

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU III

GOLFE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Golfe
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

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

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



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. GESTÃO DE ALTO RENDIMENTO E COMPETIÇÕES ELITE	8
2. PERIODIZAÇÃO E PLANEAMENTO PARA PERFORMANCE MÁXIMA	10
3. OTIMIZAÇÃO TÉCNICA AVANÇADA COM TECNOLOGIA	12
4. ESTRATÉGIA TÁTICA E DECISION-MAKING DE ELITE	14
5. PREPARAÇÃO FÍSICA PARA PERFORMANCE MÁXIMA	16
6. PSICOLOGIA DE PERFORMANCE EM COMPETIÇÕES ELITE	18
7. NUTRIÇÃO E RECUPERAÇÃO PARA ALTO RENDIMENTO	21
8. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING ELITE	24
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

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

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

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau III

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. GESTÃO DE ALTO RENDIMENTO E COMPETIÇÕES ELITE	11
2. PERIODIZAÇÃO E PLANEAMENTO PARA PERFORMANCE MÁXIMA	12
3. OTIMIZAÇÃO TÉCNICA AVANÇADA COM TECNOLOGIA	15
4. ESTRATÉGIA TÁTICA E DECISION-MAKING DE ELITE	13
5. PREPARAÇÃO FÍSICA PARA PERFORMANCE MÁXIMA	14
6. PSICOLOGIA DE PERFORMANCE EM COMPETIÇÕES ELITE	14
7. NUTRIÇÃO E RECUPERAÇÃO PARA ALTO RENDIMENTO	10
8. TECNOLOGIA, EQUIPAMENTO E CUSTOM FITTING ELITE	11
Total	100

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Gestão de Alto Rendimento e Competições Elite

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. SISTEMAS DE CLASSIFICAÇÃO E CERTIFICAÇÃO DE CAMPOS PARA ALTO RENDIMENTO	3h	2h/1h/0
1.2. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DE COMPETIÇÕES DE ELITE	4h	2h/2h/0
1.3. REGRAS AVANÇADAS E ARBITRAGEM EM CONTEXTO ELITE	4h	2h/2h/0
Total	11h	6h/5h/0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Sistemas de Classificação e Certificação de Campos para Alto Rendimento

- 1.1.1. Course rating avançado e slope para competições elite
- 1.1.2. Certificação internacional de campos para competições de alto rendimento
- 1.1.3. Standards de condições de campo para preparação competitiva de alto rendimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Implementar procedimentos de acordo com normas internacionais para a marcação do campo de golfe em competições de alto rendimento - Aplicar normas internacionais relativas às condições do campo em provas de alto rendimento	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA Realiza a certificação integral de um campo de golfe, demonstrando em relatório e em situação prática que os standards internacionais foram corretamente aplicados e que o course rating está ajustado para competição de elite
--	---

SUBUNIDADE 2.

1.2. Organização e Gestão de Competições de Elite

- 1.2.1. protocolo e logística em eventos Major e tour profissional
- 1.2.2. Protocolos de segurança e controlo antidoping
- 1.2.3. Gestão de equipas técnicas em competições internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA Coordenar toda a logística, protocolos e equipas técnicas em eventos Major, assegurando os procedimentos de segurança, antidoping e resolução de problemas em tempo real	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Lidera um evento Major ou um circuito profissional internacional - Coordena toda a logística, o controlo antidoping e as equipas técnicas, e produzindo relatórios práticos e de gestão que documentem o decorrer do evento
---	--

SUBUNIDADE 3.

1.3. Regras Avançadas e Arbitragem em Contexto Elite

1.3.1. Decisões arbitrais complexas em situações de jogo

1.3.2. Atualizações regulamentares R&A/USGA e implicações competitivas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Liderar a equipa operacional que apoia a competição - Apoiar os trabalhos da Comissão Técnica da competição - Apoiar as arbitragens internacionais em contexto Elite, demonstrando domínio prático das atualizações regulamentares	Documenta casos reais ou simulados de Comissão Técnica da competição, evidenciando análise das alterações regulamentares e resolução eficiente dos desafios encontrados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

- 1.1. **Trabalho de grupo: Marcação e certificação integral de um campo de Golfe para competições internacionais de alto rendimento**, cumprindo os *standarts* de competição exigidos e a correção do *course rating* para as competições de elite.
- 1.2. **Trabalho de grupo: Organização, gestão e avaliação um evento Major ou de um circuito profissional internacional**, com apresentação do relatório referente ao cumprimento:
 - 1.2.1. Dos procedimentos de segurança;
 - 1.2.2. Das medidas implementadas para a realização do controlo antidoping;
 - 1.2.3. Da coordenação da equipa operacional que apoia a competição;
 - 1.2.4. Das alterações/atualizações regulamentares;
 - 1.2.5. Da resolução eficiente dos desafios encontrados pela Comissão Técnica.
- 1.3. **Painel de debate** (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR

- Árbitro de Golfe com Título de Árbitro de Nível 3 (TARS) e com o mínimo de 3 anos de experiência na arbitragem de Golfe

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Periodização e Planeamento para Performance Máxima

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. MODELOS AVANÇADOS DE PERIODIZAÇÃO NO GOLFE ELITE	4h	2h/2h/0
2.2. TREINO INTEGRADO E GESTÃO DA CARGA	5h	2h/3h/0
2.3. INDIVIDUALIZAÇÃO E ANALYTICS NO TREINO	3h	1h/2h/0
Total	12h	5h/7h/0

SUBUNIDADE 1.

2.1. Modelos Avançados de Periodização no Golfe Elite

- 2.1.1. Periodização ondulatória para atletas em circuitos internacionais
- 2.1.2. Gestão de picos de forma em calendário tour (eventos-chave)
- 2.1.3. Modelos de periodização para transição juniores-profissionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Aplicar modelos avançados de periodização para atletas de elite • Gerir picos de performance e elaborar planos de transição	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Elabora de planos documentados de treino e justificação metodológica alinhada ao calendário competitivo
---	---

SUBUNIDADE 2.

2.2. Treino Integrado e Gestão da Carga

- 2.2.1. Integração técnica-física-tática-psicológica em microciclos
- 2.2.2. Gestão de fadiga e tapering pré-competitivo
- 2.2.3. Protocolos de recuperação acelerada entre torneios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA • Integrar componentes técnicas, física, tática e psicológica nos ciclos de treino • Monitorizar e ajustar indicadores de fadiga, realizando tapering pré-competitivo e implementando protocolos de recuperação acelerada entre torneios	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA • Apresenta e documenta microciclos de treino integrados contemplando todas as dimensões, com relatórios práticos de monitorização de fadiga • Executa de protocolos de recuperação e análise de resultados em contexto competitivo
--	--

SUBUNIDADE 3.

2.3. Individualização e Analytics no Treino

- 2.3.1.** Data-driven training: uso de métricas para personalização
- 2.3.2.** Análise estatística de performance (strokes gained, shot patterns)
- 2.3.3.** Criação de perfis individuais de atleta (strengths/weaknesses mapping)
- 2.3.4.** Ajustes dinâmicos baseados em feedback contínuo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Utilizar métricas e análise estatística para personalizar o treino - Realizar o mapeamento de pontos fortes e fracos dos atletas - Ajustar planos de forma dinâmica com base em feedback contínuo e relatórios de performance	- Produz exemplos práticos de planos de treino individualizados baseados em análise de dados reais - Aplica ajustes dinâmicos em ciclos de treino suportados por feedback estatístico e entregar perfis analíticos detalhados de evolução individual

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

- 1.1. Trabalho de grupo: Perante uma situação concreta** (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:
 - 1.1.1.** O alinhamento com o calendário competitivo em modelos avançados de periodização;
 - 1.1.2.** Microciclos integradores das componentes técnica-física-tática-psicológica;
 - 1.1.3.** A monitorização dos indicadores de fadiga e implementação de protocolos de recuperação acelerada entre torneios;
 - 1.1.4.** A personalização do treino tendo por base a utilização de métricas e análise estatística da performance do atleta.
- 1.2. Painel de debate** (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto com especialização em Treino Desportivo.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Otimização Técnica Avançada com Tecnologia

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. BIOMECÂNICA 3D E ANÁLISE CINEMÁTICA DO SWING	5h	2h/3h/0
3.2. TECNOLOGIA DE FEEDBACK E CORREÇÃO TÉCNICA	6h	2h/4h/0
3.3. AUTOMATIZAÇÃO TÉCNICA SOB PRESSÃO COMPETITIVA	4h	1h/3h/0
Total	15h	5h/10h/0

SUBUNIDADE 1:

3.1. Biomecânica 3D e Análise Cinemática do Swing

- 3.1.1. Análise cinemática/cinética com sistemas 3D (K-Vest, AMM, Gears)
- 3.1.2. Sequência cinética e transferência energética no movimento elite
- 3.1.3. Ground reaction forces e otimização da produção de potência
- 3.1.4. Perfis técnicos de jogadores tour (comparative analysis)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Executar sessões práticas de análise biomecânica 3D (K-Vest, AMM, Gears) - Documentar sequências e criar recomendações personalizadas	- Demonstra, em ambiente prático, a análise detalhada do movimento com sistemas 3D, otimizando variáveis cinéticas - Documenta as correções aplicadas em relatório técnico com mapa comparativo pré/pós intervenção e a análise individualizada de progresso técnico

SUBUNIDADE 2:

3.2. Tecnologia de Feedback e Correção Técnica

- 3.2.1. Uso avançado de Trackman, Flightscope, GC Quad para diagnóstico
- 3.2.2. Interpretação de dados balísticos (spin axis, attack angle, dynamic loft)
- 3.2.3. Pressure mapping e análise de transferência de peso
- 3.2.4. Protocolos de feedback em tempo real para automatização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Implementar protocolos de feedback tecnológico (Trackman, Flightscope) - Interpretar dados balísticos e conduzir correções técnicas	- Apresenta diagnósticos detalhados - Executa sessões práticas com feedback em tempo real e documenta correções realizadas com base em dados objetivos de equipamentos avançados - Relata ganhos concretos na performance do atleta

SUBUNIDADE 3.

3.3. Automatização Técnica sob Pressão Competitiva

- 3.3.1. Transfer training: da prática para competição
- 3.3.2. Treino técnico em condições simuladas de pressão
- 3.3.3. Variabilidade funcional vs. consistência técnica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
Desenvolver treinos sob pressão e avaliar variabilidade técnica dos atletas	Elabora relatórios de sessões práticas, de diagnósticos técnicos e de simulacros de treino competitivo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1. A análise biomecânica detalhada do movimento com sistemas 3D;
- 1.1.2. A otimização das sequências/variáveis cinéticas;
- 1.1.3. O registo das correções aplicadas;
- 1.1.4. A apresentação do mapa comparativo pré/pós intervenção;
- 1.1.5. A análise individualizada de progresso técnico;
- 1.1.6. A implementação de protocolos de feedback tecnológico;
- 1.1.7. A avaliação da variabilidade técnica dos atletas em treino sob pressão ou fadiga;
- 1.1.8. O relatório discretório sobre os ganhos concretos na performance do atleta.

1.2. Painel de debate (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto com especialização em Treino Desportivo de Alto Rendimento.
--------------------	---

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Estratégia Tática e Decision-Making de Elite

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. GAME MANAGEMENT E COURSE STRATEGY AVANÇADA	4h	2h/2h/0
4.2. PREPARAÇÃO TÁTICA ESPECÍFICA DE TORNEIO	5h	2h/3h/0
4.3. PERFORMANCE INTELLIGENCE E ANALYTICS	4h	2h/2h/0
Total	13h	6h/7h/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Game Management e Course Strategy Avançada

- 4.1.1. Análise estatística para tomada de decisão (risk/reward analysis)
- 4.1.2. Shot selection baseada em dados (percentual plays)
- 4.1.3. Estratégias para diferentes fases de torneio (liderança, manutenção, recuperação)
- 4.1.4. Adaptação tática a condições extremas (vento, firmeza greens, pin positions)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Aplicar análises estatística e modelos de risk/reward para tomada de decisão tática - Justificar shot selection com base em dados percentuais - Desenvolver e ajustar estratégias táticas para diferentes fases do torneio, adaptando o plano de jogo a condições extremas de campo	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Demonstra, em contexto prático ou simulado, a análise de dados para tomadas de decisão tática com apresentação de relatórios detalhados e justificação de shot selection - Elabora planos de jogo ajustados a diferentes contextos e condições com exemplos reais de adaptação tática em função de variáveis do campo
--	--

SUBUNIDADE 2.

4.2. Preparação Tática Específica de Torneio

- 4.2.1. Scouting de campo: análise detalhada de layouts e características
- 4.2.2. Planeamento de gameplan individualizado por volta
- 4.2.3. Simulação tática em treino pré-torneio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA - Realizar scouting de campo completo - Planear gameplan tático individualizado por ronda e aplicar estratégias em treino pré-torneio integrando fatores de adaptação aos objetivos do atleta	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA - Elabora relatórios de scouting e gameplans. - Utiliza, de forma prática e documentada, os softwares analíticos
---	---

SUBUNIDADE 3.

4.3. Performance Intelligence e Analytics

- 4.3.1. Software analítico para preparação tática (Shot Scope, Arccos, Strokes Gained analysis)
- 4.3.2. Interpretation de tendências e padrões de jogo
- 4.3.3. Modelação estatística de cenários competitivos
- 4.3.4. KPIs de performance e objetivos táticos mensuráveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Utilizar softwares analítico (Shot Scope, Arccos, Strokes Gained Analysis) para monitorizar e ajustar estratégias, - Definir KPIs	- Produz relatórios reais de aplicação de ferramentas analíticas - Interpreta padrões/tendências dos dados - Aplica modelos estatísticos para simulações competitivas e define e monitoriza KPIs táticos em contexto de treino e competição

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1. Um plano de jogo ajustado a diferentes contextos e condições, com exemplos reais de adaptação tática em função das variáveis do campo;
- 1.1.2. A aplicação de análises estatísticas e modelos de risk/reward para tomada de decisão tática;
- 1.1.3. A análise de dados para tomada de decisões táticas;
- 1.1.4. A justificação de shot selection;
- 1.1.5. O Scouting de campo completo;
- 1.1.6. O planeamento de gameplans tático individualizado por jogo;
- 1.1.7. A integração dos fatores de adaptação em função do adversário, da meteorologia e dos objetivos do atleta de elite.
- 1.1.8. A monitorização e ajustamento das estratégias, definindo KPIs, através da utilização dos softwares analíticos.

1.2. Painel de debate (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou como praticante de Golfe com experiência no Alto Rendimento.
--------------------	--

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Preparação Física para Performance Máxima

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. FORÇA, POTÊNCIA E VELOCIDADE ROTACIONAL	5h	2h/3h/0
5.2. MOBILIDADE, ESTABILIDADE E CONTROLO MOTOR	5h	2h/3h/0
5.3. PREVENÇÃO DE LESÕES E RECUPERAÇÃO EM ALTO RENDIMENTO	4h	2h/2h/0
Total	14h	6h/8h/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Força, Potência e Velocidade Rotacional

- 5.1.1. Treino de força máxima e explosiva específica para golfe
- 5.1.2. Power training: olympic lifts e exercícios balísticos
- 5.1.3. Desenvolvimento de velocidade rotacional (overspeed training)
- 5.1.4. Periodização da força integrada com calendário competitivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Prescrever e conduzir treinos físicos máximos e explosivos - Aplicar técnicas avançadas (power training, overspeed) e integrar velocidade rotacional ao calendário	- Planeia e coordena sessões práticas de treino de força/potência específicas para o golfe, com relatórios detalhados comprovando a otimização da velocidade rotacional - Aplica técnicas avançadas e integração dos planos no calendário do atleta

SUBUNIDADE 2.

5.2. Mobilidade, Estabilidade e Controlo Motor

- 5.2.1. Protocolos avançados de mobilidade para amplitude de movimentos
- 5.2.2. Estabilidade lombo-pélvica e controlo do core dinâmico
- 5.2.3. Assessment funcional (FMS, TPI screening adaptado)
- 5.2.4. Treino proprioceptivo e equilíbrio em condições instáveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Implementar protocolos avançados de mobilidade para amplitude de movimentos otimizada, avaliar e corrigir a estabilidade lombo-pélvica e o controlo dinâmico do core - Adaptar os programas de treino conforme resultados de avaliações funcionais (FMS, TPI screening) - Promovendo equilíbrio e propriocepção em condições instáveis	- Identificar e descreve os testes de perceção subjetiva de esforço - Identifica e descreve o controlo do treino através da lactatémia - Analisa os resultados provenientes dos relógios com geolocalização e cardiofrequencímetro

SUBUNIDADE 3.

5.3. Prevenção de Lesões e Recuperação em Alto Rendimento

- 5.3.1.** Identificação de fatores de risco e screening preventivo
- 5.3.2.** Protocolos de prevenção de lesões comuns (lombos, ombro, pulso)
- 5.3.3.** Estratégias de recuperação: crioterapia, compressão, massagem
- 5.3.4.** Gestão de lesão aguda e return-to-play em calendário intensivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar fatores de risco, aplicar protocolos preventivos,
- Gerir recuperação e return-to-play

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora relatórios e diagnósticos funcionais incluindo documentação das intervenções e resultados preventivos/recuperatórios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho de grupo: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1.** Sessões práticas de treino de força/potência específicas para o Golfe;
- 1.1.2.** A aplicação de técnicas avançadas (power training e overspeed) para otimização da velocidade rotacional;
- 1.1.3.** A implementação de protocolos avançados de mobilidade para otimização da amplitude de movimentos;
- 1.1.4.** A apresentação do diagnóstico funcional (FMS/TPI) individual do atleta de elite;
- 1.1.5.** A identificação de fatores de risco e implementação de protocolos preventivos;
- 1.1.6.** A gestão da recuperação e return-to-play.

1.2. Painel de debate (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto com especialização no Treino Desportivo de Alto Rendimento.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Psicologia de Performance em Competições Elite

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. PSICOLOGIA SOB PRESSÃO EXTREMA	5h	2h/3h/0
6.2. ROTINAS DE PERFORMANCE E CONTROLO ATENCIONAL	5h	2h/3h/0
6.3. PREPARAÇÃO MENTAL ESTRATÉGICA	4h	2h/2h/0
Total	14h	6h/8h/0

SUBUNIDADE 1.

6.1. Psicologia sob Pressão Extrema

- 6.1.1. Gestão de ansiedade em momentos decisivos (clutch performance)
- 6.1.2. Técnicas de regulação emocional em finais de torneio
- 6.1.3. Treino de resistência mental (adversity training)
- 6.1.4. Construção de confiança robusta e auto-eficácia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Gerir e intervir sobre ansiedade em momentos decisivos (clutch performance) - Aplicar técnicas avançadas de regulação emocional em finais de torneio - Desenvolver treino de resistência mental em contexto adverso, construindo confiança robusta e autoeficácia em atletas de elite	- Demonstra de forma prática como gerir a ansiedade. - Aplica técnicas de regulação emocional durante simulações e finais de torneio. - Elabora relatórios de treino de adversidade e de apresentação de resultados na construção de confiança e autoeficácia

SUBUNIDADE 2.

6.2. Rotinas de Performance e Controlo Atencional

- 6.2.1. Desenvolvimento de rotinas pré-shot otimizadas
- 6.2.2. Estratégias de foco atencional (internal vs. external focus)
- 6.2.3. Mindfulness e controlo do pensamento em campo
- 6.2.4. Gestão de distrações e manutenção da concentração

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Desenvolver rotinas pré-shot otimizadas para maximizar performance, implementar estratégias específicas de foco atencional (internal vs. external) - Aplicar práticas de mindfulness no campo e gerir distrações, mantendo elevados níveis de concentração durante toda a competição	- Implementa práticas para rotinas pré-shot adaptadas ao atleta - Implementa estratégias de foco atencional, e efetua a avaliação através de relatórios de eficácia - Documentação a aplicação de técnicas de mindfulness/ concentração e resultados alcançados, de simulação e de resolução prática de situações de distração no campo

SUBUNIDADE 3.

6.3. Preparação Mental Estratégica

- 6.3.1. Visualização avançada e mental rehearsal
- 6.3.2. Goal-setting orientado para performance e resultado
- 6.3.3. Self-talk estratégico e diálogo interno positivo
- 6.3.4. Perfil psicológico do atleta elite e intervenção personalizada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Aplicar técnicas de visualização avançada e mental rehearsal para preparação de atletas de elite - Gerir processos de definição de objetivos orientados para a performance/resultados - Promover o diálogo interno positivo (self-talk), identificando e intervindo conforme os diferentes perfis psicológicos	- Elabora o plano mental individualizado com recursos neurocientíficos - Efetua a produção de relatórios de implementação/ evolução de rotinas de visualização e mental rehearsal - Documenta o processo de goal-setting e de acompanhamento do progresso - Efetua a avaliação do self-talk e relato do impacto do diálogo interno positivo - Efetua o estudo sobre perfil psicológico e intervenção personalizada em atleta elite

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho de grupo: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1. A gestão e intervenção sobre a ansiedade em momentos decisivos (clutch performance);
- 1.1.2. A aplicação de técnicas avançadas de regulação emocional durante e no final dos torneios;
- 1.1.3. O desenvolvimento do treino de resistência mental em contexto adverso;
- 1.1.4. O desenvolvimento de rotinas pré-shot otimizadas para maximizar a performance do atleta de elite;
- 1.1.5. A implementação de estratégias de foco atencional (internal vs. external);
- 1.1.6. A aplicação de práticas de mindfulness no campo e a gestão das distrações;
- 1.1.7. O plano mental individualizado do atleta de elite com recursos neurocientíficos;
- 1.1.8. O estudo sobre o perfil psicológico e a intervenção personalizada do atleta de elite;2
- 1.1.9. A apresentação dos resultados obtidos:

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 1.1.9.1. Na construção de confiança robusta e da autoeficácia do atleta de elite;
 - 1.1.9.2. Na implementação e evolução das rotinas de visualização mental rehearsal;
 - 1.1.9.3. No processo de goal-setting e no acompanhamento do processo;
 - 1.1.9.4. No self-talk, relatando o impacto do diálogo interno positivo.
- 1.2. **Painel de debate** (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto com especialização em Psicologia do Desporto.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Nutrição e Recuperação para Alto Rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. PERIODIZAÇÃO NUTRICIONAL INTEGRADA	3h	2h/1h/0
7.2. NUTRIÇÃO COMPETITIVA E GESTÃO EM TORNEIO	4h	2h/2h/0
7.3. RECUPERAÇÃO, VIAGENS E FUSOS HORÁRIOS	3h	2h/1h/0
Total	10h	6h/4h/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Periodização Nutricional Integrada

- 7.1.1. Crononutrição aplicada a fases de treino e competição
- 7.1.2. Macronutrientes estratégicos: carb loading, protein timing
- 7.1.3. Estratégias de composição corporal para performance ótima
- 7.1.4. Suplementação ergogénica baseada em evidência (creatina, cafeína, beta-alanina)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Planear estratégias de crononutrição ajustadas a fases de treino e competição - Prescrever protocolos de ingestão de macronutrientes orientados para diferentes objetivos de performance (carb loading, protein timing) - Implementar estratégias personalizadas de composição corporal - Selecionar/justificar suplementação ergogénica baseada em evidência científica	- Apresenta de forma detalhada os protocolos de crononutrição por fase do treino/competição - Elabora planos de macronutrientes individualizados com exemplos práticos de estratégias de composição corporal para rendimento ótimo e relatório técnico de escolha de suplementação ergogénica comprovada (creatina, cafeína, beta-alanina)

SUBUNIDADE 2.

7.2. Nutrição Competitiva e Gestão em Torneio

- 7.2.1. Protocolos alimentares pré/durante/pós-competição
- 7.2.2. Hidratação científica: reposição de fluidos e eletrólitos
- 7.2.3. Energy managements prolongados (5-6h)
- 7.2.4. Ajustes nutricionais para condições climáticas extremas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Desenvolver protocolos alimentares práticos para as fases pré, durante e pós-competição - Monitorizar com base científica a hidratação e desenhar estratégias para reposição de fluidos/eletrolitos - Desenvolver hábitos de gestão de energia em voltas prolongadas e adaptar o plano alimentar a condições ambientais extremas (calor, frio, viagens)	- Elabora e implementa protocolos alimentares e de hidratação em contexto real ou simulado de torneio longo - Elabora relatórios com avaliação do estado hídrico e com simulação de ajustes nutricionais em cenários ambientais variados

SUBUNIDADE 3.

7.3. Recuperação, Viagens e Fusos Horários

- 7.3.1. Estratégias nutricionais para jet lag e adaptação a fusos
- 7.3.2. Protocolos de recuperação pós-competição (glycogen replenishment)
- 7.3.3. Sleep nutrition: otimização do sono através da alimentação
- 7.3.4. Controlo antidoping e regulamentação WADA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Prescrever estratégias nutricionais para adaptação a fusos horários e minimização de jet lag - Elaborar protocolos de recuperação pós-competição focando a reposição de glicogénio - Integrar sleep nutrition para otimizar o sono e regeneração - Aplicar controlo antidoping nutricional cumprindo a regulamentação WADA	- Apresenta planos detalhados de nutrição para viagens internacionais e gestão de jet lag - Elabora protocolos personalizados de recuperação pós-competição - Demonstra a aplicação de sleep nutrition - Elabora relatórios sobre o controlo antidoping e cumprimento da norma WADA

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho de grupo: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1. A elaboração e apresentação de protocolos de crononutrição por fase de treino/competição, dos quais conste:
 - 1.1.1.1. Planos de macronutrientes individualizados;
 - 1.1.1.2. Estratégias de modelação da composição corporal para otimizar o rendimento;
 - 1.1.1.3. Relatório técnico de escolha de suplementação ergogénica comprovada (...).
- 1.1.2. A elaboração e implementação, em contexto de torneio longo, de um protocolo alimentar e de hidratação, do qual conste:
 - 1.1.2.1. A avaliação do estado hídrico;
 - 1.1.2.2. Ajustes nutricionais em cenários ambientais variados.
- 1.1.3. A elaboração e apresentação de um plano de nutrição e gestão de jet lag, para uma viagem internacional, do qual conste:

Continua >>

Continuação >>

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- 1.1.3.1. A construção de protocolos personalizados de recuperação pós-competitiva;
 - 1.1.3.2. A demonstração da aplicação de sleep nutrition;
 - 1.1.3.3. A apresentação do relatório sobre o controlo antidoping;
 - 1.1.3.4. O cumprimento da norma WADA.
- 1.2. **Painel de debate** (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe ou Licenciatura na área das Ciências do Desporto com especialização em Nutrição Desportiva.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Tecnologia, Equipamento e Custom Fitting Elite

GRAU DE FORMAÇÃO_ III

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
8.1. CUSTOM FITTING AVANÇADO PARA ATLETAS ELITE	6h	3h/3h/0
8.2. ANÁLISE DE VOO DE BOLA E OTIMIZAÇÃO BALÍSTICA	5h	2h/3h/0
Total	11h	5h/6h/0

SUBUNIDADE 1.

8.1. Custom Fitting Avançado para Atletas Elite

- 8.1.1. Fitting dinâmico com tecnologia 3D e análise de movimento
- 8.1.2. Otimização de shaft (flex, weight, torque, kick point)
- 8.1.3. Clubhead design: loft/lie adjustment, MOI, CG positioning
- 8.1.4. Ball fitting e seleção estratégica (spin, compression, trajectory)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Realizar fitting dinâmico com tecnologia 3D e análise de movimento - Otimizar escolha de componentes (shaft, weight, loft, MOI, CG) - Justificar seleção de bola e de equipamento estratégico	- Executa sessões práticas de fitting dinâmico com tecnologia 3D e análise de movimento - Apresenta relatórios técnicos com otimização dos parâmetros do equipamento (shaft, clubhead, bola) - Justifica as escolhas e ajustes realizados de acordo com os dados de performance, demonstrando ganhos objetivos e maximizando o resultado do atleta

SUBUNIDADE 2.

8.2. Custom Fitting Avançado para Atletas Elite

- 8.2.1. Parâmetros críticos: spin rate, launch angle, ball speed, smash factor
- 8.2.2. Janelas ótimas de performance por clube
- 8.2.3. Trajectory shaping e controlo de voo em condições variáveis
- 8.2.4. Matching entre características técnicas e especificações de equipamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
- Interpretar parâmetros críticos de voo de bola (spin rate, launch angle, ball speed, smash factor) - Executar trajectory shaping e matching avançado entre atleta/equipamento para otimizar performance balística	- Elabora relatórios técnicos de fitting e análise balística - Apresenta as escolhas e resultados de ajuste

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Cumprir cumulativamente as seguintes tarefas:

1. Prova prática:

1.1. Trabalho de grupo: Perante uma situação concreta (com apresentação da caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), **elaboração e operacionalização de um plano plurianual da atividade de treino de um atleta de elite**, que contemple:

- 1.1.1. A implementação de fitting dinâmico com tecnologia 3D;
- 1.1.2. A análise de movimento;
- 1.1.3. A otimização dos parâmetros do equipamento (shaft, clubhead, bola);
- 1.1.4. Relatórios técnicos de fitting e de análise balística;
- 1.1.5. A justificação das escolhas e dos ajustes realizados de acordo com os dados de performance;
- 1.1.6. A demonstração dos resultados de ajuste e dos ganhos objetivos que permitem maximizar o resultado do atleta de elite.

1.2. Painel de debate (apresentação, análise e discussão) dos trabalhos realizados.

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Golfe Grau III com o mínimo de 5 anos de experiência de prática efetiva como treinador de Golfe.
-

C. Organização da Formação



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

Handicap inferior a 3,0 ou a frequentar a licenciatura na área de desporto com handicap inferior a 6,0

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
Componente teórica formação à distância	Utilização da plataforma digital para as sessões E-Learning e B-learning	
Componente teórica presencial: - Sala com disponibilidade para lugares sentados no mínimo igual ao número de formandos inscritos no curso - A sala de formação deve garantir uma área útil de 2m² por formando - Condições de higiene e segurança, nomeadamente de asseio do espaço e dos equipamentos de formação e de fácil acesso e saída em caso de emergência	- Sala equipada com computador, retroprojektor, televisão e quadro de escrita - A sala deve estar equipada com 1 cadeira tipo escolar (com tampo para escrita) por formando	Sala equipada com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos
Aulas práticas: - As entidades formadoras terão de garantir que os seus formandos terão aulas práticas numa instalação desportiva com golfe, com zona de dedicada ao treino (driving range e zona de jogo curto), sem que outras atividades simultâneas que eventualmente ocorram em espaços colaterais perturbem o desenvolvimento da formação - Sala de apoio com disponibilidade para lugares sentados no mínimo igual ao número de formandos inscritos no curso - Condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização) - Condições de higiene e segurança, nomeadamente de asseio do espaço e dos equipamentos de formação e de fácil acesso e saída em caso de emergência	- Cada formando deve trazer respetivo equipamento pessoal para a prática de golfe - Terá de ser assegurado que, por cada tempo de aula prática, seja disponibilizado material desportivo adequado - Meios técnicos que permitam a análise técnica - Sala equipada de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, tela de projeção e computador, televisão, câmara de vídeo e quadro de escrita - A sala deve estar equipada com 1 cadeira tipo escolar (com tampo para escrita) por formando	Sala equipada com rede de internet para acesso simultâneo de todos os formadores e de todos os formandos



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE