

Metodologia de Ensino para Mulheres e crianças no Golfe



Luiz Felipe Miyamura
MGolf Academy

Objetivos da Palestra

- • Individualização do ensino
- • Aumentar retenção
- • Desenvolver performance a longo prazo

Princípio Central

- Ensinar golfe não é ensinar swing. É ensinar pessoas.

Anamnese – Base da Metodologia

- • Objetivos do aluno
- • Histórico esportivo
- • Lesões
- • Tempo disponível
- • Preferências de aprendizagem
- • Expectativa emocional

Por que a Anamnese é Essencial

Sem anamnese o professor ensina o golfe que ele gosta, não o golfe que o aluno precisa.

- Motivação aumenta quando há autonomia e significado

Referência: Self-Determination Theory in Sport and Exercise

Sempre busque aumentar o valor da sua aula

- Como?
- Regra 51x49

Mulheres no Golfe – Pontos Gerais

- Maior flexibilidade média
- Menor força absoluta média
- Necessidade de objetivos claros

Mulheres tendem a apresentar maior amplitude articular

Referência: Physiology of Sport and Exercise

Implicações Práticas – Mulheres

- Foco em sequenciamento (cadeia cinética)
- Uso eficiente do solo
- Treino de força progressivo
- Feedback positivo e claro

Mulheres tendem a apresentar maior amplitude articular

Referência: Physiology of Sport and Exercise

Implicações Práticas – Mulheres

O que a literatura aponta

No livro Motor Learning and Performance e em pesquisas de motivação no esporte:

Em média (não regra):

- Mulheres relatam maior motivação ligada a:
 - Ambiente acolhedor
 - Relação com o professor
 - Sentimento de pertencimento
 - Suporte social
- Homens, em média, relatam maior motivação ligada a:
 - Comparação de performance
 - Resultado
 - Competição direta

Isso é **tendência populacional**, não característica individual.

Storytelling – Aluna de Longo Prazo

- 10+ anos de prática
- Alta satisfação
- Metas realistas
- Golfe como saúde e prazer
- Resiliência emocional

Crianças – Princípios de Ensino

- Brincar primeiro
- Explorar movimentos
- Variabilidade
- Tarefas curtas
- Feedback simples

Referência:

Long-Term Athlete Development

O que Evitar com Crianças

- Técnica excessiva
- Volume alto
- Especialização precoce

Especialização precoce aumenta:

- Lesões
- Burnout
- Abandono do esporte

Referência: Developmental Model of Sport Participation

Ludicidade no Golfe

- Jogos de alvo
- Desafios por pontos
- Circuitos motores
- Competição consigo mesmo

A criança não aprende porque repete. Aprende porque se diverte.

Aprendizagem baseada em jogo melhora retenção motora

Teaching Games for Understanding

Desenvolvimento a Longo Prazo

1. Amor pelo jogo
2. Competência motora geral
3. Competência específica
4. Performance

Storytelling – Juvenil

- Início aos 6 anos
- Baixo interesse inicial
- Despertar aos 15
- Golfe como vínculo familiar

“Nem toda criança quer ser atleta. Mas toda criança pode amar o golfe.”

Checklist para Professores

Crianças:

70% jogo | 20% habilidade | 10% técnica

Mulheres:

Objetivo claro | Prazer | Técnica funcional | Força progressiva

Dinamica para os Professores presentes

Quais perguntas que você acredita ser necessário na anamnese?

Mensagem Final

Primeiro pessoas.

Depois jogadoras.

Por último, performance.

Referências

- . ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription
Autor institucional: American College of Sports Medicine
Editores (11ª ed.): Gary Liguori, Yuri Feito, Charles Fountaine, Brad Roy
11ª edição – 2021 – Wolters Kluwer
- . Physiology of Sport and Exercise
Autores: W. Larry Kenney, Jack Wilmore, David Costill
7ª edição – 2020 – Human Kinetics
- . Motor Learning and Performance
Autor: Richard A. Schmidt, Timothy D. Lee
6ª edição – 2019 – Human Kinetics
- . Long-Term Athlete Development
Autor: Istvan Balyi, Richard Way, Colin Higgs
2013 – Human Kinetics
- . Teaching Games for Understanding
Autores: Bunker & Thorpe
1982 – original paper
Livro referência:
Griffin & Butler – Teaching Games for Understanding (2005)
- . Self-Determination Theory
Autores principais: Edward Deci & Richard Ryan
Livro base:
Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior (1985)
Aplicação no esporte:
Vallerand (2007)
Ryan & Deci (2017)