

Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Golfe no Brasil



Fotografia: Gustavo Carreth

APOIO INSTITUCIONAL





MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE GOLFE NO BRASIL

AUTORIA	Confederação Brasileira de Golfe
Presidente	Osmar da Costa Sobrinho
Vice-Presidente	Rossana Renata Marini
Vice-Presidente	Octavio Mourgues Otero Villar
Direção Técnico-Esportiva	Victor Fernando Bortolucci
Coordenação do projeto	Lilian Midori Urata
Pesquisadora	Professora Ms. Bartira Pereira Palma
Pesquisadora	Professora Dra. Ana Flávia Backes
Especialista	Africa Madueño Alarcon
Especialista	Jean Fuzetti Cavazza
PARCERIA	Comitê Olímpico do Brasil Área de Desenvolvimento Esportivo
MENTORIA	Professora Dra. Larissa Rafaela Galatti Professora Dra. Taisa Belli
FOTOGRAFIA	Gustavo Garrett
PROJETO GRÁFICO	Diagrama Editorial

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

Treinadoras e treinadores do Programa de Treinadores de Golfe no Brasil 2023/2025 André Conolly, Africa Alarcon, Daniel Kenji Ishii, Danilo Terra, Edione Nogueira, Fabio Ferreira da Silva, Fábio Matsuzaki, Gabriela Arantes, Guilherme Oda, Gustavo Teodoro da Silva, João Maria Neto, José Marcos do Nascimento, Larissa Sholtz, Marco Ruberti, Nathalya Maschio, Patrick Amorim, Reginaldo Coelho de Sousa, Renato Silva, Samire Ferreira de Oliveira, Sandro Gonçalves Tavares, Tiago Ogava e Vinicius Muller.

Modelo de Desenvolvimento de Atletas de Golfe no Brasil



Fotografia: Gustavo Carreth

APOIO INSTITUCIONAL



SUMÁRIO

Apresentação	3
Seção 1	5
O Jogo de Golfe	5
Panorama do Golfe no Brasil.....	6
Democratização do Golfe	6
Meninas e Mulheres no Golfe.....	8
Envolvimento positivo da família	9
Desenvolvimento de atletas com potencial olímpico	12
Seção 2	15
Desenvolvimento de atletas em longo prazo (DALP).....	15
A carreira esportiva, transição de carreira no golfe e os motivos de abandono.....	19
Seção 3	21
CDA: Caminho de Desenvolvimento de Atletas de Golfe	21
Experimental e Brincar	23
Brincar e Aprender.....	29
Aprender e Treinar	37
Treinar e Competir	45
Competir e Vencer	57
Vencer e Inspirar	66
Inspirar e reinventar-se	71
Glossário do Golfe.....	76
Referências	76

APRESENTAÇÃO

Esse documento norteador, elaborado pela Confederação Brasileira de Golfe (CBGolfe) em parceria com o Comitê Olímpico do Brasil (COB), pesquisadoras e pesquisadores, treinadoras e treinadores, e demais agentes esportivos do golfe nacional, tem por finalidade apresentar orientações para o desenvolvimento de atletas em longo prazo no golfe no Brasil. O documento direcionado às entidades esportivas e à comunidade do golfe busca fornecer diretrizes baseadas em evidências científicas, em documentos nacionais e internacionais sobre a modalidade e na escuta dos/as agentes esportivos do golfe nacional para fomentar a jornada de aprendizagem no Caminho do Desenvolvimento de Atletas (CDA), a partir de etapas e processos sistemáticos que compreendem desde o primeiro contato com o esporte até o momento pós-carreira.

O documento está organizado em três seções:

Na **primeira seção**, apresentamos as principais características estruturais e funcionais da modalidade, o panorama do golfe no Brasil e os principais desafios e barreiras da modalidade. Na sequência, discutimos a necessidade de democratização da modalidade, a participação de meninas e mulheres no golfe, o envolvimento positivo da família na experiência de atletas no golfe e o desenvolvimento de atletas com potencial olímpico.

Na **segunda seção**, abordamos o processo de Desenvolvimento de Atletas em Longo Prazo (DALP) e a carreira esportiva no golfe e suas transições.

Na **terceira seção**, descrevemos as diretrizes para o Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA), que compreende a jornada de desenvolvimento no golfe, organizadas em sete etapas que consideram a/o atleta de forma holística, mas não ocorrem de forma linear e uniforme para todas/os as/os atletas: Experimentar e Brincar, Brincar e Aprender, Aprender e Treinar, Treinar e Competir, Competir e Vencer, Vencer e Inspirar, Inspirar e Reinventar-se. Em cada etapa serão apresentadas as características físicas, psicológicas e sociais das/os atletas, os objetivos, os conteúdos do treino (técnico, tático-estratégico, físico e psicológico), as competências, aspectos para estimular as meninas e mulheres no golfe e sugestões de ações e indicadores direcionados às federações e clubes em prol do desenvolvimento sustentável do golfe no Brasil.





SEÇÃO 1

O JOGO DE GOLFE

O golfe é uma modalidade esportiva individual de precisão, ou seja, faz parte de um grupo de modalidades com características semelhantes, a saber: **arremessar ou lançar um implemento com o objetivo de acertar um alvo estático ou em movimento.** No caso do golfe, a bola é lançada ao buraco com a utilização de um implemento, o taco. Nesse tipo de modalidade o foco é a precisão, em que se estabelece uma comparação entre os adversários considerando o número de tentativas, a pontuação em cada tentativa ou a proximidade do objeto arremessado ao alvo. Além do golfe, outros exemplos de modalidades esportivas de precisão são o críquete e o tiro com arco.

O campo de golfe possui tradicionalmente 18 buracos e o objetivo é lançar a bola com o auxílio do taco, desde a área do Tee (local da tacada inicial), acertando todos os buracos dispostos em distâncias variadas. Obstáculos como pequenos lagos, bancas de areia, entre outros dificultam a tarefa das/os atletas. Existem duas modalidades mais utilizadas em torneios de golfe:

Jogo por buracos (*match play*): a competição ocorre buraco a buraco e quem ganhar a maioria dos buracos vence a partida. A partida também tem 18 buracos, mas pode terminar mais cedo a depender da vantagem do/a jogador/a. Caso a vantagem seja insuperável, o jogo pode terminar antes de completar os 18 buracos.

Jogo por tacadas (*stroke play*): pontuação atribuída considerando o número de tacadas para se percorrer os 18 buracos. Quem fizer a tarefa com menor número de tacadas vence. Os campeonatos possuem duração aproximada de quatro dias, e em cada dia as/os jogadoras/es percorrem os 18 buracos, totalizando 72 buracos.

PANORAMA DO GOLFE NO BRASIL

Para dar suporte ao desenvolvimento deste documento, consultamos os principais agentes esportivos do golfe nacional, gestores/as de clubes brasileiros que oferecem a prática do golfe e de federações de golfe, treinadoras/es e preparadores/as físicos. Coletamos dados diagnósticos referentes a atletas, treinadoras/es, estrutura e ações desenvolvidas, a partir de reuniões on-line, participação em um curso de formação da Confederação Brasileira de Golfe em formato presencial e por meio de formulário on-line. Os resultados nos auxiliaram a descrever a situação atual da modalidade no Brasil, a entender quais são os principais desafios a serem enfrentados e quais áreas se beneficiarão de propostas de ações para a promoção do desenvolvimento do golfe no Brasil, almejando medalhas futuras. Assim, nesta seção apresentamos um panorama geral do golfe no país, apontando os principais desafios a serem enfrentados por gestores/as, treinadoras/es e demais agentes envolvidos com a modalidade para dar suporte ao desenvolvimento de atletas nos diversos contextos de prática.

DEMOCRATIZAÇÃO DO GOLFE

O golfe é praticado em áreas de gramado extensas. Por exemplo, o campo olímpico de golfe do Rio de Janeiro possui mais de 6.500 metros de extensão. A estrutura necessária para a prática da modalidade envolve gastos expressivos para a manutenção e geralmente os campos estão localizados em clubes esportivos privados, com acesso exclusivo para associados. Além disso, os materiais necessários para a prática, como tacos, bolsa, calçados, vestimentas, carro de golfe, entre outros, têm custo elevado. Esse cenário tem caracterizado historicamente o golfe como uma modalidade esportiva com acesso limitado a pessoas com alto poder aquisitivo, o que também limita a quantidade de atletas envolvidas/os com a modalidade e simpatizantes nas diversas etapas do desenvolvimento esportivo.

Um dos fatores que pode contribuir para o desenvolvimento do golfe no Brasil é a maior quantidade de pessoas envolvidas com a modalidade nos diversos contextos e papéis, como atletas de finais de semana, amadores/as, profissionais, espectadores e apoiadores. Trata-se de todo um sistema que deve fornecer suporte e valorizar a modalidade em nossa cultura. Desta forma, um dos principais desafios do golfe atualmente, no que se refere ao desenvolvimento de atletas, é aumentar o número de praticantes em todos os níveis de envolvimento, principalmente em categorias de base. Esse processo deve ser realizado respeitando as características da prática esportiva para cada faixa etária, conforme será descrito no Caminho de Desenvolvimento de Atletas - CDA. A necessidade de ampliação do número de praticantes da modalidade está baseada no resultado obtido na pesquisa com clubes e federações apresentado na Figura 1.

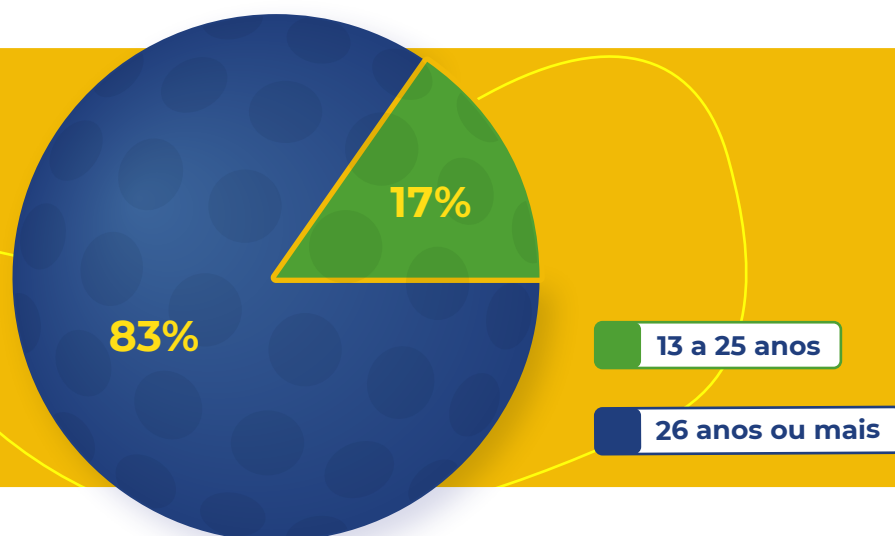


Figura 1. Quantidade de atletas com 13 anos ou mais de acordo com a estratificação da faixa etária.

Os resultados obtidos com a pesquisa diagnóstica com as federações apontam que do total de atletas com 13 anos ou mais, 17% têm entre 13 e 25 anos, enquanto 83% têm 26 anos ou mais. Considerando que a especialização esportiva (quando atletas passam a se dedicar mais ao golfe, aumentando o volume e a intensidade de treinamento) deve acontecer a partir de 12 anos, esses resultados significam uma baixa quantidade de atletas jovens se dedicando ao golfe e uma perspectiva futura preocupante em relação a atletas adultas/os engajadas/os na carreira de rendimento na modalidade.

A proposição de ações pelos clubes e as federações para aumentar a quantidade de praticantes nessa faixa etária fortalecerão a modalidade como um todo e podem aumentar as chances de medalhas no futuro. Uma forma de ampliar a quantidade de atletas são ações ou projetos que possibilitem que pessoas não filiadas ao clube tenham oportunidade de acessar os programas esportivos, aumentando as chances de que pessoas com potencial para o golfe de rendimento tenham oportunidade de se desenvolverem. Na Figura 2, são apresentadas algumas opções de estruturas para a prática do golfe em diferentes estados e regiões do país, que demonstra a necessidade também de ampliação de estruturas em outras regiões além do sul e sudeste.



Figura 2. Locais para a prática do golfe no Brasil.

MENINAS E MULHERES NO GOLFE

Outro desafio associado ao desenvolvimento do golfe no cenário nacional é a baixa quantidade de meninas e mulheres praticantes da modalidade. O número **total de atletas meninas e mulheres representa somente 20,63% do total de atletas de acordo com os clubes e 17,42% do total de atletas de acordo com as federações**. Esses números retratam um problema que não é exclusivo do golfe. Argumentos sem evidências científicas ou baseados em preconceitos afastaram as meninas e as mulheres e até as proibiram de praticar esportes ao longo da história. A luta por direito de igualdade de oportunidades, associado ao avanço da ciência e maior acesso à informação contribuíram para os progressos observados atualmente.

Exemplos desses avanços são a maior participação delas em alguns espaços esportivos, como os Jogos Olímpicos de 2024, que contou com a participação de um número de mulheres semelhante ao de homens, além da compreensão atual de que não existem contraindicações para a prática de qualquer modalidade esportiva por meninas e mulheres em função de fatores biológicos, exceto em alguns casos muito específicos, como em algumas modalidades esportivas durante o período gestacional. Entretanto, existe um caminho a ser percorrido, já que ainda é comum que meninos e meninas não tenham as mesmas oportunidades de experimentar vivências corporais. As meninas são menos estimuladas do que os meninos a se envolverem em atividades esportivas e enfrentam barreiras culturais relacionadas às crenças construídas ao longo da história que ainda refletem em comportamentos nos dias de hoje.

Neste sentido, alinhado a um dos importantes valores da CBGolfe, serão apresentadas propostas de inclusão na descrição das etapas do CDA, para caminharmos na direção do aumento do número de meninas e mulheres praticando golfe, a partir da oferta de práticas seguras e de qualidade para elas. Um dos fatores que contribui para o afastamento delas do golfe é a quase ausência de mulheres exercendo a função de treinadoras. As mulheres representam apenas 7,69% do total de treinadoras/es no golfe, de acordo com os dados coletados para a elaboração deste documento. Ainda que não seja o objetivo principal desse documento, oferecemos sugestões de ações de gestão que possam contribuir com o aumento da quantidade de treinadoras no sistema para o alcance da equidade de gênero no golfe brasileiro.

ENVOLVIMENTO POSITIVO DA FAMÍLIA

No golfe, os resultados positivos ou negativos no processo de desenvolvimento esportivo das/os atletas são amplamente influenciados pela qualidade das experiências e das interações que estabelecem com os outros, inclusive em contextos que extrapolam o ambiente do treino. De modo geral, a família costuma ser o agente mais próximo das/os atletas e, especialmente nas primeiras etapas de participação esportiva, o suporte financeiro, psicológico e social da família contribui para que atletas construam seus comportamentos, atitudes e experiências.

Desde o início do envolvimento na vida esportiva das crianças, as famílias têm que lidar com uma série de desafios relacionados à participação esportiva das/os atletas. A literatura destaca que estes desafios podem ser de caráter organizacional, competitivo, desenvolvimental e pessoal (Figura 3).

Desafios da família relacionados à participação esportiva dos/as atletas



Figura 3. Desafios da família relacionados à participação esportiva das/os atletas.

Durante a jornada de envolvimento esportivo dos/as filhos/as, as famílias trazem consigo crenças, valores e expectativas, que também são influenciadas pelas normas e tradições da cultura do golfe. Por exemplo, as características culturais e estruturais da modalidade na atualidade, demandam da família um elevado suporte financeiro e por um período mais prolongado, quando comparado a outros esportes. Dentre os desafios, destaca-se que a iniciação esportiva no golfe comumente ocorre em clubes, no qual as famílias necessitam ser associadas; os materiais possuem custos altos, pois são importados; as/os atletas profissionais geralmente não recebem bolsas dos clubes; os clubes ficam em locais distantes, necessitando de investimento em tempo e recursos para transporte, deslocamento e acompanhamento durante os treinos e competições.

Neste processo, quando não há suporte e orientações adequadas, o envolvimento da família pode ser sustentado por ações inadequadas, como:

- **Introdução equivocada à modalidade golfe, sem respeitar as características de diversificação das etapas iniciais;**
- **Elevadas expectativas pessoais sobre o desempenho esportivo das/os atletas;**
- **Relações baseadas em fracasso e sucesso;**
- **Comportamentos negativos em treinos e competições;**
- **Interações inadequadas com os demais agentes esportivos (treinadoras e treinadores, gestoras e gestores, etc);**
- **Pouca autonomia e tomada de decisão para as/os atletas (especialmente quando membros da família atuam como 'caddies' e fornecem feedbacks com demasiada frequência ou de forma inadequada);**
- **Baixo apoio psicológico, quando comparado ao apoio financeiro fornecido para a participação esportiva no golfe.**

Esses comportamentos podem transformar o suporte das famílias em algo negativo, levando à frustração e abandono da modalidade.

Por outro lado, a criação de uma cultura esportiva nos clubes comprometida com o desenvolvimento esportivo em longo prazo, e não apenas em resultados a curto e médio prazo, podem ter impactos positivos na qualidade das relações que se estabelecem entre família, atletas, treinadoras e treinadores, especialmente nas etapas iniciais. Ações de capacitação tanto com os/as treinadoras/es (para compreenderem as expectativas e demandas das famílias com a vida esportiva dos filhos/as e estabelecer uma comunicação mais efetiva com eles/as) assim como a oferta de cursos de curto e médio prazo para as famílias (sobre comportamentos e ações adequadas em cada uma das etapas da trajetória esportiva no golfe), podem criar um clima motivacional mais positivo para uma jornada de aprendizagem e desenvolvimento em longo prazo na modalidade.

A Figura 4 apresenta recomendações sobre o envolvimento e suporte da família nas dimensões social, emocional e financeira, durante o processo de desenvolvimento de atletas de golfe.

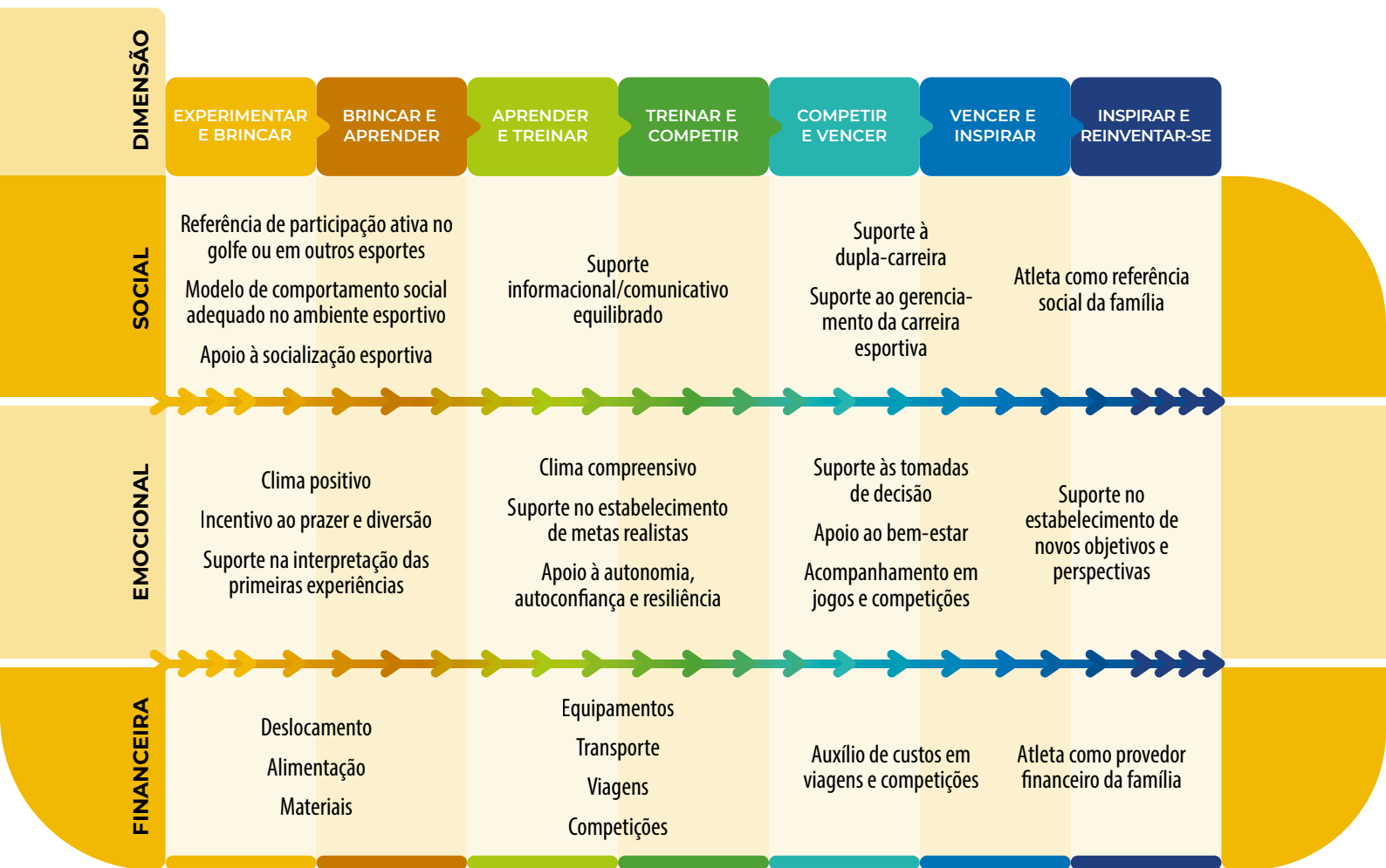


Figura 4. Envolvimento da família no processo de desenvolvimento esportivo no golfe.

Os papéis e responsabilidades da família se modificam à medida que atletas fazem as transições entre as diferentes etapas do CDA. Por exemplo, nas etapas iniciais, as famílias são as principais responsáveis pela socialização das crianças no esporte e servem como modelos de referência de participação e comportamento no ambiente esportivo. A transição para a etapa de especialização esportiva, que coincide com a fase da adolescência, requer maior suporte emocional e tangível da família (ou seja, comprometimento financeiro e de tempo para acompanhar treinos e competições), muitas vezes assumindo funções específicas no ambiente esportivo do golfe, a exemplo dos “caddies”.

À medida que atletas transitam para o esporte de elite na fase adulta, encontram suporte em outras referências sociais (treinadoras/es, companheiros/as e pares) e alcançam a autonomia, o envolvimento da família continua sendo importante, mas tende a se tornar mais periférico em todas as dimensões. Por exemplo, na etapa vencer e inspirar, atletas podem destinar parte de sua renda familiar para auxílio de custos em viagens e competições. Na transição para o pós-carreira, a expectativa é que a/o atleta se torne a referência social e o/a principal provedor/a financeiro/a da família. Por sua vez, a família agora constituída de outras referências (companheiros/as e filhos/as), auxiliam no estabelecimento de novas metas e perspectivas pessoais e profissionais.

DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS COM POTENCIAL OLÍMPICO

Outro aspecto apontado por clubes, federações e treinadoras e treinadores que precisa de atenção é a falta de suporte para atletas com potencial olímpico, ou seja, aquelas/es que já passaram pela especialização e apresentam chances de participação em campeonatos internacionais, com o objetivo de obter medalhas. Nesta fase do desenvolvimento de atletas, o suporte financeiro e da equipe multidisciplinar é essencial para que o potencial observado nessa/e atleta seja realmente desenvolvido. Ter potencial não garante o sucesso, é necessário que atletas tenham acesso a um trabalho sistematizado, apoiado por uma equipe competente, que se utiliza de evidências científicas para a construção da trajetória da/o atleta.

A Confederação Brasileira de Golfe - CBGolfe, localizada na cidade de São Paulo - SP, é a entidade responsável pelo desenvolvimento da modalidade no país. Entre as principais ações oferecidas atualmente estão o planejamento da formação de atletas em longo prazo, a começar pela produção deste documento, o desenvolvimento de treinadoras e treinadores, agentes estratégicos/as no sistema esportivo e importantes mediadores/as no processo de formação de atletas, além de programas de treinamento de seleções nas categorias sub-15, sub-18 e amadora, implementação de tecnologias, incentivo à representatividade feminina, desenvolvimento de jovens atletas por meio dos polos de desenvolvimento.

Missão da CBGolfe: Promover e desenvolver o golfe no Brasil, buscando excelência esportiva, integridade e inclusão, com foco especial na participação feminina e na formação de talentos para competições internacionais, incluindo os Jogos Olímpicos.

Visão da CBGolfe: Ser referência mundial no desenvolvimento do golfe, reconhecida pela integridade, inovação e inclusão, com atletas e gestores de alto desempenho, comprometidos com a excelência e a ética esportiva.

Valores da CBGolfe

- **Excelência:** Buscar a perfeição em todos os aspectos do esporte, desde a formação de atletas até a gestão da confederação;
- **Integridade:** Manter elevados padrões de ética, transparência e responsabilidade em todas as nossas ações;
- **Inclusão:** Promover a igualdade de oportunidades para todos, com especial atenção à participação feminina no golfe;
- **Inovação:** Utilizar tecnologia e inteligência de dados para aprimorar o desempenho esportivo e a gestão;
- **Sustentabilidade:** Firmar parcerias duradouras que garantam o desenvolvimento contínuo e sustentável do golfe no Brasil.



www.cbgolfe.com.br

No endereço eletrônico da CBBGolfe você encontra informações sobre regras, calendário de campeonatos, cursos oferecidos, classificação de atletas, entre outras.



SEÇÃO 2

DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS EM LONGO PRAZO (DALP)

O DALP trata-se do desenvolvimento planejado, sistemático e progressivo de atletas. O objetivo do DALP é oferecer um ambiente favorável para que todas as pessoas tenham a oportunidade de se engajar em atividades esportivas por toda a vida e colher benefícios, como níveis adequados de saúde, qualidade de vida e desenvolvimento pessoal, além de contribuir para aquelas e aqueles que apresentem potencial tenham oportunidades reais de construir uma carreira esportiva de sucesso em qualquer modalidade esportiva. Os pontos fortes do DALP são:

- a. é baseado em evidências científicas relativas aos processos de treinamento e desenvolvimento de atletas, o que contribui para que os programas esportivos estejam fundamentados nas informações mais atuais sobre o tema e em evidências que demonstram a sua aplicabilidade;
- b. considera os estágios do crescimento e desenvolvimento humano, evitando sobrecargas, lesões previsíveis e abandono precoce do esporte;
- c. considera a experiência prática de treinadoras e treinadores, o que contribui para a transformação das informações teóricas em prática profissional.

Os princípios e as ações propostas neste documento têm como foco o DALP no golfe, que será denominada de Caminho de Desenvolvimento de Atletas de golfe, cujos objetivos são: estimular a sistematização de processos na formação de atletas, oferecendo uma prática inclusiva, integrada e de maior qualidade; aumentar a quantidade de

praticantes de golfe, principalmente meninas e mulheres. Esses objetivos têm como base um olhar holístico sobre as/os atletas, considerando as diversas dimensões de suas vidas, o respeito à integridade e individualidade ao longo da vida e o desenvolvimento do golfe no Brasil. Além disso, todo o processo é pensado para resultados em longo prazo, agregando sustentabilidade e aumentando as chances de que aquelas/es atletas de golfe com potencial e motivação tenham oportunidade de seguir em uma carreira longa no alto rendimento, e que todas/os tenham oportunidade de se manterem envolvidas/os com o golfe ou outras modalidades esportivas pelo resto da vida. No Quadro 1, apresentamos os princípios do DALP, baseados no trabalho de Balyi, Way e Higs (2013).

Quadro 1. Princípios do Desenvolvimento de Atletas em Longo Prazo.

<p>Letramento corporal</p>	<p>Estímulos que promovam o domínio de habilidades motoras fundamentais, habilidades esportivas e competências psicológicas e sociais que permitirão o engajamento com a participação esportiva ao longo da vida. A literatura indica que eles ocorram antes do estirão da adolescência.</p>
<p>Especialização</p>	<p>Quando jovens passam a se dedicar a apenas uma modalidade esportiva, envolvendo-se em treinamento e competição ao longo do ano. É indicado que a especialização ocorra somente após o domínio do letramento corporal, respeitando os interesses e a prontidão para cada etapa. A especialização esportiva precoce, quando ocorre antes da puberdade, causa prejuízos ao desenvolvimento humano saudável.</p>
<p>Idade</p>	<p>Ao avaliar a possibilidade de avanço nas etapas do desenvolvimento esportivo, é importante considerar a idade cronológica, a idade relativa (diferença de idade entre pessoas nascidas no mesmo ano), a idade desenvolvimental, a idade óssea, o tempo de treinamento generalizado e o tempo de treinamento especializado. Basear-se somente na idade cronológica pode aumentar as chances de erro.</p>
<p>Treinabilidade</p>	<p>Treinadoras/es devem conhecer os momentos em que o treinamento dos diferentes sistemas corporais surtirão efeitos ótimos e também quando o treinamento específico de determinados sistemas deve ser evitado para não causar prejuízos.</p>
<p>Desenvolvimento intelectual, emocional e moral</p>	<p>Nem sempre ocorrem ao mesmo tempo para todas as pessoas, além de poderem apresentar níveis diferentes para o mesmo indivíduo. Um/a jovem que apresente desenvolvimento físico compatível com determinada etapa, pode não apresentar desenvolvimento emocional para lidar com as pressões do treinamento e competição daquela etapa.</p>
<p>A excelência leva tempo</p>	<p>Muitos anos de treinamento são necessários para alcançar a excelência esportiva. Respeitar cada etapa é importante para o desenvolvimento ótimo e continuidade do processo. Antecipar resultados pode levar a lesões, a aposentadoria precoce, o abandono e prejuízos à qualidade de vida.</p>

Periodização	Gerenciamento do tempo de treinamento, competição e descanso de forma lógica para promover resultados ótimos de performance. Pode ocorrer em curto prazo (Ex: anual), ou longo prazo (Ex: vários anos).
Competição	As competições determinam as ações no esporte, ou seja, as ações de treinadoras/es e gerentes esportivos estão baseadas no calendário e no formato das competições. Então, é importante que as competições considerem o nível desenvolvimental de atletas e sofram as adaptações necessárias para melhor atender às necessidades e possibilidades de cada faixa etária.
Visão holística do processo de desenvolvimento de atletas	Todas as ações e decisões tomadas devem considerar as/os atletas no centro do processo. Quatro aspectos ou áreas da vida da/o atleta interagem no ambiente esportivo: a saúde, a educação, o lazer e o esporte. É importante que treinadoras/es estejam atentas/os ao estado dessas variáveis e ao equilíbrio entre elas a fim de garantir que os resultados do DALP sejam atingidos.
Melhora contínua do sistema	O DALP deve acompanhar as constantes mudanças e atualizações na área de ciências do esporte, já que é um processo baseado em evidências científicas. Não fazê-lo pode reduzir a qualidade do processo, o que aumenta chances de abandono e encerramento precoce da carreira.

O DALP é uma concepção teórica desenvolvida décadas atrás, aproximadamente em 1995, e tem sido utilizado por diversas potências esportivas. Evidências científicas mais recentes reforçam a sua aplicabilidade, apontando que ao longo da trajetória, a prática de várias modalidades esportivas nos anos de formação e o início da prática do esporte principal mais tarde, são fatores que discriminam atletas adultas/os de expressão internacional de atletas de nível nacional. Ainda, atingir resultados expressivos em categorias de base não garante que resultados semelhantes sejam atingidos na categoria adulta, ou seja, especializar antes da puberdade e adiantar processos para garantir medalhas em categorias de base pode ser contraprodutivo, sobrecarregando jovens atletas e comprometendo a conquista de medalhas importantes na categoria adulta. Dessa forma, é preciso destacar que o DALP prevê resultados esportivos expressivos, no caso das/os atletas que seguirem a rota do rendimento esportivo, somente na categoria adulta. Então, é preciso ter paciência, confiar no processo e planejar considerando os princípios apresentados.

O Modelo de Desenvolvimento Esportivo do Comitê Olímpico do Brasil é um documento norteador que visa oferecer diretrizes para a formação de atletas em longo prazo e para o desenvolvimento de treinadoras e treinadores nessa perspectiva para o esporte no Brasil. O termo utilizado neste documento do COB para se referir ao Desenvolvimento de Atletas em Longo Prazo é Caminho de Desenvolvimento de Atletas - CDA. Então, a partir de agora, quando nos referirmos ao DALP utilizaremos o termo CDA.

O Modelo do COB pode ser acessado em: Modelo de Desenvolvimento Esportivo | Comitê Olímpico do Brasil (cob.org.br)

Na Figura 5, apresentamos uma visão geral do Caminho de Desenvolvimento de Atletas - CDA do golfe, considerando a entrada das crianças no sistema, quando todas vivenciam três etapas comuns com foco em diversificação e letramento corporal, o momento da especialização (quarta etapa) e as duas vias possíveis: o Caminho da Medalha, que refere-se ao envolvimento com o golfe de rendimento, e o caminho do golfe por toda a vida, ou seja, o envolvimento com o golfe por lazer, com participação em campeonatos amadores, ou a prática esporádica, por exemplo.

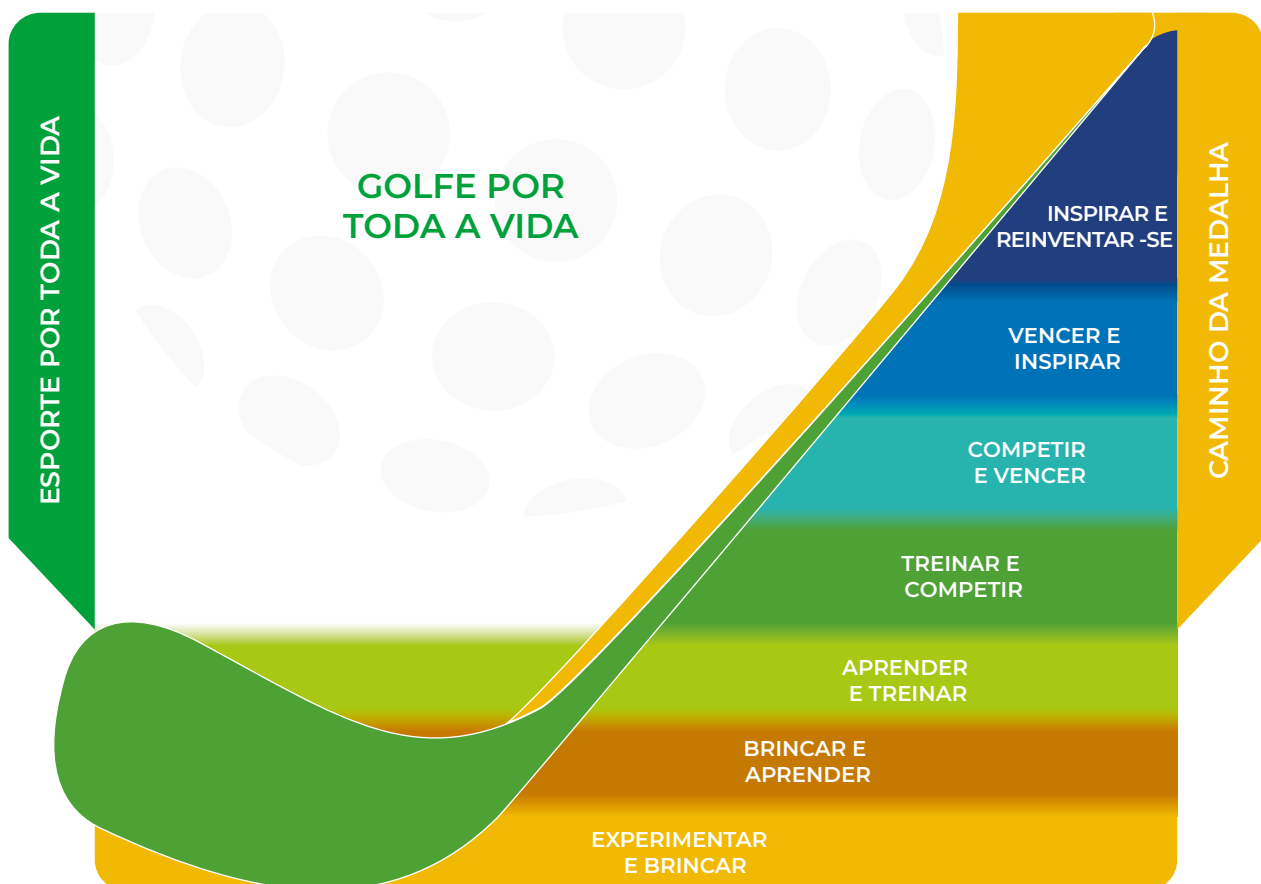


Figura 5. Caminho de Desenvolvimento de Atletas de Golfe CDA.

A CARREIRA ESPORTIVA, TRANSIÇÃO DE CARREIRA NO GOLFE E OS MOTIVOS DE ABANDONO

A carreira esportiva compreende a trajetória individual e em longo prazo que as/os atletas perpassam desde o ingresso no esporte até o momento da aposentadoria. Esse processo é considerado holístico e não linear, pois relaciona-se com outras dimensões da vida (acadêmica, psicológica, social e profissional) e apresentam impactos significativos no percurso de cada atleta nas diferentes etapas da carreira esportiva. As transições entre as etapas da carreira esportiva são marcadas por mudanças, desafios, continuidades e rupturas que influenciam e são influenciadas por fatores ambientais, culturais, organizacionais que envolvem o sistema esportivo.

As transições planejadas e esperadas entre as etapas do Caminho de Desenvolvimento de Atletas no Golfe podem ser denominadas de normativas. No entanto, quando as transições ocorrem de forma inesperada, em que há o encurtamento da carreira por motivo de lesão, esgotamento emocional ou mudança de perspectiva acadêmica/profissional, por exemplo, é denominada não normativa.

No golfe, as transições não normativas podem ocorrer em qualquer uma das etapas e, por isso, os/as agentes envolvidos no processo devem estar atentos às situações que potencialmente levam ao encerramento precoce da carreira esportiva. Por ser um esporte em que a carreira prolongada é possível, encurtar ou não garantir a participação em alguma das etapas iniciais pode resultar em processos de treino e gestão equivocados que aumentam os riscos de lesão, sobrecarga emocional e conseqüentemente o abandono da modalidade.

A transição para a categoria adulta também se apresenta como um ponto crítico para atletas de golfe. Atletas que aspiram ingressar e/ou continuar no Caminho da Medalha necessitam destinar tempo e esforços na rotina intensa de treinos e competições, além do elevado investimento financeiro para permanecerem na modalidade, o que contrasta com o amplo acesso a experiências culturais que aumentam as possibilidades de atuação em outras áreas.

A incerteza associada à carreira de atleta, as oportunidades profissionais de jogar golfe fora do país, ou de seguir em profissões consideradas tradicionais, têm sido os principais motivos de abandono na carreira de atletas de golfe no Brasil. O planejamento adequado da carreira esportiva, respeitando as etapas de desenvolvimento em longo prazo, o desenvolvimento da motivação intrínseca para o envolvimento com a modalidade e a construção do desejo de percorrer o Caminho da Medalha podem ser ações a serem desenvolvidas em nível individual. Em nível organizacional, ações de popularização e democratização da modalidade, podem contribuir para uma cultura de engajamento em longo prazo de atletas com potencial olímpico.



SEÇÃO 3

CDA: CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO DE ATLETAS DE GOLFE

O Caminho de Desenvolvimento de Atletas (CDA) de Golfe é um processo em longo prazo, composto por sete etapas que são ao mesmo tempo singulares e dependentes umas das outras. É influenciado por variáveis do ambiente esportivo ou externas à ele, além das características individuais de cada atleta em uma perspectiva holística, considerando as dimensões físicas, psicológicas e sociais.

As etapas foram desenhadas para potencializar o desenvolvimento de atletas saudáveis e competentes, considerando as evidências científicas da atualidade. Garantir que as características das etapas sejam respeitadas e que todas/os as/os atletas tenham oportunidade de passar por todo o processo, aumentam as chances de que tenham uma longa carreira no esporte de elite, ou que se mantenham engajados com o esporte em longo prazo.

Para além de considerar variáveis como a idade cronológica, é importante analisar o nível de prontidão física, psicológica e social das/os atletas para a permanência e/ou transição entre as etapas. Antecipar etapas, desconsiderar a característica complexa do processo e as individualidades de atletas pode resultar em problemas de saúde, e também no abandono da carreira esportiva.

Na Figura 6 apresentamos uma visão geral do CDA do golfe considerando somente a via do golfe de rendimento, após a especialização. Na figura observamos a idade cronológica sugerida para cada etapa, apenas como referência. É essencial que ela não seja considerada como o único critério de avaliação na decisão de que atletas devem avançar nas etapas.

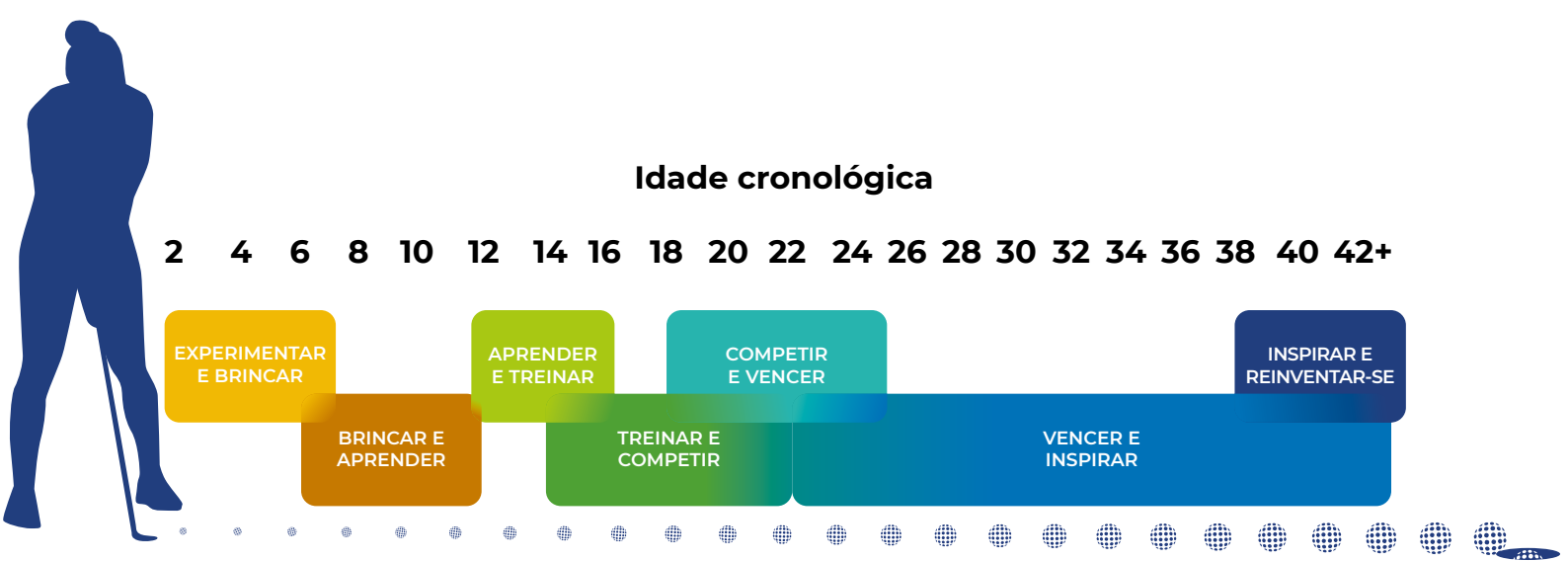


Figura 6. Representação do Caminho de Desenvolvimento de Atletas de Golfe.

Um exemplo de conduta inadequada que pode levar ao abandono da carreira esportiva é desconsiderar as necessidades psicológicas e sociais de atletas, bem como as demandas escolares/universitárias/profissionais, não acomodando essas variáveis na rotina de treino e competições. Esses são aspectos importantes para o desenvolvimento pessoal e esportivo de atletas, e desconsiderá-las pode contribuir para que atletas desistam de seguir no CDA.

EXPERIMENTAR E BRINCAR

Nesta etapa ocorre o primeiro contato das crianças com o esporte, a partir da exploração livre e de diferentes formas de se movimentar com jogos e brincadeiras. A ênfase nesta etapa, que tem duração de aproximadamente até os 8 anos, é contribuir para o desenvolvimento integral da criança, para o letramento corporal, favorecendo a construção de competências motoras, psicológicas e sociais sólidas, que constituem a base para o desenvolvimento esportivo em longo prazo.

Garantir que as crianças tenham oportunidades de experimentar e brincar de esporte, a partir de uma prática prazerosa e segura, aumenta as chances de continuidade na prática esportiva e o golfe pode ser uma das possibilidades. É primordial que seja ofertado um ambiente positivo, com experiências esportivas diversificadas e desafiadoras, oportunidades de explorar as possibilidades do corpo em variadas atividades e contextos, de socializar com outras crianças e de experimentar o sucesso, a confiança e autoestima nos jogos e brincadeiras com os quais as crianças se envolvem. Esse ambiente tem potencial para estimular a motivação intrínseca das crianças, assim como o envolvimento saudável e duradouro com o esporte. Ao final da etapa espera-se que as crianças tenham construído competências motoras, sociais e psicológicas que estimulem a aprendizagem contínua no esporte.

Os objetivos desta etapa são que as crianças tenham:

- Prazer e motivação para envolvimento com práticas corporais variadas;
- Desenvolver competências corporais diversificadas;
- Aprender movimentos básicos e fundamentais;
- Relacionar-se de forma saudável e amistosa com pares e adultos;
- Combinar movimentos e colocá-los em prática;
- Construir confiança e autoestima;
- Praticar jogos e brincadeiras infantis em ambientes divertidos, desafiadores e diversificados (família, rua, escola, clubes ou academias).

A PESSOA

Os primeiros anos de vida das crianças são marcados pela intensa exploração e descoberta, sendo o corpo o principal meio de interação com o mundo. Nesta etapa em que as crianças experimentam rápidas mudanças no **desenvolvimento físico**, seja nos sistemas ósseo, nervoso, muscular ou cardiorrespiratório, **Experimentar e Brincar** deve ser o ponto de partida para o estímulo dos sentidos (percepção visual, auditiva, tátil, propriocepção) e o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais como, deslocamentos, manipulações, correr, saltar, lançar, rebater, entre outros. Neste processo, há o aumento regular da estatura e massa corporal, não havendo diferenças nos padrões de crescimento entre meninos e meninas nesta faixa etária, quando considerados ambientes e oportunidades similares de prática. Por se tratar de uma etapa crucial na participação esportiva, é fundamental que os estímulos sejam adequados à faixa etária e ao nível de desenvolvimento das crianças, de modo que não haja sobrecarga no volume e intensidade das atividades, sob o risco de prejudicar o processo de crescimento e desenvolvimento das crianças.

Do ponto de vista **psicológico**, nesta etapa ocorre um acelerado desenvolvimento neurológico e maior plasticidade neural. Estas características favorecem a aprendizagem motora e cognitiva e possibilitam a rápida adaptação aos diferentes tipos de estímulos. As crianças costumam apresentar percepção concreta do ambiente e compreensão global das tarefas e informações apresentadas, sem se ater aos detalhes. Além disso, geralmente apresentam um tempo de concentração reduzido, de modo que a variação e diversificação dos estímulos podem contribuir para um maior envolvimento com as atividades. Essas características devem ser consideradas nas experiências corporais e nas atividades oportunizadas às crianças nesta etapa.

As possibilidades de experimentar e brincar de esportes também podem favorecer o desenvolvimento de competências psicológicas como o autoconhecimento, dada a dificuldade das crianças em identificar e verbalizar as suas emoções. Portanto, oportunidades para reconhecer os medos, identificar e nomear os sentimentos experimentados durante as atividades de exploração e brincadeiras, podem contribuir para a construção gradual da autorregulação, indispensável na formação psicológica no esporte. Além disso, nas primeiras experiências corporais, é essencial que as crianças experimentem o sucesso para a construção da confiança, do autoconceito positivo e de uma relação significativa com o movimento, constituindo bases fundamentais para o engajamento contínuo com o esporte nas etapas posteriores.

Nesta etapa as crianças também apresentam características egocêntricas e costumam reproduzir comportamentos sociais, que podem dificultar a compreensão do papel do outro, de normas e regras sociais nas primeiras experiências esportivas. Neste sentido, o envolvimento esportivo pode contribuir para a construção gradativa de competências interpessoais no **desenvolvimento social**, como a interação, empatia, trabalho em equipe e comunicação. Experimentar e brincar de esportes pode oferecer às crianças a oportunidade de perseguir e conquistar metas coletivas, dividir responsabilidades e tomar decisões em conjunto. Por isso, o envolvimento em atividades com outras crianças é importante para a desconstrução das características egocêntricas inerentes a esta etapa. No entanto, é necessário que estas competências sociais sejam estimuladas, ainda que não sejam alcançadas integralmente nesta etapa.

As famílias exercem um papel fundamental na construção de comportamentos sociais positivos e no estímulo à iniciação e permanência no esporte nesta fase. Em especial, no contexto do golfe, as famílias são as principais responsáveis pelo suporte financeiro e emocional das crianças nesta etapa, além de atuarem como referência na construção de hábitos e comportamentos sociais positivos e incentivo à prática diversificada e sem preocupações com resultados ou escolha pela especialização em uma modalidade esportiva. Portanto, é necessário que o papel e o envolvimento da família sejam considerados pelas instituições responsáveis pela oferta de práticas esportivas na etapa de Experimentar e Brincar. A conscientização das famílias sobre o papel essencial que exercem nesta etapa pode contribuir para proporcionar uma experiência esportiva mais divertida, leve e motivadora para as crianças, favorecendo a construção de hábitos saudáveis e duradouros na prática esportiva.

O ESPORTE

VIVÊNCIAS

Na etapa **Experimentar e Brincar** são recomendados jogos e brincadeiras livres e exploratórios. É importante oportunizar a prática de jogos e brincadeiras diversificadas, com a participação simultânea de meninas e meninos, em ambientes divertidos e desafiadores que envolvam a espontaneidade e o imaginário infantil. É a partir da construção simbólica e lúdica que as crianças aprendem a se movimentar de forma genuína, curiosa e criativa. A exploração das possibilidades corporais em atividades diversificadas potencializam o desenvolvimento do letramento corporal, que se caracteriza pela construção de autoconfiança, motivação e competência corporal. Promover o letramento corporal na primeira etapa é de suma importância para desenvolver competências motoras, psicológicas e sociais, para além das habilidades motoras básicas, como também a capacidade de se comunicar, interagir e se expressar por meio do corpo, contribuindo para um envolvimento afetivo, positivo e significativo com o esporte, que permita à criança prosseguir nas etapas seguintes do Caminho de Desenvolvimento de Atletas - CDA.

Para tanto, é recomendada a experimentação de jogos e brincadeiras infantis que promovam o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais de manipulação (chutar, lançar, rebater, agarrar), estabilização (rolar, girar, equilibrar) e locomoção (andar, correr, saltar, escorregar) em ambientes diversos (água, mar, grama, areia, pista, quadra, entre outros). Não é recomendada a especialização em uma modalidade específica (ex: golfe), bem como a exigência de critérios de êxito e padrões de movimentos considerados “corretos”, ou a reprodução de estratégias e formatos de treinamento oferecidos a adultos.

Nesse processo, tanto os/as familiares, quanto as/os treinadoras/es são facilitadores/as dos ambientes de aprendizagem. A ausência ou pouca frequência de atividades dirigidas por adultos nesta etapa contribui para a construção de um repertório motor e de resolução de problemas com base na experimentação, na tentativa e erro e na descoberta do próprio corpo. A frequência de atividades dirigidas não deve ser superior ao tempo destinado às brincadeiras livres. Quando realizadas, as atividades dirigidas devem estar comprometidas com a diversificação das experiências corporais das crianças.

Atividades não dirigidas são aquelas em que as funções das/os treinadoras/es podem estar voltadas para o oferecimento da estrutura física e material para a prática livre, a garantia da segurança física e psicológica das crianças assim como de um ambiente positivo de prática, mediando conflitos, por exemplo. Nesse tipo de prática, não se direciona o que as crianças vão fazer, elas ficam livres para criarem suas próprias atividades, jogos e brincadeiras à partir do que elas têm disponível.

SISTEMA COMPETITIVO

Nesta etapa, é importante promover ambientes que assegurem a participação, a inclusão, a diversão e o êxito em situações informais, que envolvam tarefas simplificadas e regras adaptadas. É recomendado o estímulo a minijogos com pouca ou nenhuma mediação adulta. Como o desenvolvimento de meninos e meninas é similar nesta etapa, as crianças podem experimentar e brincar de competir de forma conjunta. Aplicar formatos competitivos comumente direcionados a jovens ou adultos pode prejudicar o desenvolvimento esportivo das crianças, já que elas não estão preparadas para lidar com as demandas típicas desse formato de competição.

AVALIAÇÃO

Nesta etapa, a avaliação tem por objetivo verificar se as crianças estão se desenvolvendo dentro do esperado nos diferentes domínios, como o físico, motor, psicológico e social. Avaliações qualitativas utilizando diferentes estratégias, como observação, diário de campo, rodas de conversa, coleta de informações com as crianças e os familiares, podem ser utilizadas. Por exemplo, nesta etapa é imprescindível que as crianças se divirtam, que sintam prazer ao praticar esporte, de forma que é preciso avaliar se isso está ocorrendo da maneira adequada. A satisfação, os sorrisos e a participação das crianças são importantes indicadores de avaliação nesta etapa. De forma alguma se deve ter por objetivo avaliar desempenho esportivo neste estágio. Isso ainda não é importante aqui, já que as crianças ainda estão em fase de letramento corporal e não devem ser introduzidas aos conteúdos específicos das modalidades esportivas ainda.

A GESTÃO

O golfe é uma modalidade esportiva de iniciação ampla, que geralmente ocorre nos contextos dos clubes, pois necessita de espaços e equipamentos adequados, de custo elevado e que não são acessíveis a uma grande parcela da população brasileira. Por este motivo, as ações da gestão da primeira etapa devem estar voltadas para a ampliação da divulgação da modalidade para o público infantil e suas famílias, de modo que brincar de golfe seja uma das possibilidades de letramento corporal na primeira infância, contribuindo para um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e suas famílias. O objetivo destas ações deve ser a disseminação da modalidade, fortalecendo sua imagem e contribuindo para que ela possa ser uma opção futura de prática para adolescentes. O suporte ao desenvolvimento profissional de gestoras/es, treinadoras/es para gerenciar e atuar em programas esportivos estruturados para atender a primeira infância, pode contribuir para a ampliação do número de adeptos e futuros praticantes da modalidade no Brasil.

PESSOA

Idade aproximada: do nascimento até +/- 8 anos

Objetivos da etapa

- Prazer e motivação para envolvimento com práticas corporais variadas;
- Desenvolver competências corporais diversificadas;
- Aprender movimentos básicos e fundamentais;
- Relacionar-se de forma saudável e amistosa com pares e adultos;
- Combinar movimentos e colocá-los em prática;
- Construir confiança e autoestima;
- Praticar jogos e brincadeiras infantis em ambientes divertidos, desafiadores e diversificados (família, rua, escola, clubes ou academias).

ESPORTE

Frequências

- 1 a 2 sessões p/ semana - 40 a 60 minutos por sessão.
- São necessárias horas diárias para prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.

Vivências

- Brincadeiras livres e diversificadas, com participação simultânea de meninas e meninos, em ambientes divertidos, desafiadores e seguros.

Competição

- Festivais: minijogos com pouca ou nenhuma mediação adulta.

Prática livre recomendada:

- Jogos e brincadeiras infantis que promovam letramento corporal, desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais de manipulação (chutar, lançar, rebater, agarrar), estabilização (rolar, girar, equilibrar) e locomoção (andar, correr, saltar, escorregar) em ambientes diversos (água, mar, grama, areia, pista, quadra, entre outros).

EXPERIMENTAR E BRINCAR

GESTÃO

Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none">• Divulgação da modalidade, promovendo letramento corporal das crianças e um estilo de vida ativo para as famílias;• Ampliação da popularização e participação esportiva do público infantil e suas famílias;• Apoio ao desenvolvimento profissional (gestoras/es e professoras/es) para atuação em programas esportivos estruturados na infância.	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade de crianças envolvidas nos programas esportivos nesta etapa;• Frequência das crianças nas atividades do programa;• Percepção das famílias sobre o engajamento das crianças nas atividades;• Percepção das crianças e das famílias sobre o divertimento e aprendizado das crianças decorrente da participação no programa;• Indicadores de qualidade dos programas estruturados de iniciação esportiva (as crianças retornam, as crianças fazem amigos, a criatividade das crianças evolui, o letramento corporal evolui).

BRINCAR E APRENDER

Esta etapa, que inicia aos 6 anos e pode se estender até os 12 anos, corresponde ao primeiro contato formal das crianças com uma prática esportiva gradativamente mais estruturada e mediada por treinadoras/es, também denominada de iniciação esportiva. Caracteriza-se pelo envolvimento simultâneo em modalidades esportivas variadas, a partir da aprendizagem de jogos de diferentes categorias (rebater e lançar, precisão, marca, invasão, rede e divisória) que permitam dar continuidade no desenvolvimento integral e ampliar o repertório psicológico, motor e afetivo-social das crianças.

A ênfase desta etapa ainda se concentra no letramento corporal, no desenvolvimento multiesportivo e na diversificação, sem especialização. Portanto, mesmo que a criança experimente o golfe, isso ocorrerá em caráter de vivência, dentro de um processo de iniciação esportiva, ao se abordar os esportes de precisão, por exemplo. É importante que as treinadoras/es, assim como os/as familiares incentivem a prática esportiva em outras modalidades. As experiências multiesportivas possibilitam ao final desta etapa que as crianças apresentem maior autonomia e discernimento para escolher as modalidades com as quais se identificam a fim de se manterem engajados nas etapas subsequentes da formação esportiva em longo prazo, favorecendo o desenvolvimento da motivação intrínseca, com maiores chances de perseguir o Caminho de Desenvolvimento de Atletas - CDA.

Os objetivos desta etapa estão relacionados a:

- Ter prazer e motivação pela prática e aprendizagem esportiva formal e/ou estruturada;
- Desenvolver competências corporais amplas e diversificadas que permitam o envolvimento com a prática esportiva com criatividade e autonomia;
- Desenvolver autoconfiança e motivação para engajamento em jornadas pessoais de desenvolvimento esportivo;
- Desenvolver relacionamentos saudáveis e amistosos com colegas e adultos.

A PESSOA

No **Brincar e Aprender** as crianças apresentam maior estabilidade e regularidade no **desenvolvimento físico**, de modo que o crescimento da altura e massa muscular ocorrem de forma mais lenta e gradual durante esta etapa. Um importante fator a considerar é a maior organização dos sistemas sensório-motor, que potencializam o desenvolvimento da coordenação motora global, percepção espaço-temporal e habilidades motoras fundamentais, úteis ao futuro processo de aprendizagem do golfe. A promoção de ambientes de prática com diferentes estímulos podem favorecer a ampliação do repertório motor e a transferência das habilidades aprendidas nos diferentes esportes em que estão envolvidos/as. O letramento corporal permite maior adaptabilidade, diminui compensações e limitações corporais que podem surgir nas etapas posteriores.

Do ponto de vista do **desenvolvimento psicológico**, comumente as crianças iniciam esta etapa, a exemplo da anterior, com uma percepção mais concreta do ambiente. As experiências diversificadas de brincar e aprender esportes potencializam o desenvolvimento de processos de simbolização e representação que estimulam gradativamente o pensamento abstrato. Isso significa que, no início desta etapa, as crianças apresentam grande estímulo à imaginação e aos poucos, o simbolismo perde seu caráter de formação lúdica e passa a ser uma representação imitativa da realidade.

Neste processo, a introdução de jogos e regras sociais são indispensáveis na aprendizagem esportiva. Especificamente na iniciação às modalidades esportivas de precisão, por exemplo, é importante iniciar a construção do repertório de regras (ex: respeitar a sua vez de jogar) que posteriormente servirão de base para a aprendizagem da etiqueta na etapa seguinte de especialização do golfe, por exemplo. As crianças aprendem a ser mais independentes e se apropriam do ambiente e da atividade quando podem tomar decisões sobre as regras dentro do grupo.

Outra característica marcante desta etapa é que as crianças costumam apresentar a atenção difusa, com dificuldades em se concentrar em explicações muito longas e aguardar para realizar uma atividade em filas de espera. A variação de tarefas e explicações mais objetivas, são algumas estratégias que favorecem um envolvimento mais prolongado com as atividades esportivas. Conforme ocorre o desenvolvimento psicológico, as crianças passam a apresentar maior curiosidade e interesse pela sua própria aprendizagem, de modo que treinadoras/es devem incentivar gradativamente a sua autonomia, para que assumam mais responsabilidades neste processo. Espera-se que ao final desta etapa, as crianças apresentem um envolvimento consciente com esporte e na escolha das modalidades preferidas.

Associado a isto, o desenvolvimento da linguagem ao longo desta etapa favorece a construção de competências psicológicas que permitem às crianças identificar e verbalizar as suas próprias emoções, assim como reconhecer as emoções, sentimentos e opiniões das outras pessoas, que em termos de **desenvolvimento social**, permite que elas estabeleçam relações cada vez mais complexas com os colegas, familiares e treinadoras/es. Nesta etapa, brincar e aprender de esportes a partir de atividades que envolvam a conquista de um objetivo em comum, podem contribuir para a desconstrução das características egocêntricas predominantes da primeira etapa e a construção de competências socioemocionais como a capacidade de respeitar as regras e normas, assim como os colegas, familiares e treinadoras/es.

O suporte financeiro e emocional da família ainda é a principal forma de incentivo ao ingresso e permanência das crianças em práticas esportivas diversificadas. No entanto, o desenvolvimento das competências socioemocionais nesta etapa favorecem relações positivas com os colegas, as quais podem ter impacto significativo no desejo de seguir praticando determinada modalidade esportiva, a exemplo do golfe. Por se tratar das primeiras experiências com uma prática dirigida, treinadoras/es assumem um papel fundamental nesta etapa de direcionar a aprendizagem ampla e diversificada de práticas esportivas e apresentar um ambiente positivo e saudável, no qual as crianças querem permanecer.

IMPORTANTE DESTACAR

Atualmente a prática do golfe ocorre predominantemente em clubes. Nessas duas primeiras etapas do CDA, Experimentar e Brincar e Brincar e Aprender, o golfe não é a única prática corporal ou esportiva das crianças, já que a orientação é para que a diversificação esportiva e os clubes que oferecerão essas etapas precisam levar alguns aspectos em consideração. O suporte da família é fundamental para a entrada e permanência das crianças no esporte, no entanto, não pode ser confundido com expectativas demasiadas sobre a aprendizagem de habilidades em curto prazo ou resultados específicos no golfe nesta etapa. Recomendamos que ao ingressar no clube, sejam oferecidas informações às famílias sobre a estrutura esportiva, a filosofia, os processos metodológicos e de desenvolvimento esportivo, como por exemplo, as etapas do CDA do golfe. Outro aspecto a considerar é reconhecer as necessidades e expectativas individuais das famílias com a participação esportiva dos filhos e filhas, a fim de orientá-las sobre o que é apropriado ou não no ambiente esportivo geral, e do golfe em particular. A oferta de formações de curta e média duração para as famílias pode ser uma alternativa para promover um ambiente mais positivo e saudável no golfe para as crianças.

MENINAS E MULHERES NA ETAPA BRINCAR E APRENDER

As meninas e os meninos apresentam características similares nos padrões de crescimento e desenvolvimento nesta etapa e quando consideradas as mesmas oportunidades e condições de prática, podem ter desenvolvimento esportivo similar. No entanto, em função de fatores sociais e culturais, os meninos tendem a ser mais estimulados desde a infância, costumam ter mais vivências corporais e maior percepção de competência corporal do que as meninas. Na etapa Brincar e Aprender é muito comum observar programas esportivos com maior número de participantes meninos que apresentam experiência com atividade física e esportes e ao mesmo tempo, poucas meninas, que pela primeira vez experimentam o contato com uma prática esportiva. Por se tratar de um esporte individual, é importante que no processo de iniciação esportiva do golfe com turmas mistas, sejam realizadas adequações dos desafios às expectativas e às individualidades das meninas e meninos, com foco na autossuperação, no encorajamento e na autoestima.

A oferta de turmas específicas para as meninas também pode contribuir para ampliação do número de participantes no esporte, como também para uma prática mais segura que favoreça o engajamento prolongado no esporte. Ações que incentivem a

participação das mães na modalidade podem contribuir para a ampliação da participação das meninas na etapa Brincar e Aprender. A literatura destaca que quando as mães são envolvidas em alguma modalidade esportiva, há maiores chances que suas filhas e filhos também participem das mesmas atividades. A criação de equipes femininas e a presença de mulheres em funções de treinadoras e/ou gestoras são ações que tendem a criar um ambiente mais positivo e seguro para a prática de meninas no golfe.

O ESPORTE

VIVÊNCIAS

Nesta etapa, as crianças experimentam o primeiro contato formal com atividades dirigidas por treinadoras/es. Para tanto, as vivências devem preconizar o equilíbrio entre práticas sistematizadas e atividades livres, de modo que a frequência destas práticas, também possibilite tempo para demais atividades típicas da infância, como escola e lazer, incluindo tempo livre para brincar sem a mediação adulta. Devido ao golfe se tratar de um esporte de carreira prolongada, a ênfase desta etapa ainda é a diversificação e ampliação do repertório de experiências corporais, sem especialização em uma ou mais modalidades.

É recomendado que as vivências esportivas ocorram por meio de jogos de diferentes modalidades e categorias esportivas (rebater e lançar, precisão, marca, invasão, rede e divisória). Especificamente o golfe pode ser uma das possibilidades a ser explorada nesta etapa, desde que as experiências transcendam os conteúdos específicos da modalidade, com foco em conhecer a modalidade.

Ao brincar de golfe podem ser utilizados tacos com áreas de contato maior, materiais leves e ergonômicos, bolas maiores, diferentes alvos e canaletas coloridas que estimulam a vivência na modalidade. É importante que estes jogos ampliem as possibilidades com todas as partes do corpo, em planos e com parâmetros de deslocamentos variados, interagindo com objetos de diversos tamanhos, pesos e texturas, explorados em diferentes situações de tomada de decisão e condições ambientais.

As habilidades motoras fundamentais de manipulação (chutar, lançar, rebater, agarrar), estabilização (rolar, girar, equilibrar) e locomoção (andar, correr, saltar, escorregar) devem ser aperfeiçoadas nesta etapa a partir de jogos e brincadeiras, tornando-se gradualmente mais solidificadas. A combinação entre todos esses elementos favorece as oportunidades de letramento corporal e desenvolvimento esportivo das crianças nesta etapa.

A identificação dos objetivos e da lógica interna (estrutura e funcionamento) dos diferentes jogos, pode contribuir tanto para a transferência de habilidades, comportamentos e tomadas de decisão que facilitam a aprendizagem de novas modalidades, quanto para uma escolha mais consciente no futuro sobre a modalidade que deseja continuar praticando no processo de formação esportiva. Na literatura são recomendados diferentes modelos de ensino para a iniciação esportiva por meio de jogos: *Teaching Games for Understanding*, *Game Sense*, *Play Practice*, *Família de Jogos*, *Games Concept Approach*, *Sport Education*, *Tactical Games Approach*, *Tactical Decision Learning Model*.

Para saber mais sobre os modelos de ensino do esporte você pode consultar:

MANDIGO et al. (2007); BOLONHINI; PAES (2009); LEONARDO et al. (2009); SIEDENTOP et al. (2019).

SISTEMA COMPETITIVO

Nesta etapa, progressivamente as crianças desenvolvem engajamento mais consciente no esporte, de modo que o gosto pela competição torna-se mais evidente. Assim como no processo de aprendizagem, a competição deve apresentar caráter informal e diversificado, com foco na experimentação, diversão e ludicidade. Os festivais organizados com atividades multiesportivas e desafios coletivos e individuais, a partir de espaços e materiais adaptados para a faixa etária são recomendados para possibilitar oportunidades de sucesso para todas as crianças. A realização de festivais locais e internos devem ter frequência regular durante o ano todo, evitando gastos de tempo com deslocamentos, períodos longe de casa e ausência de rotina com as demandas escolares e de lazer. Os festivais de golfe, por exemplo, podem envolver características do “*Chip and Putt*” em campos adaptados ou jogos com formatos de *best ball* ou *scramble*, recomendadas para esta etapa. A competição de 18 buracos em formatos tradicionais e a participação em eventos onde adultos e crianças jogam simultaneamente devem ser evitados. Brincar e Aprender de competir nesta etapa é uma estratégia pedagógica importante de aprendizagem, pois favorece a construção de competências corporais, psicológicas e sociais que permitam nas etapas seguintes a participação gradual em estruturas mais formais de competição.

AVALIAÇÃO

Nesta etapa, a avaliação é uma aliada das crianças, treinadoras/es e da equipe gestora na garantia da oferta de um trabalho de qualidade, no acompanhamento do desenvolvimento das crianças. Utilizar ferramentas que permitam verificar se as crianças estão seguindo um caminho saudável de desenvolvimento e que estão tendo as melhores oportunidades de alcançarem seu potencial no esporte é o objetivo da avaliação no Brincar e Aprender. A frequência e a participação nas atividades é um dos principais indicadores de avaliação do engajamento nesta etapa. O uso de estratégias qualitativas como observações e diários de campo, e quantitativas, como instrumentos construídos ou adaptados para a faixa etária das crianças, que avaliam desenvolvimento motor, psicológico e social, são recomendados, conforme exemplos no Quadro 2.

Quadro 2. Estratégias de avaliação.

Classificação da variável	Variável	Possíveis estratégias de medida
Psicológicas	Engajamento	Registro da participação e frequência
Social	Relações com os pares Regras	Observação da interação social com os colegas Observação do cumprimento das regras
Motora	Habilidades Fundamentais	Movement Assessment Battery for Children (MABC- Test) Test of Gross Motor Development (TGMD) Escala de Desenvolvimento Motor- EDM

Como esta é uma etapa em que a diversificação esportiva é o foco, não é recomendado que se avalie habilidades específicas do golfe, uma vez que as habilidades motoras especializadas serão foco somente em etapas posteriores.

Os resultados das avaliações realizadas nesta etapa podem ser encarados como parâmetros parciais na decisão de avançar ou não para a etapa Aprender e Treinar. Entretanto, recomenda-se uma avaliação global, que envolve a opinião e motivação da criança para avançar nas etapas, além da percepção das famílias. Treinadoras/es e equipe gestora podem utilizar estes dados para ajustar o planejamento a fim de garantir um desenvolvimento adequado para as crianças. Isso aumentará as chances de engajamento em longo prazo e de que as crianças desenvolvam seu potencial, para que no futuro, tenham condições de optar seguir na prática do golfe, ou em qualquer outra modalidade esportiva.

É importante que se estabeleça um sistema de registro das avaliações realizadas em todas as etapas. Assim, treinadoras/es terão acesso a avaliações anteriores das crianças que entraram no programa no Experimental e Brincar, o que permite o acompanhamento do desenvolvimento em longo prazo e ajustes cada vez mais personalizados para cada turma. Essa prática também auxiliará a equipe gestora no acompanhamento de todas as turmas, a traçar objetivos e estratégias de gestão eficazes, além de possibilitar mais propriedade na devolução para as famílias, que poderão acompanhar o desenvolvimento de seus filhos e filhas de forma mais precisa por meio de relatórios periódicos. Em longo prazo, esse acompanhamento possibilitará estudos de eficácia do programa, aumentando a sua credibilidade junto ao clube, federação, com as famílias e com a comunidade do golfe.

A GESTÃO

A etapa Brincar e Aprender é crucial para o ingresso e permanência das crianças no CDA e, posteriormente, no golfe. Portanto, um dos importantes desafios da gestão nesta etapa é o aumento na oferta de programas esportivos qualificados, capazes de

fornecer experiências positivas e significativas no esporte. Por exemplo, nos clubes é importante que tenham campos infantis, com tamanhos de buracos adaptados às crianças nesta etapa. A ampliação de programas de iniciação esportiva e/ou a inserção do golfe em projetos multiesportivos, com espaços e materiais adaptados e adequados à formação esportiva das crianças e com custos acessíveis às famílias, pode elevar o número de praticantes e adeptos da modalidade. O fomento da vivência do golfe na escola ou em parques, com recursos adaptados e acessíveis, também podem contribuir para a ampliação da participação esportiva da modalidade na cultura brasileira.

O desenvolvimento de metodologias com versões “mini” da modalidade e sua divulgação a partir de cursos de média ou longa duração, com certificação profissional, possibilitará a difusão do golfe. Além disso, essas ações podem contribuir para a qualificação de treinadoras/es para atuarem especificamente com as crianças nesta etapa, promovendo a participação saudável e prolongada no esporte. Programas e ações educativas voltadas para o envolvimento adequado das famílias no processo de iniciação esportiva das crianças podem contribuir sobremaneira na satisfação e permanência das crianças e famílias no ambiente esportivo do golfe.

BRINCAR E APRENDER

PESSOA

Idade aproximada: 8 a 12 anos

Objetivos da etapa

- Ter prazer e motivação pela prática e aprendizagem esportiva formal e/ou estruturada;
- Desenvolver competências corporais amplas e diversificadas que permitam o envolvimento com a prática esportiva com criatividade e autonomia;
- Desenvolver autoconfiança e motivação para engajamento em jornadas pessoais de desenvolvimento esportivo;
- Desenvolver relacionamentos saudáveis e amistosos com colegas e adultos.

BRINCAR E APRENDER

ESPORTE

Frequências

- Duração: 60 a 90 minutos por sessão;
- Volume: 2 a 3 sessões por semana;
- São necessárias horas diárias para a prática livre de jogos e brincadeiras sem mediação adulta.

Vivência

- Equilíbrio entre práticas direcionadas e livres com jogos de diferentes modalidades e categorias esportivas (rebater e lançar, precisão, marca, invasão, rede e divisória). Ampliação das experiências de movimento com todas as partes do corpo, em planos e com parâmetros de deslocamentos variados, interagindo com objetos de diversos tamanhos, pesos e texturas, explorados em diferentes situações de tomada de decisão e condições ambientais.

Competição

- Festivais: minijogos organizados com a mediação de treinadoras/es, com campo/quadra reduzido e materiais adequados à faixa etária. A competição é uma estratégia de aprendizagem alinhada com o caráter multiesportivo, lúdico e inclusivo, características desta etapa.

GESTÃO

Ações

- Desenvolvimento e difusão de versões mini da sua modalidade;
- Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com crianças para promoção do esporte infantil saudável;
- Programas de educação para as famílias, estimulando a participação saudável na vida esportiva das crianças.

Indicadores

- Número e qualidade de programas de iniciação oferecidos;
- Quantidade de crianças praticantes por gênero;
- Taxas de ocupação, assiduidade e permanência nos programas de iniciação;
- Satisfação das famílias com os programas;
- Número e qualidade de eventos organizados pelas federações;
- Número de participantes nos eventos;
- Número de profissionais qualificados para atendimento dessa faixa etária com programas esportivos.

APRENDER E TREINAR

Nesta etapa inicia-se a especialização esportiva no golfe, que deve ocorrer de forma gradual e efetivar-se integralmente ao final da etapa. Este processo pode ser realizado de forma simultânea com uma ou mais modalidades. A diversificação ainda está presente no início desta etapa e ocorre progressivamente o aumento na frequência e volume de atividades sistematizadas, com ênfase nas competências específicas do golfe. Caracteriza-se também pelo início da participação em festivais e competições (informais) específicos de golfe. A adaptação gradual às experiências de treino e de competição possibilita que ao final desta etapa as/os adolescentes e jovens apresentem competências técnico-táticas, psicológicas e sociais seja para ingressar no caminho da medalha quando apresentam potencial de rendimento, como também para prosseguir na prática esportiva da modalidade ao longo da vida, visando a participação esportiva no golfe e a manutenção de um estilo ativo.

Os objetivos da etapa estão centrados em:

- Desenvolver competências esportivas específicas do golfe, a partir de prática diversificada para práticas específicas;
- Praticar valores do esporte em treinamento e competição;
- Prosseguir na prática esportiva de participação para aqueles que não demonstrem potencial para o rendimento;
- Engajar-se na especialização esportiva em contexto formal de prática no golfe e, se desejarem, em mais modalidades esportivas.

A PESSOA

O início da adolescência demarca um período de grandes mudanças morfológicas, funcionais, psicológicas e socioemocionais associadas à chegada da puberdade para a maior parte das/os atletas. Essa transição tende a ocorrer mais cedo para as meninas, aproximadamente entre 9 e 11 anos e de forma mais tardia para os meninos, entre 11 e 13 anos, podendo haver variações nas faixas etárias. O início desta etapa é marcado pelo **desenvolvimento físico** multiforme em termos de crescimento e maturação.

Atletas com faixa etária similar, podem apresentar diferentes padrões de crescimento e desenvolvimento, influenciando a aprendizagem de competências para o golfe.

Por se tratar de uma etapa decisiva na formação esportiva das/os atletas, que pode culminar no ingresso no Caminho da Medalha ou na continuidade da prática esportiva em ambientes de participação, um ponto de atenção é a tendência na seleção de atletas com maturação precoce, que apresentam vantagens competitivas momentâneas em relação aos meninos e meninas de idade cronológica similar. Deste modo, a avaliação não pode se limitar apenas às variáveis de desempenho físico e idade cronológica. É importante também considerar que a passagem antecipada para a puberdade das meninas pode favorecer o desenvolvimento dos aspectos físicos, psicológicos e sociais em relação aos meninos da mesma faixa etária, de modo que as meninas apresentem uma breve vantagem no início desta etapa. À medida que os meninos passam pela puberdade, e alcançam o pico de velocidade de crescimento (PVC) em estatura, apresentam aumentos significativos nas capacidades físicas como força, velocidade e resistência, em relação às meninas.

As rápidas alterações biológicas impactam o **desenvolvimento psicológico**, já que nesta etapa as/os atletas vivenciam descobertas em relação ao próprio corpo e necessitam se adaptar às mudanças, o que pode gerar sentimentos de insegurança, baixa autoestima e dúvidas sobre a sua identidade. O suporte da família, das/os treinadoras/es dos colegas são indispensáveis para o desenvolvimento do autoconceito e autoimagem, cruciais para favorecer a construção de uma identidade positiva sobre si e sobre o seu próprio corpo. No esporte, um ponto sensível é que as vitórias e derrotas tendem a ser supervalorizadas pelas/os atletas, colegas, familiares, e treinadoras/es. Portanto, é importante construir outros critérios de êxito e sucesso na aprendizagem, com o objetivo de evitar situações de abandono e contribuir com o desenvolvimento psicológico no processo de formação esportiva em longo prazo.

Em relação ao domínio **cognitivo**, o processo de desenvolvimento da compreensão de ideias abstratas e raciocínio lógico iniciada na etapa anterior, intensifica-se ao longo desta etapa, o que favorece a aprendizagem de conceitos táticos e estratégicos, a capacidade de resolução de problemas e tomada de decisão. Essas competências cognitivas podem ser estimuladas a partir da participação das/os atletas no planejamento dos treinos, bem como na avaliação estatística do seu próprio desempenho. O engajamento espontâneo com o golfe tende a ser mais evidente, em função do nível de consciência que as/os atletas apresentam em relação às suas preferências e referências esportivas.

A ampliação dos círculos sociais e os relacionamentos afetivos favorecem o **desenvolvimento social**, pois nesta etapa as/os atletas estão mais suscetíveis às influências dos diferentes ambientes sociais com os quais interagem. No processo de construção da identidade, a busca do pertencimento a um grupo social e de vínculos afetivos, além da família, fica mais evidente. A família continua sendo uma importante provedora de suporte financeiro e emocional, mas a descoberta de outras referências sociais de liderança, como os colegas, gestoras, gestores, treinadoras/es passa a ser fundamental para o desenvolvimento dos comportamentos sociais. No golfe, as lideranças e referências positivas dos agentes envolvidos no ambiente esportivo (treinadoras/es, colegas e gestoras/es) podem contribuir de forma significativa nesta etapa para a construção de valores e comportamentos que favoreçam a aprendizagem contínua no esporte e a construção do desejo de seguir na rotina de treinos para ingressar no caminho da

medalha. É importante destacar que nesta etapa há um aumento das demandas escolares, lazer e vida social, que devem ser equilibradas com as sessões de treino, para um envolvimento saudável e prolongado com o golfe.

O ESPORTE

VIVÊNCIAS

Nesta etapa, as/os atletas iniciam o processo de especialização esportiva, de modo que a abordagem nos treinos deve enfatizar as características e conteúdos essenciais para a aprendizagem específica do golfe. A transição da diversificação para a especialização esportiva no golfe deve ocorrer de forma gradual ao longo de toda a etapa. Por se tratar de uma etapa crucial na identificação de atletas com potencial de seguir no esporte de rendimento, as características do ambiente (estrutura física, material, suporte financeiro e emocional) e o planejamento cuidadoso de todas as variáveis do treino e o acompanhamento de outras variáveis como o sono e alimentação, torna-se fundamental para promover um ambiente saudável e positivo para o desenvolvimento de competências esportivas, físicas, psicológicas e sociais. Ou seja, se não houver um trabalho na prevenção de lesões, suporte financeiro e emocional, o incentivo às relações interpessoais e o acesso a instalações e equipamentos adequados, há grandes chances de ocorrer o abandono da modalidade.

IMPORTANTE DESTACAR

Onde jogar:

- Mínimo 1,000 jardas (9 buracos com layout de par 3) - Buracos de curta distância;
- Comprimento do campo para meninos: 4,500–5,700 jardas (18 buracos);
- Comprimento do campo para as meninas: 3,000–5,000 jardas (18 buracos).

Equipamentos recomendados:

- Putter;
- Wedge;
- Ferros 5, 7 e 9;
- Híbrido ou madeira.

À medida que a/o atleta se compromete com a rotina de treinos, é necessário que seja realizado o aumento da frequência e intensidade de forma progressiva. Mesmo que os treinos específicos sejam intensificados, o trabalho multilateral continua sendo importante, principalmente na modalidade do golfe. Em função da chegada da puberdade, inicia-se o desenvolvimento das capacidades condicionais, com equilíbrio progressivo nas cargas de treino, a fim de garantir uma prática segura e de qualidade. Nesta fase recomenda-se que as/os atletas aprendam **exercícios dinâmicos para aquecimento**, como aquecimento articular simples (movimentos explorando a liberdade de cada articulação) e exercícios de mobilidade dinâmicos de grande amplitude utilizando ou não sobrecarga corporal. Recomenda-se considerar o início do treinamento de capaci-

dades físicas como velocidade, força, e equilíbrio. Tais capacidades estão diretamente relacionadas a um melhor desempenho técnico no golfe. Recomenda-se que estas capacidades sejam exploradas a partir de atividades dinâmicas, como circuitos, trabalhos em grupos ou associados à aprendizagem da técnica. O objetivo é incentivar o/a atleta a compreender a importância do treinamento físico de modo gradativo para beneficiá-lo em futuras etapas do desenvolvimento esportivo.

A orientação sobre rotinas de treino, como por exemplo, aprender a executar uma rotina de aquecimento de maneira autônoma antes de cada sessão de treino, assim como o incentivo ao acompanhamento da própria aprendizagem e desempenho (ex: *score*) são conteúdos esportivos fundamentais para a compreensão sobre o desenvolvimento esportivo na modalidade. O desenvolvimento da autoconsciência pode contribuir para a compreensão dos critérios de êxito, permitindo acompanhar a própria aprendizagem. As habilidades psicológicas fundamentais como a motivação, confiança e resiliência também devem ser desenvolvidas nesta etapa de aprendizagem do golfe. Enfatizar ações e esforços em detrimento dos resultados proporcionará um clima de motivação e confiança para aprender. O equilíbrio dos treinos com as demandas da rotina diária dos/as adolescentes e jovens nesta etapa, como escola, lazer e vida social são necessárias para a manutenção do envolvimento com o golfe e desenvolvimento geral saudável das/os adolescentes.

Ao final da etapa, espera-se que as/os atletas sejam proficientes em:

Estratégico-tático-técnico:

- Conhecer as regras gerais de golfe, incluindo guia fácil de etiqueta (segurança, mantendo a pontuação de si mesmo e outros; rastelar bancas; reparar marcas de bola; onde deixar a sua bolsa de golfe);
- Implementar a etiqueta no formato de jogo;
- Conhecer a contagem de pontos;
- Compreender e realizar as habilidades tático-técnicas-estratégicas específicas do golfe: *grip* – efetivo e funcional, *stance* – rotina e procedimento, alinhamento – taco e corpo, seleção do taco, *score* - anotar e contar, *chipping*, *pitching*, *putting* e *full swing* – *loft* e rolagem da bola vs vôo e introdução a banca de areia - *bunker*, banca de areia ao redor do *green* e leitura do *green*.

SISTEMA COMPETITIVO

Por se tratar do início da especialização esportiva, o sistema competitivo tem o objetivo de promover a aprendizagem da modalidade (ênfase nos aspectos estratégicos-táticos-técnicos e psicológicos) em ambientes autênticos de jogo, a partir da experimentação de alguns elementos da competição formal. A competição nesta etapa exerce um papel formativo singular para o desenvolvimento esportivo em longo prazo das/os atletas, sendo complementar ao treino. Neste aspecto, as competições devem proporcionar, por exemplo, a prática de conteúdos do treino trabalhados nesta etapa, estimulando a aprendizagem esportiva contínua.

Adaptações no espaço de jogo, implementos, regulamentos e no conteúdo devem ser realizados para garantir a aprendizagem dos elementos essenciais do golfe. É recomendada que a extensão do campo de golfe deve ser cuidadosamente considerada e baseada na velocidade do *swing* e distância efetiva no *driver*. Recomenda-se a realização de festivais internos e externos durante o ano, promovendo a integração entre clubes, em que as/os atletas possam se ambientar gradualmente com a participação em competições. A sugestão é que a maior parte dos jogos ainda seja realizada dentro do próprio clube. Quando a competição ocorrer em outro clube, recomenda-se que tenha duração de dois dias e seja realizada aos finais de semana para não comprometer as demandas escolares.

Alguns exemplos de torneios possíveis nesta etapa:

- Tour Nacional Juvenil;
- Sul Americano Pré-juvenil;
- Sul Americano Juvenil;
- Campeonato Juvenil de inverno;
- Campeonato Juvenil de verão.

MENINAS E MULHERES NA ETAPA APRENDER E TREINAR

A etapa Aprender e Treinar é uma etapa sensível no processo de formação esportiva em longo prazo, pois se não for cuidadosamente planejada, pode resultar no abandono da prática esportiva, especialmente para as jovens no golfe. O envolvimento em outras atividades culturais e sociais, a falta de perspectiva profissional enquanto atleta, o custo elevado para se manter treinando na modalidade, o relacionamento com os pares e treinadoras/es, pouca interação social em função do baixo número de meninas e mulheres na modalidade, podem ser alguns dos motivos de abandono nesta etapa.

A realização de torneios específicos para as adolescentes e jovens, ajustados às demandas escolares, de lazer e sociais que fazem parte de suas rotinas, podem contribuir para maior motivação e envolvimento de atletas nesta etapa. Encontros de jovens golfistas, com a participação de atletas mulheres mais experientes e referências na modalidade, também são estratégias recomendadas para favorecer a compreensão sobre os desafios e possibilidades em relação à carreira de mulheres atletas de golfe e incentivar a continuidade das adolescentes e jovens na modalidade. Além disso, é importante que as/os treinadoras/es, gestoras/es identifiquem os motivos de abandono, a fim de elaborar estratégias que incentivem o engajamento prolongado das meninas e mulheres na modalidade.

AVALIAÇÃO

No início desta etapa, em função do processo de transição, ainda é pertinente avaliar o processo de ampliação das experiências corporais. À medida que as/os atletas passam a ter uma rotina de treinos mais específicos da modalidade, alguns instrumentos de avaliação podem ser adotados tanto para avaliação física, tática-técnico, quanto para

o acompanhamento do desenvolvimento das competências psicológicas básicas, conforme o Quadro 3.

Quadro 3. Estratégias de avaliação.

Classificação da variável	Variável	Possíveis estratégias de medida
Psicológicas	Competências psicológicas fundamentais: confiança, motivação e resiliência	Instrumentos de medida (questionários e escalas), observação de comportamento e acompanhamento de psicólogo
Tático-técnicas	Habilidades tático/técnicas do golfe	<i>Spiral-putting</i> <i>Long drive</i> <i>Baseball-chipping</i> <i>Aussie-ferros full swing</i> <i>Leap frog - pitching</i> <i>2nd best - banca</i> <i>Pat - player attitude test</i>
Neuromotora	Estabilidade e controle postural	Prancha 30 segundos. Levantar do banco usando uma perna.
Neuromotora	Controle do equilíbrio e sistema vestibular	Teste de equilíbrio <i>single leg</i> . Teste do sistema vestibular.
Neuromotora	Mobilidade	Teste de agachamento profundo. Teste de flexibilidade de cadeia posterior " <i>toe touch</i> ".
Neuromotora	Ritmo e Coordenação	<i>Skipping</i> . Pular corda. Testes com a mão dominante e não-dominante.

A GESTÃO

As instituições esportivas apresentam grande responsabilidade nesta etapa com a garantia de um ambiente seguro e adequado para a especialização esportiva. Portanto, um dos importantes desafios é a viabilização de estrutura física e material que permita uma formação esportiva de qualidade às/aos atletas. Por ser um esporte que necessita da utilização de materiais de elevado custo, a efetivação de parcerias para diminuir as taxas de importação dos equipamentos ou a utilização de materiais alternativos que desempenhem as funções específicas requeridas pela modalidade, são importantes para viabilizar o acesso às/aos atletas.

A realização de competições com caráter formativo é outra importante ação da gestão. Para isso é necessário o planejamento de festivais que não reproduzam os modelos de competição formal, mantendo o compromisso com a oferta de experiências positivas na formação esportiva das/os atletas.

Tendo em vista que o distanciamento físico entre as instalações dos clubes é uma das dificuldades encontradas para a viabilização de festivais, uma das importantes ações da gestão é possibilitar a aproximação entre os clubes, diminuir os custos com deslocamento, para favorecer a participação de mais instituições e atletas. O apoio das instituições à inclusão do golfe no quadro de modalidades dos jogos escolares também pode ser uma possibilidade de fomentar a ampla participação das/os atletas.

APRENDER E TREINAR

PESSOA

Idade aproximada: 12 a 16 anos

Objetivos da etapa

- Desenvolver competências esportivas específicas do golfe, a partir de prática diversificada para prática específica;
- Praticar valores do esporte em treinamento e competição;
- Prosseguir na prática esportiva de participação para aqueles que não demonstrem potencial para o rendimento;
- Engajar-se na especialização esportiva em contexto formal de prática no golfe e, se desejarem, em mais modalidades esportivas.

ESPORTE

Frequências	Vivências	Competição
<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 30–60 minutos por sessão; • Volume: 1–5 horas por semana de prática. 	<ul style="list-style-type: none"> • Práticas pautadas nas características essenciais do golfe a partir de jogos com ênfase nos aspectos técnico-táticos do golfe (jogos de rebater e lançar e jogos de precisão) de forma progressiva. Início da aprendizagem de aspectos estratégico-tático-técnicos específicos da modalidade: <i>grip; stance; alinhamento; score; chipping; pitching; putting e full swing; bunker; seleção do taco</i>. Início do trabalho de capacidades condicionais relacionado à chegada da puberdade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos organizados entre clubes. A ênfase está na aprendizagem das competências tático-técnicas situadas em ambientes autênticos de jogo; • Maior número de competições dentro do clube da/o atleta.

GESTÃO

Ações

- Mapeamento de instituições e locais de prática;
- Diminuição das taxas de importação dos equipamentos ou utilização de materiais alternativos;
- Promoção de competições adequadas ao nível e idade das/os atletas;
- Desenvolvimento de quadro de profissionais (treinadoras/es e oficiais) com qualificações específicas para atuação com jovens atletas em formação;
- Monitoramento do desenvolvimento esportivo de atletas – selecionáveis e não selecionáveis.

Indicadores

- Número e qualidade de programas.
- Número e abrangência de instituições esportivas;
- Número e abrangência de locais de prática das modalidades específicas;
- Número de praticantes da modalidade – meninos e meninas;
- Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica com atletas na etapa.

TREINAR E COMPETIR

Nesta etapa ocorre o ingresso no Caminho da Medalha (CDM). As/Os atletas se comprometem com a evolução do desempenho esportivo no golfe, mediante o estabelecimento de metas de resultados em curto, médio e longo prazos. Já possuem maior estabilidade emocional, o que permite suportar cargas físicas e psicológicas típicas da rotina de treinos e competições. No Treinar e Competir ocorre o aumento da complexidade e quantidade de competições e atletas devem se tornar cada vez mais conscientes sobre os processos de treinamento, recuperação e prevenção. As/Os atletas participarão do calendário de competições sub 18 e, aquelas/es que apresentarem prontidão, poderão participar de competições na categoria adulta, com foco em aprendizado e devido suporte. Portanto, o foco está na construção de competências de responsabilidade no gerenciamento da rotina pessoal, social e de atitudes éticas no esporte. De forma gradativa o foco passa a ser a competição, e o treinamento um meio para seguir no CDM.

Esta é uma etapa longa, atletas entram na adolescência e farão a transição para a próxima etapa já na idade adulta. Por isso, os objetivos e abordagens se alteram ao longo da etapa. Para facilitar a compreensão, dois momentos são destacados ao longo do Treinar e Competir, a **Entrada**, que visa receber atletas vindo da fase anterior e facilitar a adaptação ao aumento das responsabilidades e nível de exigência, e a **Consolidação**, quando o foco passa a gradativamente a ser voltado para a competição, com maiores níveis de exigência e responsabilidades, em um preparo para o que deve vir na próxima etapa. Dessa forma, a prontidão e a motivação intrínseca para a entrada na categoria adulta no rendimento, que ocorrerá na próxima etapa, é construída gradativamente, evitando abandonos, comuns nesta etapa devido às incertezas da adolescência e chegada da vida adulta.

Os objetivos da etapa são que as/os adolescentes possam:

Entrada:

- Aumentar a frequência, volume e intensidade de treino no golfe;
- Ampliar e aprimorar habilidades específicas do golfe;

- Ingressar na jornada do rendimento para aqueles/a que demonstrem potencial de desempenho esportivo de acordo com indicadores específicos do golfe, ou na jornada no esporte de participação para aqueles que não demonstrem;
- Experimentar a competição (o que é, atmosfera, volume, suportar cargas físicas adequadas);
- Construir competências socioemocionais para a competição (relação com adversários, mudança de ambiente e relacionamentos extra clube);
- Desenvolver o autoconhecimento e competências para lidar de forma autônoma com as cargas físicas de treino, competição e descanso.

Consolidação:

- Ampliar e aprimorar habilidades específicas do golfe;
- Aumentar gradativamente, de forma adequada e individualizada o volume e intensidade de treino e competições;
- Estabelecer o equilíbrio da vida pessoal com o treinamento esportivo, ajustando outras demandas sociais com a esportiva na expectativa de alcançar resultados elevados em sua categoria;
- Desenvolver gradativamente as capacidades e habilidades para suportar as cargas físicas e psicológicas progressivas de treinamento e competição;
- Fortalecer o caráter, com atitudes éticas dentro e fora do esporte;
- Construir estabilidade emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições;
- Usufruir de conhecimentos aplicados das ciências do esporte em sua rotina diária com suporte da equipe interdisciplinar (por exemplo, aprender a interpretar as estatísticas da sua própria performance);
- Estabelecer metas em desempenho e resultado de curto, médio e longo prazos;
- Construir o desejo de competir e vencer, de seguir no Caminho da Medalha e almejar medalhas no golfe;
- Manter os/as atletas que não desejam ou não apresentam prontidão para seguir no Caminho da Medalha engajados com a prática do golfe, agora no esporte de participação.

A PESSOA

Na **Entrada** as/os atletas estão na adolescência e farão a transição para a idade adulta na **Consolidação**. Então, o **crescimento físico e desenvolvimento** seguem seu curso até que a maturação esteja completa, o que deve ocorrer por volta dos 18 aos 21 anos. Atletas ganham estatura e massa corporal, têm os níveis hormonais modulados em decorrência do processo maturacional e melhoram capacidades físicas. À medida que se aproximam da maturidade biológica, o treinamento passa a ser o fator preponderante na produção de respostas fisiológicas, com menos influência de processos maturacionais, e se observa um aumento expressivo no desempenho.

O avanço no **desenvolvimento psicológico** e cognitivo permite que atletas possam ser cada vez mais expostos a aprendizagens complexas, compreendendo o jogo de forma mais madura, e entendendo como aprendem. Característico do final da adolescência, jovens buscam sua independência, se identificam com grupos, descobrem suas preferências e constroem sua visão de mundo. Para isso, é comum que assumam mais riscos, experimentem e errem. O suporte da família e, no ambiente esportivo, de adultos, vai ser importante para evitar riscos não saudáveis, já que as/os jovens atletas estão aprendendo a lidar com a previsão das consequências de seus atos.

No Treinar e Competir, riscos relacionados à dopagem, ao uso de outras substâncias que possam prejudicar o desempenho, além de comportamentos que possam representar riscos à saúde, principalmente. É o momento de aproveitar a maior autonomia das/os atletas para estimular e orientar a busca de informações que possam auxiliar nas tomadas de decisões, tanto relativas aos riscos que possam assumir, quanto às decisões sobre a própria carreira. Atletas podem consultar plataformas como a WADA, COB, entre outras, sobre antidopagem, além de participar de programas informativos sobre doping, formas de testagem, etc. Também podem consultar atletas mais experientes, no Vencer e Inspirar, ou Inspirar e Reinventar-se para obter informações sobre a carreira.

Nesta etapa, a atuação de psicólogas/os do esporte passa a ser muito importante. Uma combinação de aumento gradativo de exigência e responsabilidades e desenvolvimento do autocontrole emocional ainda em curso, sugere a necessidade de maior suporte no desenvolvimento psicológico.

Evidências científicas destacam competências psicológicas essenciais para atletas de alto rendimento. Desde a entrada no esporte, competências fundamentais englobam a motivação intrínseca, a confiança e a resiliência, que ajudam as/os atletas a se manterem engajados, a se auto-realizarem e, quando atingirem esta etapa, a desenvolverem a vontade de vencer. As competências de auto-regulação, como autoconsciência, gerenciamento do estresse, controle da atenção, regulação emocional e do nível de ativação (estado de alerta mental ótimo na hora da competição, por exemplo) são importantes para melhorar progressivamente a performance e manter o engajamento. As competências interpessoais também desempenham um papel crucial, pois permitem que as/os atletas aprendam de forma mais eficaz, busquem e ofereçam suporte, e estabeleçam relacionamentos saudáveis com treinadoras/es, gestoras/es e colegas. As principais são o relacionamento entre atletas e treinadoras/es, liderança, trabalho em equipe e comunicação. O desenvolvimento dessas competências e sua inter-relação contribuem para uma performance mental adequada e têm um impacto direto na saúde mental das/os atletas. Vale lembrar que a saúde mental também afeta a performance, por isso é essencial garantir níveis adequados de bem-estar psicológico e monitorar essa variável constantemente.

Referente ao **desenvolvimento social**, atletas vivenciam a transição da adolescência para a vida adulta, a construção da independência e autonomia, a experiência de novos papéis sociais e precisarão de compreensão e suporte para atravessar essa fase de incertezas da melhor forma possível. O relacionamento com a família continua sendo importante, com a possibilidade de atletas terem um/a companheiro/a no núcleo familiar. Por isso, manter uma aproximação entre família e clube é essencial. Considerando a adaptação ao esporte de rendimento que ocorre nesta etapa e o aumento do gradual do volume de treinamento e participação em competições, atletas precisarão de suporte na administração de demandas escolares, de lazer e do esporte, a fim de

estabelecerem um equilíbrio e autonomia que possibilita a continuidade da prática esportiva de forma saudável.

O ESPORTE

O TREINO

No golfe a carreira de atletas pode ser considerada prolongada, já que observamos atletas conquistando medalhas olímpicas após os 35 anos e competindo em alto rendimento aos 40 anos ou mais, além de torneios amadores. Assim, é importante não tentar prever quais atletas têm potencial para seguirem na carreira de rendimento no golfe antes da especialização. Essa não é uma necessidade, já que atletas terão tempo suficiente para se desenvolverem e atingirem o rendimento. É somente nesta etapa que ocorre a consolidação do potencial de atleta de rendimento, mas ainda é difícil de prever quais atletas chegarão à categoria adulta na elite da modalidade. Por isso, é importante não apostar em exceções e manter uma quantidade de atletas com potencial futuro treinando no Caminho da Medalha, acompanhando sua evolução e dando suporte para que expressem seu potencial.

O treinamento ganha complexidade, profundidade e incrementos de carga de forma progressiva e adaptada às individualidades de cada atleta, sendo a periodização do treinamento essencial. Isso demanda aumento no nível de comprometimento com o processo de treinamento agora no Caminho da Medalha. Os/As atletas experimentam incrementos importantes de desempenho como resultado de adaptações aos estímulos de treino, entretanto, devido à baixa experiência competitiva, podem experimentar oscilações de resultados e precisarão de resiliência e controle emocional para persistir. Essa elevada carga psicológica sugere a necessidade de suporte especializado.

O Treinar e Competir pode compreender uma faixa etária extensa e as cargas e treinamento vão aumentando ao longo da etapa. Na **Entrada**, as/os atletas estão na categoria sub 18, e a frequência semanal de treinamento recomendada (considerando a preparação física, tático-técnica e sessões de recuperação) é de quatro a seis sessões, evoluindo para sete a doze sessões semanais na **Consolidação**, quando podem competir na categoria adulta, se apresentarem prontidão, competirem em campeonatos amadores, ou continuar na categoria sub 18, enquanto a idade permitir, em alinhamento com as demandas escolares ou laborais. No planejamento da frequência e distribuição das sessões, é preciso se atentar para o calendário de competições, convocações para a seleção nacional de base, e o calendário escolar ou universitário, além do lazer. Não é comum que atletas nesta etapa sejam convocadas para seleções nacionais adultas, apesar de ela poder se estender até os 22 anos, já que somente apresentarão competências compatíveis com a participação em competições internacionais de elite, como os Jogos Olímpicos, na etapa posterior.

O desenvolvimento pessoal e a dupla carreira de atletas devem ser observados no planejamento. Negar essas necessidades pode influenciar negativamente o desempenho e aumentar as chances de abandono. Garantir espaço para a satisfação dessas necessidades é importante para a/o atleta e aumenta as chances de sucesso esportivo, já que contribuem para o bem-estar, satisfação de necessidades psicológicas básicas e, podem contribuir para que atletas se mantenham engajados na jornada do rendimento com níveis adequados de saúde. Considerando a idade cronológica que geralmente corresponde a esta etapa, atletas poderão ingressar em cursos universitários ao

longo do Treinar e Competir. É muito comum no golfe que atletas e suas famílias invistam em cursos de graduação no exterior, o que significa a realização desta etapa em outros países. Esse é um ponto de atenção e ao longo desta e da próxima etapa apresentaremos sugestões de ações que possam contribuir para que atletas concluam seu desenvolvimento no Brasil.

Importante destacar

Dupla carreira

- Este termo descreve o investimento que atletas fazem em duas atividades importantes para o seu desenvolvimento pessoal e para o desenvolvimento de suas carreiras. Então, por exemplo, estudantes-atletas investem no seu desenvolvimento acadêmico ao mesmo tempo que investem na carreira de atleta. Também existe a possibilidade da dupla carreira profissional, quando atletas trabalham em outro emprego ao mesmo tempo que desenvolvem a carreira de atleta;
- Essa é uma realidade que precisa ser acolhida. A literatura aponta que atletas devem receber suporte para que esses processos não sejam concorrentes, mas complementares. Atletas que investem em estudos apresentam mais segurança no futuro, com uma perspectiva de transição para o fim da carreira menos conturbada. Portanto, é preciso analisar cada caso individualmente e evitar obrigar atletas a escolher uma coisa ou outra, gerando estresse desnecessário.

As/Os atletas atingirão a maturidade biológica nesta etapa e o planejamento das cargas de treinamento devem respeitar esse processo. Na **Entrada**, atletas estão aprendendo a lidar com a alta intensidade do treinamento, estão entendendo as respostas do próprio corpo em função da exposição a essa intensidade de treinamento, as necessidades de cuidado e recuperação, ampliam as competências no golfe e a compreensão do jogo, e por isso alguma variabilidade na performance é esperada. Na medida em que avançam para a **Consolidação**, atletas mais conscientes sobre o próprio corpo e os processos de treinamento em alta intensidade buscam consistência e sua própria identidade na modalidade.

Importante destacar

Onde jogar

Entrada:

- Comprimento do campo para meninos: 5.600–6.600 jardas (18 buracos);
- Comprimento do campo para meninas: 5.200 a 6.000 jardas (18 buracos).

Consolidação:

- Comprimento para homens: 6.500–7.000 jardas (Rating do campo de 71);
- Comprimento para mulheres: 5.600–6.000 jardas (Rating do campo de 73).

Quanto ao treinamento físico na **Entrada**, é importante que as/os atletas desenvolvam autonomia no estabelecimento de rotinas básicas de aquecimento. Ao longo da fase, conforme se aproximem da **Consolidação**, os/as golfistas melhoram o seu domínio perante as suas características e necessidades físicas, evoluindo para exercícios que supram necessidades físicas específicas que influenciam na performance do seu swing de golfe, como exercícios de ativação muscular específicos por articulação, exercício de força de baixa intensidade (com resistência externa e/ou peso do corpo) e exercícios técnico/físicos específicos para minimizar características negativas que possam influenciar na performance técnica. O suporte de preparadores/as físicos/as, se possível especialista no golfe, é recomendado.

O treinamento de força deve ser incorporado à rotina, com evolução gradativa de cargas, volume de treino e complexidade de exercícios da **Entrada** até a **Consolidação**, respeitando a etapa maturacional de cada praticante. A força muscular deve ser estimulada em conjunto com a mobilidade e estabilidade articular saudáveis, combinação fundamental para desenvolver o swing de golfe com ótima performance. É importante envolver todas as necessidades dentro da preparação (mobilidade, força e estabilidade, relaxamento e recuperação, etc). Nesta etapa, atletas devem ser proficientes na dissociação dos movimentos da pelve em relação ao tronco e vice-versa, e na anteversão e retroversão pélvica.

Ao final da etapa, espera-se que as/os atletas sejam proficientes em:

Estratégico-tático-técnico:

- Conhecer profundamente as regras do golfe e saber consultar o guia em casos necessários;
- Conhecer as diversas modalidades de jogo e score e ser competente em manter o seu score e do grupo;
- Conhecer as regras de utilização de caddie, se atentar a qualquer erro de marcação e conferir resultados para evitar penalização na entrega de cartões;
- Fazer a leitura da topografia do campo e conseguir criar um yard book baseado na volta de prática;
- Realizar análises estatísticas do seu jogo e evolução no treinamento;
- Centralização do contato com a bola – e minuciosa compreensão das condições de impacto e vôos de bola relacionados;
- Precisão e controle de distância com todos os tacos;
- Conhecimento detalhado para manipular o voo da bola: fades, draw, posição da bola, alinhamento do corpo, ângulo da face do taco punch, tiros baixos, tiros altos;
- Conhecimento detalhado da técnica de banca no fairway, pernas estáveis, posição da bola, aderência.

Referências de desempenho (após os 17 anos)

Feminino

Ball Speed

+130 mph

Greens in Regulation

- 10-12

Up-and-down dentro 50 yards

- 45-60% da grama
- 30-40% da areia

Putting

- >95% de 1-3 pés
- 70-75% de 4-5 pés
- 35-45% de 6-10 pés
- 15-25% de 11-15 pés

Masculino

Ball Speed

+150 mph

Greens in Regulation

- 10-12

Up-and-down dentro 50 yards

- 45-60% da grama
- 35-45% da areia

Putting

- >95% de 1-3 pés
- 70-75% de 4-5 pés
- 40-45% de 6-10 pés
- 15-25% de 11-15 pés

SISTEMA COMPETITIVO

As competições são oportunidades de desenvolvimento. O desempenho de atletas nos eventos deve ser utilizado como oportunidade de aprendizado. Ao participar de competições com níveis de exigência adequados as/os atletas aprendem a lidar com as emoções, sobre o próprio desempenho, sobre as dinâmicas de preparo, estabelecem relacionamento com outras/os atletas e personagens do ambiente competitivo. O objetivo principal da participação em competições nesta etapa não é conquistar medalhas, apesar de essa ser uma possibilidade. Considerar a prontidão e respeitar o processo de cada atleta com potencial para alcançar a categoria adulta no rendimento é mais importante, já que a literatura aponta que conquistar medalhas de ouro na categoria júnior não aumenta as chances de conquistá-las na categoria adulta.

Na **Entrada**, atletas experimentam a competição, vivenciam pela primeira vez as dinâmicas, as emoções, o ambiente da competição formal no Caminho da Medalha. Por isso, treinadoras/es devem estar atentos para utilizarem uma abordagem adequada, sem cobranças excessivas, em clima de aprendizagem e sem pressão por resultados. O nível de exigência vai crescendo ao longo da etapa, acompanhando a resposta das/os atletas, a prontidão psicológica para suportar pressões e o desenvolvimento do nível de habilidade tático-técnica e compreensão do jogo na medida em que avançam para a **Consolidação**. Atletas têm uma jornada longa de aprendizagem aqui e, somente ao final da etapa devem apresentar prontidão para participar de competições de elite.

O estabelecimento de metas de resultados competitivos de acordo com as possibilidades reais de cada atleta guia o planejamento do treinamento, além de evitar frustrações desnecessárias neste momento importante da formação esportiva, em que é essencial que atletas persistam, pensando em um desenvolvimento em longo prazo, e não em resultados imediatos. Entretanto, as frustrações são inevitáveis e necessárias nesta etapa, desde que colocadas em perspectiva são oportunidades de desenvolvimento de competências psicológicas fundamentais, como resiliência, além de identificação de possíveis focos para treinamento. A análise de desempenho detalhada será essencial, com a participação da/o atleta, contribuindo para a compreensão dos fatores que influenciam o resultado para além do resultado da competição em termos de colocação. Isso é necessário para a manutenção do engajamento na própria jornada, já que as oscilações de desempenho podem ser frequentes. Atletas que demonstram resultados expressivos já nesta etapa também devem receber suporte. Geralmente são alvo de expectativas altas, são assediados pela mídia, patrocinadores e nas redes sociais. Lidar com tudo isso também pode levar a sofrimento ou confiança excessiva, por exemplo, mas também é uma oportunidade de desenvolvimento de competências importantes para atletas de rendimento, como lidar com pressão, com a mídia, entre outras.

Considerando a cautela necessária, as/os atletas devem ter agora um plano anual que inclui um calendário de competição com uma combinação de eventos de clubes e interclubes, bem como um maior número de competições fora da casa da/o atleta clube. Uma diretriz geral é apresentada abaixo:

- 18 buracos: 4-5 eventos;
- 36 buracos: 5-6 eventos;

- 54 buracos: 4-6 eventos;
- 72 buracos: 2-3 eventos.

Como a partir desta etapa, na **Consolidação**, atletas começam a participar de competições de mais expressão, inclusive internacionais, é a hora de promover programas educativos sobre métodos de controle de dopagem, regras e funcionamento. O conhecimento será a melhor ferramenta para evitar riscos, comportamentos antiéticos e problemas na carreira.

Alguns exemplos de competições possíveis nesta etapa:

- Copa los Andes;
- Campeonato Sul-Americano Amador;
- Amador Brasileiro;
- Sul-Americano Juvenil;
- Jogos Pan-Americanos;
- Campeonato Bandeirantes;
- Campeonato Amador do Brasil.

AVALIAÇÃO

No quadro 4 apresentamos exemplos de estratégias de monitoramento que podem contribuir para as tomadas de decisão relativas à intervenção, volume e intensidade de treinamento, o que pode favorecer a adaptação da/o atleta à nova rotina de treinamento.

Quadro 4. Estratégias de avaliação.

Classificação da variável	Variável	Possíveis estratégias de medida
Psicológicas	Estresse	Avaliação individual com psicóloga/o do esporte
Neuromotora	Força	Teste de força grip com dinamômetro manual Teste de prancha abdominal isométrica
Neuromotora	Dissociação dos movimentos da pelve e tronco	Teste de rotação do tronco com estabilização da pelve, teste de rotação da pelve com estabilização do tronco, teste de mobilidade de lombar (<i>pelvic tilt</i>).
Fisiológica	Capacidade aeróbia	Teste de consumo de oxigênio
Desempenho	Velocidade da bola	Aparelhos de medição de velocidade da bola, do taco, entre outras. Exemplos são o Flightscope e Full swing.

MENINAS E MULHERES NA ETAPA TREINAR E COMPETIR

Meninas adolescentes, como é o caso das atletas na **Entrada**, sofrem as pressões sociais que limitam a prática esportiva delas, como a desvalorização da prática de meninas e mulheres, falta de perspectiva de carreira no esporte, menores oportunidades de competir, falta de segurança em treinamentos e competições, falta de treinadoras com as quais se identifiquem, entre outros. Esses são aspectos que precisam ser levados em consideração ao planejar o desenvolvimento esportivo para elas, adotando estratégias intencionais e direcionadas ao aumento da quantidade de meninas e mulheres nesta etapa, como busca ativa e formação de turmas exclusivas para elas, bem como para que elas se sintam seguras, confiantes e motivadas a se engajarem no Caminho da Medalha. Isso envolve, por exemplo, a contratação e desenvolvimento de treinadoras, a promoção de um ambiente de treino acolhedor e seguro, oportunidades de competir e se desenvolver em níveis adequados, oportunidade de desenvolvimento específico para o tema para treinadoras e treinadores.

A GESTÃO

A equipe gestora vai ter um papel importante na gestão das informações referentes às/atletas nesta etapa, contribuindo com o acompanhamento de atletas com potencial para fazerem parte das equipes de elite. O Treinar e Competir é a primeira etapa do Caminho da Medalha e, considerando que a carreira de golfistas é longa, não é recomendado que se desconsidere atletas com base em resultados ou outros indicadores de potencial ainda, especialmente aqueles/as na fase de **Entrada**. A equipe gestora pode manter uma quantidade ampliada de atletas no radar a fim de otimizar as chances de formação de uma equipe de rendimento sólida e de que atletas com potencial olímpico possam se desenvolver.

Também é função da equipe gestora viabilizar o suporte financeiro a atletas nesta etapa, dar suporte na organização das participações em competições, viagens, calendário, etc, além de garantir que atletas tenham o suporte de uma equipe multidisciplinar para o seu desenvolvimento esportivo. Além disso, considerando a escassez de locais para a prática do golfe e, inclusive para a realização de campeonatos, recomenda-se que as competições organizadas pelas federações ocorram de forma concomitante aos torneios dos clubes, facilitando a organização da agenda pelos clubes e possibilitando, assim, maior adesão na participação.

Outra função muito importante é a proposta de programas com o objetivo de trazer mais meninas e mulheres para esta etapa, aumentando as chances de medalhas no futuro. O trabalho envolve também garantir que o ambiente de treino e competição seja seguro para elas e que tenham o suporte necessário para se concentrarem em suas carreiras esportivas.

PESSOA

Idade aproximada: 14 a 23 anos

Objetivos da etapa

Entrada:

- Aumentar a frequência, volume e intensidade de treino no golfe;
- Ampliar e aprimorar habilidades específicas do golfe;
- Ingressar na jornada do rendimento para aquelas/es que demonstrem potencial de desempenho esportivo de acordo com indicadores específicos do golfe, ou na jornada no esporte de participação para aqueles que não demonstrem;
- Experimentar a competição (o que é, atmosfera, volume, suportar cargas físicas);
- Construir competências socioemocionais para a competição (adversários, mudança de ambiente e relacionamentos extra clube);
- Desenvolver o autoconhecimento e competências para lidar de forma autônoma com as cargas físicas de treino, competição e descanso.

Consolidação:

- Ampliar e aprimorar habilidades específicas;
- Aumentar volume e intensidade de treino e competições;
- Estabelecer o equilíbrio da vida pessoal com o treinamento esportivo, ajustando outras demandas sociais com a esportiva na expectativa de alcançar resultados elevados em sua categoria;
- Desenvolver capacidades e habilidades para suportar a cargas físicas e psicológicas progressivas de treinamento e competição;
- Fortalecer o caráter, com atitudes éticas dentro e fora do esporte;
- Construir estabilidade emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições;
- Usufruir de conhecimentos aplicados das ciências do esporte em sua rotina diária com suporte da equipe interdisciplinar (por exemplo, contato com as estatísticas da sua própria performance);
- Estabelecer metas em desempenho e resultado de curto, médio e longo prazos
- Construir o desejo de competir e vencer, de seguir no Caminho da Medalha e almejar medalhas no golfe.

TREINAR E COMPETIR

ESPORTE

Frequências	Treino	Competição
<ul style="list-style-type: none">• Treinamento físico: 2 a 4 sessões semanais;• 30–40 horas totais de treinamento por semana (incluindo treinamento dentro e fora do campo);• Semana de treinamento – duas a três rodadas de 18 buracos;• As sessões de treinamento devem durar de 2 a 3 horas, incluindo descanso e pausas de recuperação;• 32–42 semanas por ano (interno e externo, prática incluída);• É importante organizar a evolução gradual dessas frequências entre as etapas de Entrada e Consolidação.	<p>Entrada:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aumento gradativo das atividades de treino e competição, respeitando as individualidades;• Foco na melhora da proficiência da compreensão do jogo e habilidades estratégico-tático-técnicas do golfe;• Desenvolvimento da autonomia na criação das rotinas individuais de aquecimento e preparação física. <p>Consolidação:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aumento expressivo das cargas de treino e competição, inclusive das atividades de recuperação e prevenção;• Refinamento e busca de consistência do desempenho esportivo;• Suporte interdisciplinar.	<p>Entrada:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atletas experimentam o ambiente formal de competição pela primeira vez;• O foco é o aprendizado e a participação em níveis adequados de competição considerando a prontidão de cada atleta. <p>Consolidação:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aumento gradativo da complexidade e do nível de exigência em competições;• Algumas/uns atletas apresentam prontidão podem fazer as primeiras tentativas em campeonatos profissionais, com o suporte necessário, outras/os continuam se desenvolvendo em campeonatos sub 18 ou amadores;• Estabelecimento de metas de resultados competitivos de acordo com as possibilidades reais de cada atleta.

TREINAR E COMPETIR

GESTÃO

Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none">• Desenvolvimento e manutenção de um sistema de coleta e armazenamento de informações das/os atletas com potencial olímpico;• Proposta de ações para aumentar a quantidade e engajamento de meninas e mulheres;• Identificação, contratação e oferecimento de oportunidades de formação para treinadoras;• Estabelecimento de parcerias de suporte e patrocínio para atletas;• Estabelecimento de sistema de logística para suporte à participação de atletas em competições;• Facilitação do relacionamento entre atletas mais experientes e menos experientes em programas de mentoria ou encontros programados.	<ul style="list-style-type: none">• Resultados individuais de atletas nos aspectos de saúde geral (mental, física, descanso, alimentação, etc), desenvolvimento físico, competência esportiva, variáveis psicológicas e sociais, entre outras;• Número de atletas por gênero na etapa;• Número de treinadoras e percepção delas sobre o suporte e segurança para que desenvolvam seus trabalhos;• Quantidade e qualidade das competições nacionais e internacionais;• Resultados das participações nas competições em termos de aprendizado e não resultados absolutos.

TRANSIÇÃO PARA A CATEGORIA ADULTA

A diversidade de variáveis influenciando o desenvolvimento de atletas nesta etapa e as incertezas sobre a carreira no golfe de elite tornam a transição para a categoria adulta um momento de crise para algumas/uns atletas, que podem acabar optando por outra carreira. A trajetória de cada atleta é única e as decisões são individuais, mas é desejável que recebam suporte especializado adequado para evitar o abandono de atletas com potencial. Além disso, uma especificidade do golfe fica evidente, por ser uma modalidade cujo acesso e manutenção da prática exigem altos investimentos financeiros, as/os atletas geralmente fazem parte de um grupo com acesso a experiências culturais e sociais diversas, o que muitas vezes conflita com as exigências impostas por uma carreira como atletas de rendimento, como abdicação de tempo com família e amigos, tempo de lazer, viagens, cursos entre outros. Dessa forma, é essencial o desenvolvimento da motivação intrínseca pela prática, desde as primeiras etapas, que deve culminar nesta etapa no engajamento baseado no significado individual da prática do golfe nesse nível, que deve ser desenvolvido considerando as aspirações e objetivos de cada atleta.

COMPETIR E VENCER

Nesta etapa, as/os atletas entram na categoria adulta e se afirmam no Caminho da Medalha, avançando ao longo da etapa para a consolidação de suas carreiras esportivas. É caracterizada pelo alto desempenho esportivo, com elevado volume e intensidade de treinamento e ajustes ao máximo nível de competição no golfe.

Pela primeira vez, atletas treinam e competem com colegas da elite esportiva e vencem as primeiras temporadas completas como atletas adultos/os. Isso exige uma nova adaptação às demandas mais altas de treino e competição, e exigências de mudanças comportamentais e de estilo de vida terão efeito importante na vida pessoal e profissional de atletas.

As/Os atletas devem ser estimuladas/os a assumir a responsabilidade pela carreira esportiva, com autonomia nas tomadas de decisões e estabelecimento de metas de alto desempenho. Esta etapa se encerra quando atletas completam um ciclo treinando e competindo na elite esportiva. Alguns ou algumas atingem nível Olímpico ou mundial no primeiro ciclo, outros/as atingirão as principais competições nos próximos ciclos.

Ao final dessa etapa, uma vez que se tenha treinado e competido por um ciclo completo, espera-se que atletas sejam capazes de:

- Manter autocontrole emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições, com melhora regular de desempenho esportivo ao longo dos anos;
- Apresentar postura de competidor/a com atitudes e comportamentos que sirvam de referência para jovens em desenvolvimento;
- Construir postura de aprendizagem frente às primeiras participações nas competições adultas, com desempenho equilibrado e expectativa dos melhores resultados pessoais, avaliando os ciclos de preparação de cada competição;
- Autogerenciar a rotina de atleta e envolvimento no planejamento de treinos e descanso;
- Assumir responsabilidade pela carreira esportiva com disciplina, determinação e autonomia, em equilíbrio com a vida pessoal;

- Participar de forma ativa e responsável nas decisões relacionadas à carreira;
- Incluir elementos de auto realização no estabelecimento de metas da carreira;
- Construir visão realista do seu potencial esportivo com plano de metas para sua carreira;
- Almejar conquistas de resultados e medalhas em alto nível.

A PESSOA

O foco das/os atletas na etapa **Competir e Vencer** é ajustar-se ao nível de jogo do adulto e atingir o máximo desempenho e principais resultados da carreira até o momento. Espera-se que o desenvolvimento proporcionado pelas etapas anteriores garantam a atletas um protagonismo sobre as decisões que afetam suas próprias carreiras e autonomia nas rotinas de treinamento e competições. É recomendado que atletas que não tiveram a oportunidade de passar pelas etapas anteriores, ou não apresentem essas características ainda, sejam estimulados a desenvolvê-las nos primeiros anos na categoria adulta. No início da etapa, atletas estão saindo da adolescência, principalmente os homens, e seguindo para a idade adulta. O amadurecimento pessoal e profissional está em ascensão.

A intensificação e especialização dos processos de treinamento proporciona grandes ganhos em funcionalidade e desenvolvimento atlético, entretanto não se observam alterações significativas no **desenvolvimento físico** uma vez que atletas se aproximam da maturação biológica.

Dar atenção ao **desenvolvimento psicológico** vai contribuir para o desenvolvimento pessoal e também para que atletas atinjam o máximo desempenho esportivo. No início da etapa, atletas ainda jovens experimentam as incertezas da chegada da idade adulta, das escolhas do curso universitário e do aumento das responsabilidades. O desenvolvimento psicológico está em curso e as/os atletas devem continuar a receber suporte. É importante que atletas se sintam realizados profissionalmente e pessoalmente para que tenham tranquilidade para investir em suas carreiras e atingirem a elite esportiva. No que diz respeito à potencialização do desempenho de atletas, a preparação psicológica exerce papel essencial. O autoconhecimento, controle emocional, foco e concentração, resiliência, perseverança, autoconfiança e ambição para atingir resultados expressivos são exemplos de competências importantes para atletas de elite no golfe que podem ser o foco de programas de preparação psicológica individualizados. Importante ressaltar que a melhor opção é que essas competências já tenham sido desenvolvidas em etapas anteriores e agora sejam refinadas.

Ponto de atenção

Atletas em transição da categoria júnior para a adulta podem precisar de suporte psicológico extra para lidar com níveis mais altos de competitividade nesta etapa, com aumento das demandas de organização da vida pessoal para participar de campeonatos e aumento das exigências de treinamento e cobrança por resultados, por exemplo.

As/Os atletas que se destacavam nas categorias de base agora competem com atletas de elite, na maioria das vezes mais experientes. Isso pode gerar uma percepção de queda de desempenho e resultados, gerando incertezas e instabilidade emocional. Esta é uma fase de adaptação que pode durar alguns anos e o suporte psicológico para atravessá-la será essencial.

É importante desenvolver habilidades para o planejamento e gerenciamento da própria carreira, que vão contribuir para que atletas compreendam onde querem chegar e estabeleçam metas de curto, médio e longo prazo reais, inteligentes. A independência e autonomia nessa área podem trazer a tranquilidade para atletas de saberem que estão no caminho certo, de entenderem quando a trajetória precisa ser corrigida, e contribui para a consolidação da identidade da/o atleta no Caminho da Medalha. Por isso, programas de orientação de planejamento e gerenciamento de carreira são indicados, com destaque para o trabalho de uma equipe multidisciplinar.

No domínio do **desenvolvimento social**, aumenta o volume de tempo dedicado à carreira e atletas precisam ajustar suas rotinas para acomodar as novas demandas, reduzindo o tempo de convívio com amigos e família, ajustando hábitos e comportamentos com foco em manter a saúde e a qualidade de vida ao mesmo tempo que otimizam o desempenho esportivo. Com a chegada da vida adulta, atletas começam a formar suas próprias famílias, o que aumenta as responsabilidades também.

Nesta etapa também, atletas entram em cursos universitários ou outras atividades ligadas ao desenvolvimento profissional, ou podem começar a trabalhar em um outro emprego (dupla carreira). É desejável que atletas recebam suporte para essas demandas sociais que fazem parte do desenvolvimento pessoal. Para que seja eficaz, é essencial que as estratégias de suporte façam parte do planejamento e não ocorram somente em ações pontuais. É importante não negligenciar a importância do lazer e do suporte familiar, que contribuirão para que atletas tenham níveis adequados de bem-estar, que aumentam as chances de otimização de desempenho.

O relacionamento positivo e saudável entre atletas e treinadoras/es e entre pares é primordial, já que passarão muito tempo juntos nesta etapa. É importante que a equipe técnica considere atletas como seres integrais, reconheçam as diferentes dimensões de suas vidas e contribua para a autonomia e para que se sintam competentes em gerenciar suas vidas. As/os atletas precisam se sentir seguros/as e apoiados no ambiente esportivo, para que consigam voltar o foco para a melhora do desempenho.

Importante destacar

Atualmente, boa parte das/os atletas realizam esta etapa fora do país, com bolsas estudantis para realizar cursos de graduação no exterior e representarem as universidades no golfe. Ações que podem contribuir para que atletas com potencial olímpico permaneçam no país são: desenvolvimento de um circuito competitivo atrativo, que contribua para o desenvolvimento das/os atletas e suporte no desenvolvimento da carreira profissional no golfe.

MULHERES NO COMPETIR E VENCER

Meninas e mulheres ainda enfrentam diversos desafios sociais para acessar e se manterem praticando esporte. Avanços foram conquistados ao longo dos anos e a edição de 2024 dos Jogos Olímpicos foi a primeira em que contamos com uma igualdade entre homens e mulheres em termos numéricos. Entretanto, dados da CBGolfe apontam que esse não é o cenário na modalidade no Brasil, os homens ainda são a grande maioria entre atletas. Dessa forma, são dois esforços que precisam ser empreendidos. Por um lado, aumentar a quantidade de meninas e mulheres praticando golfe para que no futuro tenhamos mais mulheres na etapa Competir e Vencer. Por outro lado, assegurar ações na direção de reduzir preconceitos, promover equidade nas relações e condições

de trabalho, programas de suporte às atletas mães e aumento de visibilidade, podem contribuir para que atletas mulheres se sintam seguras, se mantenham praticando o esporte e enxerguem a possibilidade de uma carreira profissional no golfe.

Exemplos de ações que podem contribuir com o acolhimento de mulheres nesta etapa são os treinos em grupo para elas e o oferecimento de eventos competitivos exclusivos para elas. Para que projetos em prol do golfe feminino sejam contínuos e que não se extingam com facilidade, vale reforçar a presença de representantes mulheres nos departamentos responsáveis por desenvolver e executar ações de desenvolvimento esportivo, como campeonatos, nas mais diversas instituições (clubes, federações).

O ESPORTE

O TREINO

Nesta etapa, as/os atletas experimentam o aumento substancial do volume e da carga de treinamento, o que exige intensificação dos níveis de dedicação, disciplina e foco. O treinamento é crucial para o desenvolvimento de atletas nesta etapa, e tendo em vista a alta demanda de comprometimento exigida, é essencial que se considere as atividades da vida pessoal da/o atleta no planejamento, além do monitoramento de variáveis fisiológicas e de desempenho esportivo, e também de variáveis emocionais. É preciso estar atento à necessidade de considerar a característica holística do desenvolvimento de atletas, e que para que se atinja o máximo desempenho, as variáveis psicológicas, sociais e físicas precisam ser intencionalmente planejadas na periodização do treinamento, organização de rotinas de treino e avaliação. Variáveis como qualidade do sono, índices nutricionais, força, qualidade dos relacionamentos na equipe, qualidade do controle emocional, níveis de estresse, são exemplos de indicadores que podem auxiliar na melhora do desempenho de atletas no Competir e Vencer.

No que compete ao treinamento físico, espera-se que as/os atletas tenham ótimo domínio da sua agenda de treinamento, incluindo autonomia para gerir sua própria preparação física de maneira definitiva e imprescindível. Nesta etapa, o treinamento físico será o maior aliado das/os atletas e treinadoras/es para manter atletas competindo em alta performance e com risco reduzido de dores e lesões. Baseando-se no calendário esportivo, na periodização do treinamento físico e necessidades físicas individuais, o/a preparador/a físico/a é responsável por contribuir com a saúde física da/o atleta. Sugere-se que a frequência de treinamento físico semanal nessa fase seja mais robusta, compreendendo todas as necessidades dentro da preparação física (mobilidade, força, estabilidade, relaxamento e recuperação, etc).

Nesta etapa, atletas experimentam altos níveis de exigência física, psicológica e de comprometimento que não são simples de administrar. É importante que as/os atletas tenham suporte para administrar tudo isso, além de terem acesso a medidas de educação e prevenção antidoping, para que compreendam os riscos e consequências da violação às regras. Além disso, a equipe técnica e gestora precisa ter conhecimento dessas informações também.

Ao final da etapa, espera-se que as/os atletas sejam proficientes em:

Estratégico-tático-técnico:

- Centralização do contato com a bola;
- Controle da bola de golfe – capacidade de mudar a trajetória/curvatura;
- Precisão e controle de distância com todos os tacos;
- Total consciência nas necessidades de adaptação das estratégias devido às mudanças nas condições do jogo;
- Capacidade de aplicar consistentemente as habilidades de putting aprendidas a uma variedade de tipos de condições de greens em situação de competição;
- Capacidade de adaptar com sucesso o plano de jogo pré-determinado;
- Sólida compreensão das condições de impacto e voos de bola relacionados;
- Compreensão completa das tendências pessoais (ou seja, razões para sucessos e fracassos).

Referências de desempenho

Feminino

Ball Speed

+140 mph

Greens in Regulation

- 11–14

Up-and-down dentro 50 yards

- 55–65% da grama
- 35–45% da areia

Putting

- >96% de 1–3 pés
- 70–80% de 4–5 pés
- 40–50% de 6–10 pés
- 20–30% de 11–15 pés

Masculino

Ball Speed

+160 mph

Greens in Regulation

- 12–14

Up-and-down dentro 50 yards

- 55–65% da grama
- 40–50% da areia

Putting

- >96% de 1–3 pés
- 70–80% de 4–5 pés
- 40–50% de 6–10 pés
- 20–30% de 11–15 pés

SISTEMA COMPETITIVO

No Competir e Vencer as/os atletas já atingiram resultados importantes e buscam alcançar níveis ainda mais elevados de performance, sendo a competição um fator de ascensão. Nos primeiros anos da categoria adulta atletas podem enfrentar dificuldades em lidar com a mudança de cenário. Aquelas/es que eram destaque em categorias de base agora competem contra atletas mais experientes e podem experimentar dificuldade ao enfrentar derrotas e oscilações de desempenho que não eram comuns antes.

Então, o suporte para lidar com essa adaptação vai ser essencial e, a seleção das competições que a/o atleta participará deve fazer parte de um planejamento minucioso que considere a classificação para as principais competições, objetivos de médio e longo prazo e uma progressão constante de resultados e aprendizados. O estabelecimento de metas reais e planejamento em longo prazo da participação em competições e dos resultados esperados em cada uma delas aumentam as chances de se atingir resultados gradativamente mais importantes e tornam possível o planejamento da carreira internacional. A periodização do treinamento deve ter como referência

as principais competições planejadas para cada atleta, com foco em atingir o pico de performance no evento de maior expressão.

Em etapas anteriores atletas já passaram por diversas oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional e o que se espera é que tenham contribuído para que apresentem nesta etapa autonomia para permanecerem engajados/as em suas carreiras e para buscar resultados cada vez mais expressivos. As/Os atletas passarão muito tempo em competição, fora de suas casas, do país, em hotéis ou centros de treinamento, e precisarão de suporte de psicólogos/as e equipe técnica para lidar com a distância de suas famílias e amigos. Além disso, é importante que os relacionamentos com colegas atletas e equipe técnica sejam saudáveis e positivos. As/Os atletas precisam se sentir seguros e confortáveis para se concentrarem em atingir seus melhores resultados.

O trabalho da equipe multidisciplinar engloba o treino e a competição. O suporte técnico de psicólogos/as, nutricionistas, fisioterapeutas, treinadoras/es, entre outros profissionais será essencial. Atingir resultados expressivos dependerá do suporte técnico adequado de diferentes disciplinas em um trabalho em conjunto, planejado, individualizado e que inclua as sugestões da/do atleta, baseadas nas suas experiências anteriores. Com o aumento da participação em competições de maior expressão, é preciso garantir que as/os atletas tenham as informações necessárias sobre regras antidoping, já que estão tendo as primeiras experiências em competições em alto nível e é prudente assumir a inexperiência nesse setor e garantir que tenham acesso à informação.

Recentemente o golfe entrou para o programa olímpico, na edição Rio 2016, após 112 anos de ausência. Então, os processos ainda estão sendo construídos e é preciso estabelecer um planejamento em longo prazo, considerando as etapas necessárias para que consigamos uma medalha olímpica, que deve ocorrer, provavelmente, no Competir e vencer, ou na etapa posterior. Considerando as características do golfe, uma modalidade de difícil acesso para pessoas com menor poder aquisitivo, atualmente com poucos circuitos competitivos que atendam atletas nesta etapa, é necessário pensar em estratégias para que no futuro tenhamos mais atletas nesta etapa no Brasil, aumentando as chances de medalhas olímpicas. Programas que visam a ampliação da quantidade de praticantes de golfe em todas as etapas e criação de campeonatos nacionais que atraiam atletas a permanecerem no país durante esta etapa são exemplos de ações que podem contribuir com o desenvolvimento da modalidade e aumento da quantidade de atletas no Competir e Vencer no futuro.

AVALIAÇÃO

As avaliações devem ser realizadas periodicamente a fim de garantir que as/os atletas mantenham níveis adequados de saúde durante toda a temporada, entendendo saúde como um conceito amplo que envolve a saúde física, mental e aspectos ambientais, além de garantir que as/os atletas atinjam o pico de desempenho com níveis ótimos das capacidades físicas, competências psicológicas, variáveis nutricionais, entre outras que influenciam diretamente o desempenho.

É desejável que periodicidade das avaliações seja decidida em conjunto com a equipe multidisciplinar, afinal cada variável apresenta um comportamento diferente, que também é influenciado pelo momento em que a/o atleta está na temporada, considerando a periodização. Por exemplo, cada variável deverá ser avaliada com uma

periodicidade específica de acordo com o estímulo que está sendo oferecido (tipo de treinamento de força, intervenção psicológica ou nutricional, por exemplo), de acordo com a etapa da periodização (preparatória, competitiva ou de transição, por exemplo) e considerando as características e necessidades de cada atleta e do grupo de atletas.

No quadro 5 apresentamos exemplos de estratégias de medida para algumas variáveis que podem informar as tomadas de decisões sobre o tipo de intervenção necessárias, ajustes de carga e volume de treinamento, necessidade de alteração na estratégia de treino e/ou recuperação, a fim de otimizar a adaptação da/o atleta às demandas do treinamento e equilíbrio com a vida pessoal.

Não é pretensão deste documento sugerir um protocolo, de forma que o quadro apresenta exemplos. As necessidades de avaliação devem ser planejadas considerando individualidades das/os atletas. Além disso, não necessariamente os testes e estratégias de avaliação devem diferir nas etapas do CDM, mas o protocolo deve atender às necessidades de cada atleta nas diferentes etapas.

Quadro 5. Estratégias de avaliação.

Classificação da variável	Variável	Possíveis estratégias de medida
Psicológicas	Autoconfiança	Avaliação qualitativa do/a psicólogo/a Observação de comportamento
Neuromotora	Mobilidade	Teste de mobilidade de ombro de 90 graus na posição de golfe: esse teste avalia a capacidade do golfista de realizar a rotação externa dos ombros em completa abdução lateral dos ombros e com os cotovelos em 90 graus.
Neuromotora	Agilidade	Teste de agilidade de <i>suttle run</i>
Desempenho	Velocidade da bola	Flightscope

ATLETAS AMADORAS/ES E PROFISSIONAIS NO GOLFE

Duas categorias de atletas são observadas no golfe, amadores/as, que não podem receber salários, e profissionais, que recebem salários. Os campeonatos para cada grupo são específicos, de modo que não é permitido que profissionais participem de campeonatos amadores, e vice-versa. Existe a possibilidade de que optem por trocar de categoria, mas essa possibilidade é limitada. No geral, os campeonatos profissionais são considerados de alto nível. Entretanto, frequentemente os campeonatos amadores são utilizados como estratégia de treinamento para atletas profissionais.

A GESTÃO

De um lado exigimos comprometimento e dedicação integral das/os atletas às suas carreiras esportivas e no alcance de resultados expressivos nesta etapa. Por outro lado,

para que isso seja possível, é imprescindível que a gestão de variáveis externas ao treinamento e da competição seja garantida, como suporte financeiro, organização de viagens e angariação de patrocínio, por exemplo. A participação dos clubes e federações na gestão das carreiras de atletas com potencial de conquistar medalhas olímpicas ou outras de expressão pode aumentar as chances de sucesso, já que atletas não terão que lidar com isso sozinhos/as e poderão se beneficiar da expertise de profissionais já acostumados com esse processo. Nesse sentido, um canal de comunicação entre a CBGolfe, federações e clubes pode facilitar o monitoramento e suporte a atletas com potencial olímpico.

Considerando que os principais circuitos competitivos de golfe em alto nível são internacionais, é preciso um planejamento minucioso de recursos e agenda, que deve estar incluído na periodização do treinamento, para participação nas competições mais importantes para a formação de cada atleta, observando a prontidão da/o atleta para o nível da competição e o objetivo em longo prazo, que pode ser uma medalha olímpica, nesta ou na próxima etapa.

A coleta sistemática de dados das/os atletas vai facilitar a tomada de decisão sobre os processos de treinamento e participação em competições de atletas no Competir e Vencer, e ainda auxiliar gerações futuras aumentando a compreensão do que funciona melhor ou não nesta etapa, informações que devem ser aliadas às individualidades de cada atleta. O desenvolvimento de protocolos para a coleta desses dados que inclua as formas de armazenamento é essencial, tanto para que se crie uma rotina, quanto para que gerações futuras tenham acesso a isso.

COMPETIR E VENCER

PESSOA

Idade aproximada: 18 a 25 anos

Objetivos da etapa

- Manter autocontrole emocional frente às exigências típicas da rotina de atleta em treinos e competições, com melhora regular de desempenho esportivo ao longo dos anos;
- Apresentar postura de competidor/a com atitudes e comportamentos que sirvam de referência para jovens em desenvolvimento;
- Construir postura de aprendizagem frente às primeiras participações nas competições adultas, com desempenho equilibrado e expectativa dos melhores resultados pessoais, avaliando os ciclos de preparação de cada competição;
- Autogerenciar a rotina de atleta e envolvimento no planejamento de treinos e descanso;
- Assumir responsabilidade pela carreira esportiva com disciplina, determinação e autonomia, em equilíbrio com a vida pessoal;
- Participar de forma ativa e responsável nas decisões relacionadas à carreira;
- Incluir elementos de auto realização no estabelecimento de metas da carreira;
- Construir visão realista do seu potencial esportivo com plano de metas para sua carreira;
- Almejar conquistas de resultados e medalhas em alto nível.

COMPETIR E VENCER

ESPORTE

Frequências	Treino	Competição
<ul style="list-style-type: none">• Treinamento físico: 3 a 6 sessões semanais;• 44–48 semanas de treinamento por ano (não consecutivas);• 35–45 horas totais de treinamento por semana (dentro e fora do campo);• Semana de treinamento: 3–4 rodadas de 18 buracos;• As sessões práticas duram de 4 a 6 horas com foco variado, descanso e recuperação.	<ul style="list-style-type: none">• Cargas de treinamento são aumentadas extensivamente;• Treinamento com cargas individualizadas;• Autonomia de atletas na gestão do treinamento físico;• Monitoramento sistêmico (sono, nutrição, hidratação, estados emocionais etc;) pela equipe interdisciplinar;• Maior participação da equipe interdisciplinar nas rotinas diárias do processo de treinamento.	<ul style="list-style-type: none">• Principal fator de crescimento;• Planos de competição altamente personalizados baseados em princípios de periodização e com foco em grandes eventos;• Análise e reflexão contínua do desempenho;• Amador: 13 a 20 eventos multi-round de alto nível por ano;• Profissional: 20 a 35 eventos multi-round por ano.

GESTÃO

Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none">• Suporte na gestão de fatores externos ao treinamento (viagens, participação em competições, angariação de patrocínio);• Mapeamento e estabelecimento de relação com possíveis patrocinadores;• Planejamento e gestão do processo de coleta de dados das/os atletas e dos resultados observados e potencialização do uso deles no planejamento estratégico;• Planejamentos específicos para a necessidade de atletas, que atendam aos objetivos pré-estabelecidos;• Monitoramento contínuo das/os atletas;• Suporte no acesso aos programas de bolsas e patrocínios;• Proposta de criação de competições nacionais.	<ul style="list-style-type: none">• Quantidade de competições adequadas ao nível de cada atleta, nacionais e internacionais;• Qualidade da sistematização de dados coletados;• Variáveis relativas ao desempenho de atletas, além da percepção de atletas sobre o seu próprio desenvolvimento;• Ranking de conquistas nacionais e internacionais;• Quantidade de atletas recebendo bolsas e/ou patrocínio, bem como a origem do suporte;• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa.



VENCER E INSPIRAR

Atletas experientes, acostumados com as rotinas de treinamento e competição, às exigências da busca pelo máximo de desempenho esportivo, nesta etapa se concentram em manter e/ou melhorar os seus resultados. A autonomia, autoconhecimento e protagonismo estimulados em etapas anteriores contribuem para que atletas valorizem sua própria trajetória e recorram às experiências em ciclos anteriores para melhorar seu rendimento e prolongar sua carreira esportiva. Espera-se que ocorra a consolidação das competências esportivas, psicológicas e sociais, servindo como referência para as/os atletas em formação. Ao longo desta etapa as/os atletas vivenciam o segundo ciclo em competições de alto nível na categoria adulta, enquanto um/a atleta adulto/a experiente. Ao final, espera-se que a/o atleta esteja engajado com uma transição positiva para o encerramento da carreira.

Objetivos da etapa:

- Consolidar-se em alto nível competitivo;
- Auto gerenciar a carreira de atleta (saúde/desempenho/educação), conciliando com as demandas sociais, como família, amigos, lazer;
- Manter relacionamentos positivos com os setores de suporte à carreira (time, comissão técnica, clube, empresários, patrocinadores, mídia, investidores, instituições e entidades de apoio político, econômico e social);
- Manter hábitos e rotinas como atleta de referência e com foco em resultados superiores e conquista de medalhas;
- Ser inspiração e fonte de conhecimento para atletas em desenvolvimento;
- Planejar o encerramento de carreira.

A PESSOA

Atletas que chegam a esta etapa são excepcionais, pois, além de apresentarem um nível de motivação muito alto, desenvolveram competências físicas e psicológicas que permitem que se mantenham treinando e competindo em alto nível em busca de manutenção ou melhora de resultados.

O desenvolvimento físico segue seu curso e os níveis maiores de conhecimento das/os atletas sobre as respostas do próprio corpo a estímulos de treinamento, o histórico de lesões, entre outras informações devem servir de ferramenta para a individualização e refinamento das estratégias de treino e competição. Após todo o aprendizado sobre o próprio corpo e as demandas da rotina de atletas de rendimento que adquiriram ao longo de sua formação, espera-se autonomia nas rotinas de cuidados com a saúde, adotando comportamentos saudáveis, respeitando as necessidades de recuperação, descanso e lazer.

O suporte para o desenvolvimento psicológico continua sendo muito importante. Para manterem-se treinando e competindo em alto nível, almejando resultados superiores, as/os atletas precisarão ter desenvolvido competências psicológicas sólidas, como resiliência, confiança, motivação intrínseca, entre outras. Entretanto, o suporte especializado segue sendo importante, dada a necessidade de constante refinamento de competências psicológicas e suporte para necessidades espontâneas. O suporte psicológico será muito importante quando atletas percebem o fim da carreira se aproximando e as incertezas sobre os próximos passos podem gerar sofrimento.

No Vencer e Inspirar, atletas já adultas/os assumem relacionamentos afetivos mais complexos, formando suas próprias famílias, cuidando de familiares. Essas demandas influenciam o desenvolvimento social, possivelmente intensificando as preocupações com a vida profissional ao final da carreira de atleta. Por isso, o planejamento do encerramento da carreira é recomendado.

O ESPORTE

O TREINO

Atletas no Vencer e Inspirar são experientes e maduros na administração dos processos de treinamento e competição. No geral, observa-se maior estabilidade no desempenho das/os atletas nesta etapa. Os detalhes vão ser muito importantes para a manutenção de resultados relevantes e/ou atingir novos patamares. A utilização da experiência das/os atletas no planejamento dos treinamentos vai ser crucial.

É muito difícil atingir resultados expressivos no golfe de elite, e é ainda mais difícil se manter treinando e competindo nesse nível e atingir resultados ainda mais expressivos. Dessa forma, o processo de treinamento é minuciosamente planejado de acordo com as singularidades de cada atleta, como preferências, histórico de lesões, a percepção sobre o próprio corpo, em uma relação horizontal com treinadoras/es, que usam sua experiência para conduzir todo esse processo. O modelo de periodização e a abordagem de treinamento são balizados pelas competições alvo, com foco em atingir o pico de desempenho nas principais competições.

Atletas nesta etapa atingiram um nível de conhecimento relevante sobre os processos de treinamento, e o processo de desenvolvimento ocasionado pela experiência nas etapas anteriores confere a essas pessoas um grau de autonomia importante. Essas características podem ser valorizadas ao estimular a mentoria de atletas mais jovens por atletas no Vencer e Inspirar, facilitando a adaptação da nova geração aos processos de treinamento.

A avaliação de variáveis de desempenho físico e psicológico continua sendo imprescindível para otimizar o processo de treinamento, evitar lesões e atingir resultados superiores. O trabalho de uma equipe multidisciplinar auxilia nesse processo e atletas já acostumados a utilizar resultados de avaliação para melhorar seu próprio desempenho tomam conhecimento de seus próprios dados e contribuem com as tomadas de decisão.

A preparação física continua sendo indispensável para sua evolução física e, consequentemente, de sucesso na performance técnica, assim como para reduzir riscos de lesões. Importante lembrar que nessa etapa as/os golfistas devem ser autônomos para executar todas as fases que a preparação física engloba, como aquecimentos, treino físico principal, sessões de relaxamento e recuperação. Porém, sempre terão a figura do preparador/a físico/a presente para prescrição das sessões de treino e sanar dúvidas durante o processo.

Ao final desta etapa, ocorre o processo de destreinamento, um preparo para a próxima etapa, a transição para o pós-carreira de atleta. As cargas de treinamento são reduzidas de forma gradativa.

As estratégias de monitoramento que podem contribuir para as tomadas de decisões relativas à intervenção, volume e intensidade de treinamento continuam sendo muito importantes nesta etapa e devem ser mantidas.

SISTEMA COMPETITIVO

O foco do treinamento na etapa Vencer e Inspirar é atingir o melhor desempenho nas principais competições internacionais, selecionadas a partir de muito estudo e planejamento. Atualmente não temos circuitos competitivos de golfe expressivos no Brasil e, apesar da seleção de competições que cada atleta vai participar depender de aspectos individuais, é preciso avaliar se existe a necessidade de participar de competições nacionais. Além disso, algumas competições poderão ser utilizadas para avaliação de desempenho e coleta de informações importantes para ajuste de treinamento.

A análise do desempenho após a competição já deve ter se tornado rotina nesta etapa, e é importante que se mantenha esse hábito. Com auxílio da equipe técnica, atletas utilizam os dados sobre o seu próprio desempenho para encontrar falhas, identificar potencialidades, estabelecer metas de treinamento e se conhecer cada vez mais.

A experiência em alto nível competitivo permite o refinamento de objetivos e estratégias junto com a equipe técnica, como a identificação de seus/uas principais adversários/as e planejamento de estratégias de competição. Esta etapa pode ser longa, e manter-se motivado/a para seguir participando de competições almejando resultados expressivos é uma tarefa difícil. Por isso, a inovação e individualização nas estratégias de competição podem auxiliar. As adaptações nas estratégias de treinamento, além de outros aspectos, como alterações em objetivos pessoais, podem provocar oscilações no desempenho. Identificar esses momentos garante a manutenção da participação em competições de alto nível.

Assim como sugerido no treino, durante as competições atletas no Vencer e Inspirar podem atuar como líderes, contribuindo com a facilitação de processos de colegas de equipe mais jovens.

Ao longo desta etapa deve-se observar o auge da carreira, aproveitando para contribuir para que atletas consigam o máximo de títulos. Também se observará o início do declínio de rendimento associado à proximidade do fim da carreira de atleta de rendimento, quando se intensificam os preparativos e suporte para esta transição.

A GESTÃO

Atletas nesta etapa são exemplo para gerações futuras e a contribuição que ofereceram à modalidade deve ser valorizada. Por isso, é importante que equipes gestoras de clubes e federações estejam atentas à necessidade de propor ações que valorizem a experiência e inspiração que essas/es atletas podem representar. Exemplos são a participação ativa de atletas nas decisões que influenciarão a suas carreiras e a de seus/suas colegas de equipe, programas de mentoria para atletas mais jovens, aproveitamento de sua representatividade para estímulo do aumento da quantidade de atletas jovens. Outra ação importante é a identificação de quem tem potencial de seguir na carreira de treinadora e treinador, principalmente as mulheres neste momento. As estratégias relacionadas ao suporte

VENCER E INSPIRAR

PESSOA

Idade aproximada: 22 até +/- 40 anos

Objetivos da etapa

- Auto gerenciar a carreira de atleta (saúde/desempenho/educação), conciliando com as demandas sociais, como família, amigos, lazer;
- Manter relacionamentos positivos com os setores de suporte à carreira (time, comissão técnica, clube, empresários, patrocinadores, mídia, investidores, instituições e entidades de apoio político, econômico e social);
- Manter hábitos e rotinas como atleta de referência e com foco em resultados superiores e conquista de medalhas;
- Consolidar-se em alto nível competitivo;
- Ser inspiração e fonte de conhecimento para atletas em desenvolvimento;
- Planejar o encerramento de carreira.

VENCER E INSPIRAR

ESPORTE

Frequências	Treinos	Competição
<ul style="list-style-type: none">• Treinamento físico: 3 a 6 sessões semanais;• 44–48 semanas de treinamento por ano (não consecutivas);• 35–45 horas totais de treinamento por semana (dentro e fora do campo);• Semana de treinamento: 3–4 rodadas de 18 buracos;• As sessões práticas duram de 4 a 6 horas com foco variado, descanso e recuperação;• Individualização para atender as necessidades e individualidades de cada atleta.	<ul style="list-style-type: none">• Consideração ainda mais intensa das percepções das/os atletas no planejamento do treinamento;• Programas de transição e destreinamento ao fim da etapa;• O foco do treinamento é atingir o pico de performance nas competições de maior expressão.	<ul style="list-style-type: none">• As competições são o parâmetro de planejamento do treinamento;• Foco nas competições mais importantes, avaliando a necessidade de participação em competições de menor expressão;• Atletas podem atuar como mentores de colegas mais jovens durante as competições, oferecendo suporte à partir de um ponto de vista diferente da treinadora e do treinador.

GESTÃO

Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none">• Suporte no oferecimento da estrutura física e logística para que atletas se dediquem integralmente ao esporte e participem de competições internacionais;• Monitoramento do desempenho esportivo das/os atletas;• Programas educativos das futuras gerações de atletas com a liderança/mentoria dos atuais atletas de elite;• Programas de transição de carreira;• Identificação e suporte para mulheres que desejem ser treinadoras após a transição de carreira.	<ul style="list-style-type: none">• Número de atletas com potencial para atingir e se manterem nesta etapa, com olhar especial para as mulheres;• Identificação e suporte para mulheres que desejem ser treinadoras após a transição de carreira;• Relação de atletas participantes nas competições nacionais e internacionais;• Ranking de conquistas nacionais e internacionais;• Número e qualificação de treinadoras/es para atuação específica nas competições desta etapa;• Número de atletas com previsão de encerrar a carreira no próximo ciclo.

INSPIRAR E REINVENTAR-SE

Esta etapa representa a transição para o pós-carreira esportiva. Atletas colocam em prática o planejamento realizado em etapas anteriores para esta fase. Federações e clubes devem estar atentos para facilitar a transição para a carreira de treinadora e treinador ou outras funções no meio esportivo daquelas/es atletas que têm esse objetivo, principalmente as mulheres, considerando a baixa quantidade de treinadoras de alto rendimento no golfe, além de valorizar a trajetória dessas/es atletas e ao utilizá-las como inspiração para novas gerações. Em uma trajetória longa, considerando uma transição normativa, a etapa Inspirar e Reinventar-se localiza-se após todas as outras etapas. Entretanto, a saída do sistema de esporte de rendimento pode ocorrer em qualquer etapa, por diversos motivos. As/os atletas podem se lesionar ou podem optar por outras carreiras, por exemplo.

Objetivos da etapa:

- Assumir postura responsável, alinhada ao seu legado esportivo, inspirando novas/os atletas;
- Ser referência em eventos promovidos por organizações atuantes no golfe;
- Preparar-se para nova carreira, dentro ou fora do contexto esportivo;
- Cuidar do corpo considerando o desgaste de uma carreira esportiva em alta performance;
- Manter o estilo de vida ativo, encontrando prazer em atividades com menos intensidade;
- Adaptar-se ao novo contexto social, profissional e financeiro.

A PESSOA

Em uma transição normativa, quando o encerramento da carreira ocorre de forma planejada, a decisão por fazer a transição para pós-carreira pode ocorrer por diversos motivos, como queda no desempenho esportivo, lesões cujo tratamento não tem mais resultados, mudanças nos objetivos de vida, entre outros. A decisão pelo encerramento da carreira associada às incertezas sobre o futuro da vida profissional, a alteração do

papel de protagonista para coadjuvante no ambiente esportivo, entre outros fatores como a redução das cargas de treinamento e alteração dos padrões alimentares podem gerar sofrimento psicológico.

Além disso, a transição não normativa, que pode ocorrer por lesões, problemas familiares, ou outro motivo que obrigue a/o atleta a encerrar a carreira antes do planejado, pode ser traumatizante. A decisão planejada pela transição para o pós-carreira está associada a uma melhor adaptação e maior satisfação, mas no caso de uma transição não planejada, atletas que passaram por processos de desenvolvimento psicológico adequados terão maiores chances de apresentar respostas mais adaptativas. Então, a preparação para esse momento é necessária e, é desejável que atletas tenham recebido suporte para esse planejamento.

Atletas nesta etapa vão exercer papéis diversos, como mentoria de atletas mais jovens, comentaristas de torneios de golfe em canais midiáticos, treinadoras/es, serão procurados para entrevistas. Então, o desenvolvimento de competências socioemocionais em fases anteriores é essencial, como comunicação, oratória, construção de relacionamentos saudáveis, entre outras. O estímulo à dupla-carreira em etapas anteriores, facilitando a conciliação da vida acadêmica com as rotinas de treinamento e competição farão diferença agora. Atletas podem se sentir mais preparados para enfrentar esta etapa, inclusive a carreira de treinadoras/es ou gestora/es pode ser uma possibilidade.

O ESPORTE

O TREINO NO PÓS-CARREIRA DE ATLETA DE ELITE

Nesta etapa, atletas que estavam submetidos a altas cargas de exigências físicas, técnicas, psicológicas e sociais necessitam adaptar-se com as novas atividades da rotina diária. Com a diminuição no volume e intensidade do treino, os efeitos do destreinamento apresentam impactos significativos em diferentes dimensões da vida das/os atletas. As mudanças na rotina podem provocar alterações corporais e atletas podem se beneficiar do suporte de profissionais da saúde, como nutricionistas e treinadoras/es, para adaptarem-se à nova rotina de forma saudável.

Dúvidas sobre a perspectiva profissional, sentimento de desprestígio, remuneração inferior, novas rotinas de trabalho podem ocorrer e o apoio psicológico é crucial para a compreensão e adaptação às novas circunstâncias e para o estabelecimento de novas metas, promovendo uma transição serena para a aposentadoria, especialmente, se ela ocorre por baixo rendimento apresentado em competições ou devido a lesões. Aliado a isso, é fundamental que as/os atletas mantenham-se ativos e engajados em uma rotina de atividades físicas ou esportes que seja prazerosa, visando a qualidade de vida, no golfe ou em outras modalidades esportivas. Clubes podem valorizar seus atletas oferecendo programas de adaptação a essa nova etapa da vida.

SISTEMA COMPETITIVO

Atletas nesta etapa possuem um autoconhecimento muito apurado e perceberão a queda no desempenho que indica que o fim da carreira está próximo. As/Os atletas diminuem gradativamente a participação em competições ou passam a competir em eventos de menor expressão. Quando ocorre de forma normativa (voluntária), a transi-

ção para a aposentadoria pode possibilitar à/ao atleta a participação especial em uma última competição esportiva da modalidade que permita celebrar a sua trajetória.

Uma particularidade no golfe é que as/os atletas podem ter uma carreira prolongada, o que permite a participação em categorias amadoras. O envolvimento com outros esportes e a participação em competições recreativas também pode ser uma possibilidade para o momento pós-carreira.

Não é fácil decidir parar de competir. Observamos exemplos de várias/os atletas em diversas modalidades com dificuldade de tomar essa decisão. Essa é a rotina das/os atletas por anos e pode ser muito difícil deixar de competir de uma hora para outra. Por isso, é interessante que o processo seja gradativo, que sejam valorizados/as e celebrados/as, além de receber suporte. Os programas de preparação para esta etapa farão diferença agora, aumentando a sensação de segurança e contribuindo para a construção de uma nova perspectiva de carreira.

A GESTÃO

O processo de transição para o pós-carreira trata-se de um período sensível para as/os atletas, especialmente quando ocorre de forma não-normativa. Portanto, o desafio da gestão nesta etapa é fornecer suporte para amenizar os impactos físicos, psicológicos e sociais da aposentadoria e assessorar o estabelecimento de novos objetivos a fim de promover o sucesso das/os ex-atletas no pós-carreira no golfe. A perspectiva de uma aposentadoria futura planejada e estruturada pode fornecer maior segurança também para que atletas mais jovens invistam na carreira esportiva na modalidade.

Outro papel importante da gestão vai ser o planejamento e implementação de ações de reconhecimento e valorização de atletas nesta etapa, que podem servir de inspiração para atletas mais jovens, não só no que concerne à carreira esportiva, como também ao enxergarem a possibilidade de se tornarem treinadoras/es ou gestores/as na modalidade. Essa é uma ótima oportunidade de contribuir para que meninas e mulheres enxerguem essa possibilidade, visto que dados da CBGolfe mostram a baixa quantidade de treinadoras de golfe no Brasil, o que tem influência negativa na quantidade de meninas praticando golfe, prejudicando o desenvolvimento da modalidade no país. Essas ações de valorização prestam respeito aos/às atletas e suas realizações na modalidade, mas também contribuem para a formação de novas/os atletas e para a democratização do golfe, já que essas pessoas podem ser inspiração para novas/os praticantes.

INSPIRAR E REINVENTAR-SE

PESSOA

Objetivos da etapa

- Assumir postura responsável, alinhada ao seu legado esportivo, inspirando novas/os atletas;
- Ser referência em eventos promovidos por organizações atuantes no golfe;
- Preparar-se para nova carreira, dentro ou fora do contexto esportivo;
- Cuidar do corpo considerando o desgaste de uma carreira esportiva em alta performance;
- Manter o estilo de vida ativo, encontrando prazer em atividades com menos intensidade;
- Adaptar-se ao novo contexto social, profissional e financeiro.

ESPORTE

Frequência	Vivências	Competição
Redução da frequência, considerando volume e intensidade da etapa anterior, de acordo com as características de cada atleta.	<ul style="list-style-type: none">• Diminuição gradativa da carga e volume de treino (destreinamento);• Engajamento em novas práticas corporais de lazer;• Manutenção de estilo de vida ativo, com foco em qualidade de vida.	<ul style="list-style-type: none">• Participação em competições de menor expressão;• Mentoria de atletas mais jovens durante a competição;• Participação em uma última competição como forma de celebrar a trajetória;• Participação em competições amadoras de golfe, se assim a/o atleta desejar.

GESTÃO

Ações	Indicadores
<ul style="list-style-type: none">• Ações de celebração e valorização da trajetória e contribuição de atletas como forma de agradecimento e inspiração de gerações futuras;• Suporte multidisciplinar a atletas em transição para o fim da carreira;• Suporte para aqueles/as que queiram seguir trabalhando no sistema esportivo, agora em outra função, com olhar especial para as mulheres;• Identificação dos motivos que levam atletas a encerrarem a carreira esportiva nas diferentes fases de desenvolvimento;• Facilitação da participação em programas de capacitação para atuação na modalidade em diferentes funções.	<ul style="list-style-type: none">• Número e qualificação de ex-atletas, com destaque para mulheres, que queiram seguir na carreira de treinadoras, gestoras, árbitras;• Número de atletas com graduação no ensino superior, e em quais cursos;• Número de ex-atletas que seguem trabalhando no sistema esportivo.

GLOSSÁRIO DO GOLFE

Alinhamento - Forma como a/o atleta alinha o seu corpo e o taco na direção do alvo (*square stance*).

Ball Speed - A velocidade da bola é medida em milhas por hora (mph) e calcula a velocidade inicial da bola. A velocidade da bola é uma das importantes variáveis para determinar a distância, a trajetória e as características de voo da bola de golfe.

Bunker - Bancas de areia que servem de obstáculo.

Caddie - Pessoa que acompanha o jogador, levando o equipamento e fornecendo orientações sobre o jogo.

Chipping - Movimento de tacada de curta distância utilizada perto do *green*.

Draw - Efeito de voo da bola com inclinação para a esquerda.

Drive - Movimento de tacada de longa distância, geralmente utilizada no início do jogo.

Driver - Taco de golfe utilizado para longa distância.

Fade - Efeito de voo da bola com inclinação à direita.

Fairway - Local onde ficam os obstáculos de areia e aquáticos.

Green - Local onde termina cada buraco.

Greens in regulation (GIR) - Ocorre quando um jogador de golfe coloca sua bola para um *green* em uma tacada em um buraco par 3, uma ou duas tacadas em um buraco par 4 ou duas ou três tacadas em um buraco par 5.

Grip - Forma como o jogador deve segurar o taco. Ex: *strong grip, neutral grip, weak grip, overlap, interlock, baseball*.

Iron - Taco de golfe utilizado para média distância.

Leitura de green - Previsão ou estimativa de como a bola de golfe se moverá do taco até o buraco.

Loft - Ângulo da face do taco em relação ao solo.

Pitching - Movimento de tacada alta em que a bola rola após tocar no solo.

Postura - Forma como o jogador se posiciona para a tacada.

Putter - Taco de golfe de curta distância utilizado no *green* para colocar a bola no buraco.

Putting - Movimento final no golfe, no qual a bola é rolada na direção do buraco.

Score - Anotação e contagem da pontuação.

Stance - Posição do jogador no movimento da tacada.

Swing - Movimento de rotação que permite a/ao atleta golpear a bola.

Tee - Local em que se realiza a primeira tacada em cada buraco.

Up-and-down - Ação de duas tacadas para colocar a bola no buraco quando ela está no *green* ou em um *bunker* ao lado do *green*.

Wedge - Taco de golfe utilizado para aproximações ao *green* ou em situações em que necessita alcançar uma trajetória mais alta da bola.

Yard book - Manual ou guia de em jardas para localização no campo de golfe.

REFERÊNCIAS

- BAYLI, I; WAY, R; HIGGS, C. **Long-term athlete development**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.
- BERGERON, M.F. et al. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 13, p. 843-851, 2015
- BOHME, M.T. (Org.) **Esporte infanto-juvenil. Treinamento a longo prazo e talento esportivo**. São Paulo: Phorte, 2011.
- CANADIAN SPORT CENTRES. **Developing Physical Literacy: A Guide For Parents Of Children Ages 0 to12**. (s. n).
- COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Modelo de desenvolvimento esportivo do Comitê Olímpico do Brasil, Rio de Janeiro: Comitê Olímpico do Brasil, 2022.
- CÔTÉ, J. et al. Quadro teórico para o desenvolvimento de valores pessoais no processo dinâmico de desenvolvimento pelo esporte. In: GALATTI, L.R. et al. **Múltiplos cenários da prática esportiva: Pedagogia do Esporte**. Campinas: Editora da UNICAMP, p. 15-40, 2017.
- CÔTÉ, J.; TURNNIDGE, J.; EVANS, M.B. The dynamic process of development through sport. **Kinesiologia Slovenica**, v. 20, n. 3, p. 14–26, 2014.
- DE BOSSCHER, V. et al. A conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. **European Sport Management Quarterly**, v. 6, n. 2, p. 185-215, 2006.
- DE SUBIJANA, C. L. et al. Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 24, p. 9265, 2020.
- DORSCH, T. E. et al. Toward an integrated understanding of the youth sport system. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, [s. l.], v. 93. n. 1, p. 105-119, 2022.
- DURAND-BUSH, N. et al. The gold medal profile for sport psychology (GMP-SP). **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 35, n. 4, p. 547-570, 2023.
- GALATTI, L. R. al. Fostering elite athlete development and recreational sport participation: A successful club environment. **Motricidade**, v. 12, n. 3, p. 20-31, 2016.
- GALATTI, L. R. **AFEs, Desenvolvimento Humano e Esporte de Alto Rendimento**. Programa das Nações Unidas para Desenvolvimento (PNUD), v. 1, 2017.
- GIGLIO, S. S. et al. Desafios e percalços da inserção da mulher nos Jogos Olímpicos (1894-1965). **Recorde: Revista de História do Esporte**, v. 11, n. 1, 2018.
- GOELLNER, S. V. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. **Revista Pensar a Prática**, Goiás, v. 8, n. 1, 2005, p. 85-100.
- GRÉHAIGNE, J.; WALLIAN, N; GODBOUT, P. Tactical-decision learning model and students' practices. **Physical Education and Sport Pedagogy**, v. 10, n. 3, p. 255-269, 2005.

GÜLLICH, A., MACNAMARA, B. N., HAMBRICK, D. Z. What makes a champion? Early multidisciplinary practice, not early specialization, predicts world-class performance. **Perspectives on Psychological Science**, v. 17, n. 1, p. 6-29, 2022.

HENDERSON, S. E.; SUGDEN, D. A.; BARNETT, A. L. 2nd edition. **Movement Assessment Battery for Children**. London, UK: The Psychological Corporation, 2007.

KIRK, D.; MACPHAIL, A. Teaching games for understanding and situated learning: Re-thinking the Bunker-Thorpe model. **Journal of teaching in Physical Education**, v. 21, n. 2, p. 177-192, 2002.

LEONARDI, T. J. al. Pedagogia do esporte: indicativos para o desenvolvimento integral do indivíduo. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 13, n. 1, 2014.

LEONARDI, T. J. et al. Pedagogia do esporte: sinalização para a avaliação formativa da aprendizagem. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 1, 2017.

LEONARDO, L.; SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S. O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. **Motriz Revista de Educação Física**, p. 236-246, 2009.

LIGHT, R. Coaches' experiences of Game Sense: opportunities and challenges. **Physical Education & Sport Pedagogy**, v. 9, n. 2, p. 115-131, 2004.

MANDIGO, J; BUTLER, J.; HOPPER, T. What is teaching games for understanding? A Canadian perspective. **Physical & Health Education Journal**, v. 73, n. 2, 2007.

MILAN, F. J., CIAMPOLINI, V., COSTA, G. H., MILISTETD, M. A família faz parte da equipe: ampliando o diálogo sobre a presença dos pais no esporte. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 26, 2023.

MITCHELL, S.; OSLIN, J.; GRIFFIN, L. **Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18**. 3rd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, v. 7, n. 3, pp. 55-67, 2011.

ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SIEDENTOP, D.; HASTIE, P.; VAN DER MARS, H. **Complete guide to sport education**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

STAMBULOVA, N. B.; RYBA, T. V.; HENRIKSEN, K.. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, p. 1-27, 2020.

THE SPORT FOR LIFE SOCIETY. **Developing Physical Literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12**. <https://sportforlife.ca/portfolio-item/developing-physical-literacy-a-guide-for-parents-of-children-ages-0-to-12/>. Acesso em 04 de junho de 2024.

THE SPORT FOR LIFE SOCIETY. **Long-term development in sport and physical activity 3.0**. <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf> . Acesso em 04 de junho de 2024.

ULRICH, D. A. **Test of Gross Motor Development**. 3rd. ed. Austin:: Pro-Ed, 2016.

WYLLEMAN, Paul; ROSIER, Nathalie. Holistic perspective on the development of elite athletes. In: **Sport and Exercise Psychology Research**. Academic Press, 2016. p. 269-288.