8, Jamaica

Associação Mexicana de Golfe
Cincinnati, No. 40-104
Cidade do México, México 18DF

Associação Argentina de Golfe
Corrientes 538, Piso 11
Buenos Aires, Argentina 01043

Federação Boliviana de Golfe
Casilla de Correo 6130
La Paz, Bolívia 06130

Federação Brasileira de Golfe
Rua 7 de Abril
São Paulo, Brasil 01044

Federação Chilena de Golfe
Casilla 13307, Correo 21
Santiago, Chile

Associação Paraguaia de Golfe
Casilla de Correo 302
Assunção, Paraguai

Associação Uruguaia de Golfe
Casilla 1484
Montevideo, Uruguai

Federação Venezuelana de Golfe
Local 5, Avda. Avila
La Florida, Caracas, Venezuela 01050

União de Golfe de Botswana
P.O. Box 1033
Gaborone, Botswana

Associação de Golfe de Gana
P.O. Box 8
Achimola, Ghana

União de Golfe do Quênia



P.O. Box 49609
Nairobi, Quênia

União Feminina de Golfe do Quênia
P.O. Box 45615
Nairobi, Quênia

União de Golfe do Malawi
P.O. Box 1198
Blantyre, Malawi

União Feminina de Golfe do Malawi
P.O. Box 5319
Limbe, Malawi

União de Golfe da Namíbia
P.O. Box 2989
Windhoek, Namíbia 09000

União de Golfe da Nigéria
Comissão Nacional de Esportes, Surulere
P.O. Box 145
Lagos, Nigéria

Federação de Golfe de Serra Leoa
Freetown Golf Club
P.O. Box 237
Lumley Beach, Freetown, Serra Leoa

Federação Sul-Africana de Golfe
P.O. Box 391994
Bramley, África do Sul 02018

União Sul-Africana Feminina de Golfe
P.O. Box 135, 1930 Vereeniging
Transvaal, África do Sul

PGA Sul-Africana
P.O. Box 66201
Woodhill, África do Sul 00076

PGA Feminina da África do Sul
P.O. Box 72275
Parkview, África do Sul 2212

União de Golfe de Suazilândia
P.O. Box 1739
Mbabane, Suazilândia

União de Golfe da Tanzânia
P.O. Box 6018
Dar es Salaam, Tanzânia

União Feminina de Golfe da Tanzânia
P.O. Box 286
Dar es Salaam, Tanzânia

União de Golfe da Uganda



Kitante Road, P.O. Box 2574
Kampala, Uganda

Federação de Golfe do Zaire
BP 1648
Lubumbashi, Zâmbia

União de Golfe da Zâmbia
P.O. Box 71784
Ndola, Zâmbia

União Feminina de Golfe da Zâmbia
P.O.Box 90554
Luanshya, Zâmbia

Associação de Golfe do Zimbabwe
P.O. Box 3327
Harare, Zimbabwe

União Feminina de Golfe do Zimbabwe
P.O. Box 3814
Harare, Zimbabwe

Confederação de Golfe da Ásia-Pacífica
52, 1st Floor, Jalan Hang
Leiku, Kuala Lumpur 50100

Associação Chinesa de Golfe
9 Tiya Guan Road
Pequim, China 100763

PGA da República da China
No. 196 Pei Ling 5th Road
Taipei, Taiwan, China 00104

Associação de Golfe de Hong Kong
Suite 2003, Sports House, 1, Stadium Path
So Kon Po, Causeway Bay
Hong Kong

PGA de Hong Kong
110 Yu To Sang Building
37 Queens Road
Hong Kong HX 3751

Associação Indonésia de Golfe
Rawamangun Muka Rya
Jacarta, Indonésia 13220

Associação Japonesa de Golfe
606-6th Floor, Palace Building, Marunouchi
Chiyada-Ku, Tóquio, Japão

PGA Feminina do Japão
7-16-3 Ginza, Chuo-ku
Tóquio, Japão 00104

Associação Coreana de Golfe



13th Floor, Manhattan Building
36-2 Yeo-Eui-Do-Dowg, Yeong Deung Po-Ku
Seoul, Coréia do Sul

Associação de Golfe da Malásia
12a Persiaran Ampang
Kuala Lumpur, Malásia 55000

Federação Paquistanesa de Golfe
P.O. Box No. 1295
Rawalpindi, Paquistão

Associação de Golfe das Filipinas
209 Administration Building, Vito Cruz
Manila, Filipinas

Associação de Golfe de Cingapura
Thomson Road, P.O. Box 0172
Cingapura, Cingapura 09157

União de Golfe do Sri Lanka
2 Gower Street
Colombo, Sri Lanka 00005

Associação Tailandesa de Golfe
Railway Training Centre
Vibhavadee Rangsit Road
Bangkok, Tailândia 10900

União Australiana de Golfe
Golf Australia House, 153-155 Cecil Street
South Melbourne, Victoria, Austrália 03205

União Australiana Feminina de Golfe
355 Moray Street
South Melbourne, Victoria, Austrália 02077

PGA Australiana
41 Hume Street
Crows Nest NSW, Austrália 02065

Associação Neozelandesa de Golfe
P.O. Box 11842
Wellington Library
61 Victoria Street
Wellington, Nova Zelândia

União Neozelandesa Feminina de Golfe
P.O. Box 11187
65 Victoria Street
Wellington, Nova Zelândia

PGA Neozelandesa
P.O. Box 11-934
Wellington, Nova Zelândia