



ACADEMIA QUINTA DO PERU



Introdução

FILOSOFIA TPI

O modelo de ensino TPI tem como primeiro objectivo desenvolver atletas, e ensinar depois as habilidades específicas de Golfe, mas o mais importante é criar paixão pelo jogo.



A Realidade

- **Apenas 5 Opções**

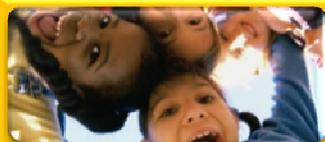


O que as crianças querem jogar?

- Perguntámos??



Porquê que as crianças querem fazer desporto?



Divertido



Amigos



Integram-se



Sentem-se bem



São bons na actividade



Desenvolvimento Atlético a longo prazo





Como Acumular 10.000 Horas

- Tipos de Prática
 - Jogo Deliberado
 - Prática Deliberada
 - Outros Desportos



FUNDAMENTOS DO TREINO

• Aquecimento

• 12 Estações

1. Agilidade

7. Saltar

2. Equilíbrio

8. Locomoção

3. Golpear

9. Visualização/Percepção

4. Lançamento

10. Rotação

5. Agarrar

11. Empurrar/Tirar

6. Pontapear

12. Fortalecer





ACADEMIA QUINTA DO PERU

1ª FASE – Escalões Jovens – 6 aos 21 anos

GRUPO ROOKIES INICIADOS (6 a 8 anos)		GRUPO FIGGY INTERMÉDIO			GRUPO TIGERS AVANÇADO	
NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5	NIVEL 6	NIVEL 7



**GRUPO FIGGY
INICIADOS
(6 a 8 anos)**

Fundamentos Grip / Postura / Alinhamento / Posição Bola
Diversão Estações / Jogos / Equipas / Individual
Avaliação Física Coordenação motora / força / resistência

**GRUPO TIGER
INTERMÉDIO**

Fundamentos Grip / Postura / Alinhamento / Posição Bola (aperfeiçoar)
Performance Putting / Driving / Resultados / Jogo curto
Avaliação Física Coordenação motora / força / resistência

**GRUPO NICKLAUS
AVANÇADO**

Fundamentos Grip / Postura / Alinhamento / Posição Bola (aperfeiçoar)
Performance Putting / Driving / Resultados / Jogo curto
Avaliação Física Coordenação motora / força / resistência



HMB & História
Controle objectos (Lançar, Bater, Rolar)
História (Lendas de Golfe)
HABILIDADES TÉCNICAS GOLFE
Pega
Postura
Alinhamento
Stance
Posição da Bola
Transferência de Peso
Controle do Taco
Leitura dos greens

ESTATÍSTICAS DE JOGO
Média de Pancadas (+/- Par)
Putts por GIR
Scrambling 10 metros %
Scrambling %
GIR %
Putts por Volta

HABILIDADES DE JOGO
Putts Curtos (4 putts - 1/2 metro)
Putts Curtos (4 putts - 1 metro)
Putts Curtos (4 putts - 1,5 metro)
Putts Médios (4 putts - 2 metros)
Putts Médios (4 putts - 3 metros)
Putts Médios (4 putts - 4,5 metros)
Putts Longos (4 putts - 6 metros)
Putts Longos (4 putts - 9 metros)
Putts Longos (4 putts - 12 metros)
Chipping (4 shots - 10-12 metros)
Chipping (4 shots - 16-18 metros)
Pitch Curto (4 shots - 10-12 metros)
Pitch Curto (4 shots - 16-18 metros)
Pitching (4 shots - 25 metros)
Pitching (4 shots - 40 metros)
Pitching (4 shots - 55 metros)
Bunkers (5 shots - 8 metros)
Bunkers (5 shots - 12 metros)
Full Swing (6 shots - Ferro 9)
Full Swing (6 shots - Ferro 6)
Full Swing (6 shots - Fairway)
Full Swing (6 shots - Driver)
Controle # Vãos de Bola (9-shots)

PREPARAÇÃO FÍSICA
Locomoção (Saltar, Pular, Deslizar)
SFMA (Flexão/Extensão/ Rotação/Equil/Squat)
Flexões
Remada Horizontal
Elevações na Barra
Prancha (sec)
Ponte 1ª Perna (sec)
Salto Vertical (centímetro)
Deitado, Sentado e Lançar (metro)
Passe de Peito Sentado (metro)
Shuttle Run (sec)



GRUPO ROOKIES
INICIADOS
(6 a 8 anos)

DOMINGO 09h00 – 11h00

GRUPO FIGGY
INTERMÉDIO

SABADO 14h00 – 16h00
DOMINGO 14h00 – 16h00

GRUPO TIGERS
AVANÇADO

SABADO 09h00 – 11h00



CALENDÁRIO

Aulas

OUTUBRO
6 e 7 13 e 14 20 e 21 27 e 28

Aulas

NOVEMBRO
3 e 4 10 e 11 17 e 18 25

Aulas

DEZEMBRO
1 e 2 8 e 9 15 29 e 30

Torneios

24 Novembro
16 Dezembro

JANEIRO

5 e 6 12 e 13 19 e 20 27

FEVEREIRO

2 e 3 9 e 10 16 e 17 23

MARÇO

2 e 3 9 e 10 16 23 e 24 30 e 31

Torneios

26 Janeiro
24 Fevereiro (AV)
17 Março

ABRIL

6 e 7 13 e 14 20 e 21 28

MAIO

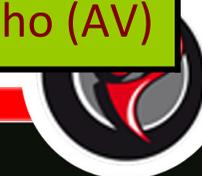
4 e 5 11 e 12 18 e 19 26

JUNHO

1 e 2 8 e 9 15 e 16 22 e 23

Torneios

27 Abril
25 Maio
29 e 30 Junho (AV)





ACADEMIA QUINTA DO PERU

<i>Preço</i>	<i>Filho Sócio</i>	<i>Filho Não Sócio</i>
<i>Mensalidade</i>	<i>40,00€</i>	<i>45,00€</i>

- ➡ Anuidade (golfe ilimitado, 2 cestos/dia, trolleys manuais gratuitos)
- ➡ Licença FPG e Gestão Handicap
- ➡ Acompanhamento provas FPG





Quinta do Peru
ACADEMIA JUNIOR

