

TURMA DE MENTORIA 2025



golfefit

O treinamento ideal para alavancar seu jogo



A **Golfefit**, fundada em 2009 por África Madueño Alarcón, é pioneira no Brasil em treinamento funcional e análise biomecânica para golfistas.

Seu programa de formação para **profissionais de Educação Física e Fisioterapia** combina mais de 15 anos de experiência e conhecimentos adquiridos em cursos internacionais, como **TPI**, American College of Sports & Medicine e cursos nacionais de formação profissional da CBGolfe.

A metodologia Golfefit adota uma abordagem ampla e individualizada, permitindo a criação de programas personalizados baseados em estudos de caso, garantindo excelência e resultados no treinamento.

África Madueño Alarcón

Formada em Educação Física US
Profissional de golfe CBGolfe
TPI Level 3, fitness, golf e medical
Preparadora física da CBGolfe 20016-18
Head Sales LATam IJGA Golf Academy

Palestrante nos eventos:

- PGA Show 2020
- R&A Latam convencion 2019
- Curso de formação de profissionais de golfe 2024-25 CBGolfe

Objetivos



Mergulhar profundamente no mundo do golfe.

Conhecer a história, o cenário atual internacional e nacional, a persona do golfista, pesquisas mais recentes sobre treinamento, biomecânica e as tendências no ensino.



Preparar os participantes para avaliar e compreender as demandas de cada jogador.

Entendendo suas características físicas, lesões anteriores, dificuldades no jogo e principalmente os objetivos pessoais no esporte.



Compreender as características de cada grupo.

Amadores, profissionais, juvenis de alto rendimento, mulheres e idosos. Estudar como o golfe exige de cada um e qual a forma ideal de criar programas de treinamento.





DURAÇÃO
4 meses



CARGA HORÁRIA TOTAL:
30 horas

FORMATO



Online semanal: Aulas de 90 minutos por zoom em grupo. (3 encontros por mês)



Grupo de WhatsApp
Grupo de apoio e discussão de situações e casos do dia a dia.

Presencial mensal: Aula presencial com duração de 3 horas (1 encontro por mês)



Início: Março de 2025
Término: Junho de 2025



Aula 1: O jogo de golfe. História e equipamento

Aula online com explicação do objetivo do golfe, como surgiu e quais são os formatos de jogo. Variação dos tacos e função de cada um.

Aula 2: Conceitos básicos do swing e aprendizagem

Aula online iniciando com explicação do swing e as fases, Fundamentos como lead e trail side, grip, postura. Aprendizagem do movimento e dificuldades dos iniciantes.

Aula 3: Além do “Golf fitness” e prevenção de lesões

Visão macro do atleta e micro do individuo. Invencionismo e coach de YouTube. Onde conseguir informações fundamentadas. Mecanismo de lesão, incidência por grupos.

Aula presencial: Aula prática no drive range e academia com discussão dos temas abordados das aulas 1-3.



Aula 1: Distância, CHS, voos de bola. Técnico x estilo

O desejo pela distância. O que afeta realmente o voo da bola. Diferentes estilos de swing e conhecimentos técnicos.

Aula 2: Análise técnica do swing

Principais desvios técnicos do swing: Sway, slide, over the top, reverse pivot, scooping . Vôos de bola e mecânica do impacto. Como avaliar tecnicamente e trabalhar em conjunto com o coach.

Aula 3: Avaliação física

Avaliação da metodologia Golfefit com todos os testes físicos necessários para entender as limitações do aluno.

Aula presencial: Aula prática na academia. Avaliação física em cada um dos participantes e análise de swing de jogadores amadores.

MÊS 3



Aula 1: Estudo de caso 1 em grupo.

Tarefa individual e entregue por escrito para avaliação

Aula 2: Exercícios rotacionais e anti rotacionais. Mobilidade e estabilidade

Entendendo de onde vêm a potência. Corpo x equipamento.

Aula 3: Bases da potência do swing. Como conseguir mais distância

Estudos dos conceitos "ground force", Velocidade e ritmo.

Aula presencial: Avaliação dos principais desvios técnicos, avaliação física Golfefit e discussão de estudos de caso.

Mês 4



Aula 1: Treinamento cognitivo perceptivo e mental

Conceitos sobre o treinamento das funções executivas e preparação mental.
Exercícios que podem ser incluídos na sessão de treino.

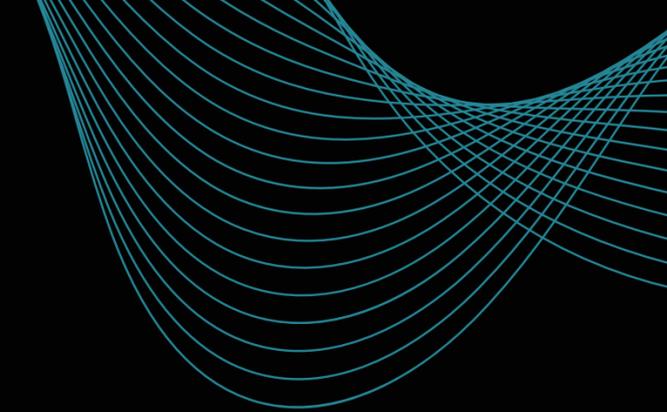
Aula 2: Estudo de caso 2.

Avaliação completa e escolha do treinamento

Aula 3: Treinamento de potência

Exercícios de GFR, Hip thrust, chops e lançamentos

Aula presencial: Exercícios práticos de TPC, avaliação de força e potência, exercícios específicos de força e potência para golfe.



Investimento

R\$5,450,00

Pago em até 6 vezes

ESSE VALOR COBRE:

AULAS ONLINE E PRESENCIAIS

MATERIAL DIDÁTICO

SUORTE INDIVIDUALIZADO DURANTE OS 4 MESES

CONTINUIDADE DO GRUPO DE WHATSAPP ATÉ O FINAL DO ANO