

# DOSSIER DE TREINO

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE



RUA DO BALANCAL, 29  
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

---

[GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM](http://GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM)

# ÍNDICE

I.	INTRODUÇÃO.....	4
1.1.	A equipa.....	4
II.	OBJETIVOS .....	5
2.1.	Objetivos da época desportiva .....	5
2.1.1.	Objetivos Gerais .....	5
2.1.2.	Objetivos Específico .....	5
III.	Fatores Chave e Influenciadores para o Desenvolvimento do Jogador a Longo Prazo .....	0
3.1.	Alfabetização Física .....	0
3.2.	Especialização .....	0
3.3.	Idade de Desenvolvimento .....	0
3.4.	Períodos Sensíveis .....	1
3.5.	Os 10 S's do Treino e Atuação .....	1
3.6.	Desenvolvimento Mental, Cognitivo e Emocional .....	1
3.7.	Periodização.....	2
3.8.	Competição .....	2
3.9.	Excelência Leva Tempo .....	2
IV.	Os 8 estados de desenvolvimento do <i>Long-Term Athlete Development</i> (LTAD) .....	3
4.1.	Fundamentos (FUNdamentals) .....	3
4.2.	Desenvolvimento de Habilidades (Learning to Train) .....	3
4.3.	Desenvolvimento de Desempenho (Training to Train).....	4
4.4.	Desempenho (Training to Compete) .....	4
4.5.	Alta Performance (Training to Win) .....	4
4.6.	Manutenção da Carreira (Active for Life) .....	5
4.7.	Transição (Transition) .....	5
4.8.	Reabilitação (Rehabilitation) .....	5
V.	Conteúdo de Treino por Fator e Área Específica .....	7
5.1.	Fator Físico.....	7
5.2.	Fator Técnico .....	7
5.3.	Fator Estratégico.....	1
5.4.	Jogo de Campo .....	1
VI.	Tipos de Sessões de Treino .....	2
6.1.	Treino Individual com Treinador e Recurso Garmin R10 .....	2
6.2.	Aulas de Grupo Academia .....	3

6.3. Treino Autónomo .....	3
6.4. Treino Autónomo + Volta de Campo .....	3
6.5. Total Volume de Treino por Época .....	5
6.5.1. Volume de treino – escalões competição .....	5
6.5.2. Volume de treino – escalões pré-competição .....	5
6.5.3. Volume de treino – escalões iniciados .....	6
VII. Calendarização .....	8
7.1. Aulas/ Treinos .....	8
7.2. Competições .....	8
7.2.1. Competição internas .....	8
7.2.2. Competições Clube .....	9
7.2.3. Competições Regionais .....	9
7.2.4. Competições Nacionais .....	10
VIII. Planeamento Trimensal por período .....	11
IX. Equipamento e Recursos Necessários .....	12
X. Regulamento interno .....	13
10.1. Condições e Regras da AFPG .....	13
XI. Critérios Representação Nacional .....	14
11.1. Critérios gerais .....	14
11.2. Deveres dos jogadores .....	15
11.2.1. Um jogador pode deixar de estar apurado/convocado pelas razões seguintes: .....	15
11.2.2. Períodos de Avaliação dos atletas apurados .....	16
11.3. Período de definição dos atletas apurados .....	16
XII. Contactos e Comunicações .....	17
12.1. Supervisão e ação proativa .....	17
12.2. Comunicação e notificação .....	17
12.3. Medidas de segurança específicas .....	18
12.4. Evacuação e abrigos de emergência .....	18
12.5. Retorno seguro .....	18
XIII. Referências Bibliográficas .....	19
XIV. Anexos .....	20
14.1. Exemplo Ficha Individual .....	20
14.2. Exemplo Plano de Treino - Competição .....	21
14.3. Exemplo Plano de Treino – Exercícios de Rotina .....	22
14.4. Livro de Estatísticas .....	23

# I. INTRODUÇÃO

## 1.1. A equipa

A equipa da Academia de Formação do Palheiro Golfe (AFPG) é composta por três membros dedicados e comprometidos:



*Sulamita Neves*, professora coordenadora da academia, desempenha um papel crucial na criação das condições ideais para o desenvolvimento dos nossos atletas.



*Edgar Rodrigues*, fundador da academia, traz conhecimento especializado como treinador de nível III, proporcionando uma orientação técnica e estratégica de alto nível. Além disso, é o diretor do departamento técnico da academia, contribuindo com a sua vasta experiência e habilidades técnicas para o desenvolvimento dos nossos atletas.

## II. OBJETIVOS

### 2.1. Objetivos da época desportiva

#### 2.1.1. Objetivos Gerais

- Promover o amor pelo golfe: Incentivar e nutrir uma paixão genuína pelo golfe nos nossos atletas, criando um ambiente onde eles se sintam inspirados e motivados a se dedicar ao desporto.
- Excelência em formação: Compromisso inabalável com a excelência na formação de jogadores de golfe, proporcionando-lhes a melhor educação e treino possível.
- Desenvolver cidadãos exemplares: Além de formar atletas de alto nível, procuramos moldar jovens cidadãos responsáveis, respeitosos e éticos, preparados para enfrentar desafios dentro e fora do campo de golfe.
- Promover a saúde e o bem-estar: Incentivar um estilo de vida saudável e ativo entre os nossos atletas, enfatizando a importância da saúde física e mental.
- Fomentar uma comunidade golfe forte: Construir uma comunidade de golfe forte e unida, onde atletas, treinadores, pais e apoiantes se envolvam e colaborem para o sucesso da academia.

#### 2.1.2. Objetivos Específico

- Desenvolver habilidades fundamentais: Garantir que todos os atletas adquiram habilidades técnicas sólidas no golfe, incluindo técnicas de swing, putt, chip e *approach*.
- Tática e estratégia avançadas: Capacitar nossos atletas com uma compreensão aprofundada das táticas e estratégias do golfe, permitindo-lhes tomar decisões inteligentes durante as partidas.
- Aprimorar a mentalidade competitiva: Treinar a mente dos atletas para enfrentar a pressão das competições, desenvolvendo a resiliência, a concentração e a confiança necessárias para competir em alto nível.
- Apoiar a educação académica: Incentivar a excelência académica e proporcionar apoio educacional para que os atletas possam equilibrar seus compromissos escolares com o golfe.
- Participação em competições de elite: Preparar nossos atletas para competições de elite, com um foco em torneios regionais, nacionais e internacionais, visando

conquistar títulos e representar a academia com distinção.

- Desenvolver líderes no golfe: Capacitar alguns de nossos atletas para se tornarem líderes e embaixadores do golfe, inspirando outros e contribuindo para o crescimento do esporte em nossa região.
- Promover a diversidade e inclusão: Garantir que nossa academia seja um local inclusivo e diversificado, onde todos os talentos, independentemente de sua origem, gênero ou habilidades, tenham a oportunidade de desenvolver seu potencial no golfe.
- Avaliação e melhoria contínua: Implementar um sistema robusto de avaliação de desempenho para identificar áreas de melhoria e ajustar nossas estratégias de treino e formação.

## III. Fatores Chave e Influenciadores para o Desenvolvimento do Jogador a Longo Prazo

### 3.1. Alfabetização Física

A alfabetização física é essencial para garantir que os jovens desfrutem da prática desportiva e serve como base para o desenvolvimento através das várias etapas de crescimento. Semelhante ao ensino básico nas escolas (leitura, escrita e aritmética), o desenvolvimento da alfabetização física deve ser prioritário antes do período de crescimento acelerado durante a adolescência. A maturação, idade e capacidades individuais são fatores determinantes neste processo (Mandigo et al., 2007).

Jovens fisicamente alfabetizados tendem a dominar uma ampla variedade de habilidades motoras fundamentais, movendo-se com equilíbrio, confiança e criatividade em diversos ambientes. Esta competência facilita a adesão à atividade física ao longo da vida, promovendo a saúde e o bem-estar (Whitehead, 2010).

### 3.2. Especialização

Os desportos podem ser classificados como de especialização precoce ou tardia. Os desportos artísticos e acrobáticos, como ginástica e patinagem artística, são exemplos de especialização precoce, onde a complexidade das habilidades justifica o início em idades mais jovens (Balyi & Way, 2005). No entanto, a especialização precoce pode resultar em lesões por uso excessivo, falta de habilidades desportivas fundamentais e abandono precoce (Jayanthi et al., 2013).

Por outro lado, desportos como o golfe beneficiam de uma especialização mais tardia, onde uma alfabetização física sólida contribui para uma base abrangente de habilidades motoras. A introdução gradual à modalidade visada é recomendada (Côté et al., 2009).

### 3.3. Idade de Desenvolvimento

Crianças com a mesma idade cronológica podem variar significativamente em termos de maturação biológica, influenciando o seu desenvolvimento desportivo. A maturação precoce pode proporcionar uma vantagem competitiva temporária, mas

atletas que amadurecem mais tarde têm um potencial maior para atingir níveis de elite, desde que submetidos a treino de qualidade (Malina et al., 2004).

As diferenças entre crescimento (aumento de altura e peso), maturação (transformações estruturais e funcionais, como a ossificação) e desenvolvimento (comportamentos cognitivos e emocionais) são fundamentais para ajustar o treino às necessidades dos jovens atletas (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004).

### 3.4. Períodos Sensíveis

Durante o crescimento, existem "janelas de oportunidade" em que os jovens respondem particularmente bem a certos tipos de treino. Estas fases são chamadas de "períodos sensíveis" e referem-se ao desenvolvimento acelerado de capacidades físicas e cognitivas, essenciais para o treino eficaz (Balyi & Hamilton, 2004).

Treinos em períodos sensíveis, como resistência ou velocidade, podem maximizar o desenvolvimento atlético a longo prazo. O conceito de treinabilidade, ou capacidade de adaptação ao treino, está amplamente documentado e justifica a aplicação cuidadosa de diferentes tipos de treino ao longo da infância e adolescência (Ford et al., 2011).

### 3.5. Os 10 S's do Treino e Atuação

A matriz dos 10 S's inclui Resistência (Stamina), Força, Velocidade, Habilidade, Flexibilidade (Suppleness), Estrutura/Estatura, Escolaridade, Psicologia, Sustento e Sociocultural. Esta abordagem abrangente fornece uma estrutura para a planificação do desenvolvimento atlético (Balyi & Way, 2005).

Com base no modelo original das 5 S's (Dick, 2007), a expansão para 10 S's permite que o planeamento de treino considere fatores como o ambiente sociocultural do atleta e o apoio psicológico, elementos essenciais para uma formação holística.

### 3.6. Desenvolvimento Mental, Cognitivo e Emocional

O desenvolvimento mental e emocional é tão importante quanto o físico para a progressão do atleta. Habilidades como regulação emocional, tomada de decisão, ética no desporto e fair play são componentes críticos de um programa de desenvolvimento desportivo a longo prazo (Gould et al., 2002).

É importante que o planeamento de programas de treino inclua a promoção de valores humanos e sociais, assegurando que o atleta se desenvolva num ambiente que valorize tanto o sucesso desportivo quanto o crescimento pessoal (Lidor & Ziv, 2013).

### 3.7. Periodização

A periodização é uma técnica de organização do treino ao longo do tempo, dividindo o ano em ciclos (micro, meso e macro ciclos) que ajustam o treino de acordo com as necessidades específicas dos atletas e das competições. Uma abordagem estruturada de periodização permite que os jovens atletas maximizem o seu desenvolvimento sem sobrecargas (Bompa & Buzzichelli, 2019).

O processo de periodização é flexível, e a sua eficácia depende de uma metodologia sólida, monitorização contínua e ajuste conforme necessário para garantir progressos a longo prazo (Issurin, 2010).

### 3.8. Competição

A competição deve ser cuidadosamente planeada para cada fase do desenvolvimento. Durante as fases iniciais, o foco deve ser a aprendizagem e desenvolvimento das capacidades físicas, enquanto, nas fases mais avançadas, a capacidade de competir assume um papel de destaque. A competição precoce e excessiva pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades fundamentais (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

A quantidade ideal de competições deve ser adaptada às necessidades e desenvolvimento dos jovens atletas, evitando a "sobrecarga competitiva" que pode inibir o progresso técnico e mental (Balyi & Hamilton, 2004).

### 3.9. Excelência Leva Tempo

Estudos indicam que são necessários aproximadamente 10 anos ou 10.000 horas de prática para atingir um nível de excelência em qualquer área, incluindo o desporto (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993). Este conceito, embora debatido, sublinha a importância do treino contínuo e de longo prazo.

O desenvolvimento de jogadores de elite é um processo gradual que não pode ser apressado, e o foco em metas de curto prazo não deve comprometer o desenvolvimento a longo prazo (Baker & Young, 2014).

## IV. Os 8 estados de desenvolvimento do *Long-Term Athlete Development* (LTAD)

Cada uma destas fases oferece uma orientação específica para o desenvolvimento de jogadores de golfe, desde os primeiros contactos com o desporto até ao nível de elite e à manutenção da prática ao longo da vida. Estes elementos ajudam a estruturar o dossier de treino e a apoiar o desenvolvimento dos atletas de forma adaptada às suas necessidades em cada fase.

### 4.1. Fundamentos (FUNdamentals)

**Descrição:** Nesta fase, o foco é desenvolver as habilidades motoras básicas como correr, saltar, lançar e equilibrar, essenciais para todas as modalidades, incluindo o golfe. A introdução ao golfe deve ser feita de forma lúdica e envolvente, usando jogos que promovam a coordenação, a agilidade, a velocidade e o controlo dos movimentos. Esta abordagem ajuda as crianças a desenvolverem uma base motora sólida e a sentirem-se confortáveis com a movimentação do corpo, além de aumentar a motivação para o desporto.

**Idade recomendada:** 6 a 9 anos.

**Exemplo de atividades:** Jogos que incluam o uso de tacos adaptados, atividades para desenvolver a precisão e a força em pequenos golpes, e jogos de equipa que reforcem o trabalho cooperativo.

**Referência:** Balyi et al., 2013.

### 4.2. Desenvolvimento de Habilidades (Learning to Train)

**Descrição:** Nesta fase, os jovens começam a aprender habilidades específicas de golfe, como a postura, o grip (pegada no taco), a técnica do swing, e o controlo da bola. O treino torna-se mais focado no desporto, com ênfase na precisão e na introdução de rotinas. Aqui, os fundamentos já adquiridos nas fases anteriores são aplicados de maneira mais técnica e específica ao golfe.

**Idade recomendada:** 9 a 12 anos.

**Exemplo de atividades:** Sessões de treino de putt e chipping, introdução à técnica de swing completo, pequenos jogos de precisão e desafios em greens para desenvolver o controlo da força e da direção.

**Referência:** Balyi et al., 2013.

### 4.3. Desenvolvimento de Desempenho (Training to Train)

**Descrição:** Fase em que os jovens desenvolvem capacidades físicas, como a força e a resistência, e aprimoram habilidades técnicas mais avançadas do golfe. O foco está em consolidar a técnica do swing, a precisão e a consistência nos diferentes tipos de tacadas. Os atletas nesta fase devem começar a entender e a aplicar estratégias básicas, além de desenvolver uma mentalidade de treino.

**Idade recomendada:** 12 a 16 anos.

**Exemplo de atividades:** Treinos físicos específicos para o golfe, aperfeiçoamento de técnicas de swing e tacadas longas, treinos de bunker e jogos de prática em campo para refinar a consistência e o controlo.

**Referência:** Balyi et al., 2013.

### 4.4. Desempenho (Training to Compete)

**Descrição:** Nesta fase, o treino é orientado para a preparação de competições. Os jovens golfistas começam a participar regularmente em torneios e a aplicar estratégias competitivas. A preparação mental torna-se igualmente importante, com o desenvolvimento de rotinas e técnicas de concentração e resiliência.

**Idade recomendada:** 16 a 23 anos.

**Exemplo de atividades:** Treinos com simulações de torneio, desenvolvimento de estratégias de jogo, controlo emocional e mental, análise de estatísticas de desempenho e ajuste de técnicas conforme necessário.

**Referência:** Balyi & Hamilton, 2004.

### 4.5. Alta Performance (Training to Win)

**Descrição:** Fase dedicada à alta performance, onde o objetivo principal é a excelência competitiva. Os golfistas competem em níveis de elite e trabalham para maximizar o desempenho, com atenção aos detalhes técnicos, físicos e mentais. A preparação mental, o acompanhamento nutricional e o treino especializado são essenciais para obter vantagem competitiva.

**Idade recomendada:** A partir dos 18 anos.

**Exemplo de atividades:** Treino intensivo de swing e tacadas de precisão, análise detalhada de estratégias de campo, simulações de alta pressão e acompanhamento multidisciplinar para otimização do desempenho.

**Referência:** Bompa & Buzzichelli, 2018.

## 4.6. Manutenção da Carreira (Active for Life)

**Descrição:** Esta fase promove a prática contínua de golfe e outras atividades físicas ao longo da vida, mesmo após o fim da carreira competitiva. O objetivo é manter a saúde física e mental e incentivar a participação em competições recreativas ou sociais.

**Idade recomendada:** Para todas as idades após a fase de alta performance.

**Exemplo de atividades:** Participação em torneios amadores, prática recreativa, aulas para manter e ajustar a técnica, e participação em eventos sociais no clube.

**Referência:** Balyi et al., 2005.

## 4.7. Transição (Transition)

**Descrição:** Esta fase apoia os atletas que estão a transitar de uma fase competitiva para outra, ou a abandonar a carreira desportiva. A transição é apoiada para que o atleta continue envolvido no desporto, seja como treinador, mentor ou jogador recreativo, mantendo o contacto com a modalidade.

**Idade recomendada:** Variável, geralmente no final da carreira desportiva competitiva.

**Exemplo de atividades:** Sessões de orientação para explorar novas oportunidades no golfe (como treinadores ou organizadores de eventos), acompanhamento psicológico para adaptação à mudança de rotina, e introdução em competições de veteranos ou recreativas.

**Referência:** Côté & Vierimaa, 2014.

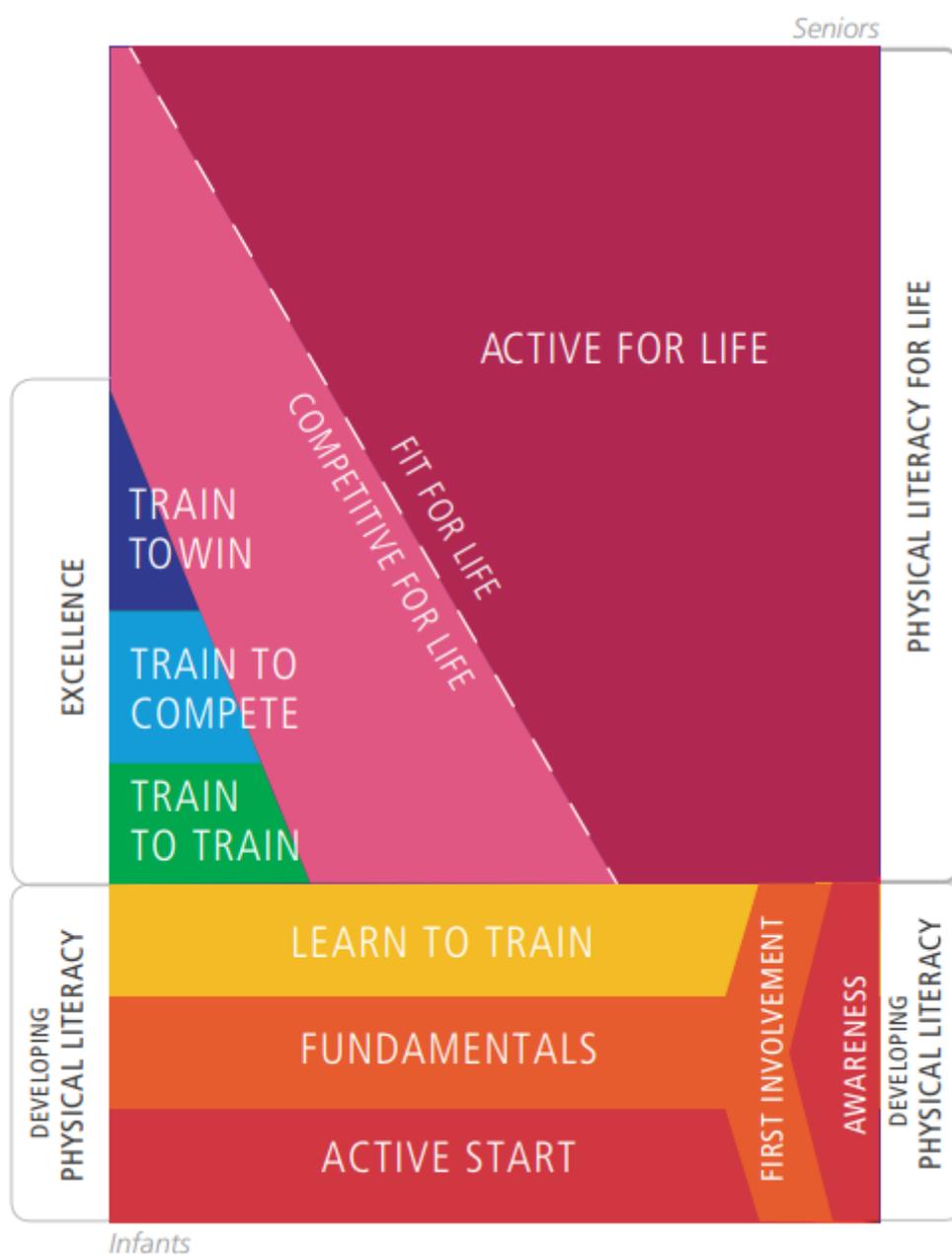
## 4.8. Reabilitação (Rehabilitation)

**Descrição:** Fase de apoio ao atleta na recuperação de lesões. A reabilitação visa a readaptação gradual ao treino e ao jogo, com um acompanhamento cuidadoso para prevenir recidivas e garantir o retorno seguro ao desporto.

**Idade recomendada:** Para todas as idades, sempre que necessário.

**Exemplo de atividades:** Exercícios de reabilitação específicos para a lesão, treino progressivo para retorno às condições de jogo, avaliação contínua das capacidades físicas e técnicas durante a recuperação.

**Referência:** Balyi & Hamilton, 2004.



Quadro 1: LTAD: Quadro de Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

## V. Conteúdo de Treino por Fator e Área Específica

O nosso programa de treino abrange uma ampla gama de elementos essenciais para o desenvolvimento completo de um golfista de alto rendimento. Dividido em quatro fatores distintos, cada componente é cuidadosamente projetado para aprimorar a capacidade dos nossos atletas e alcançar resultados excepcionais no campo de golfe.

### 5.1. Fator Físico

Neste fator, concentramo-nos na preparação física dos nossos atletas. Isso inclui aperfeiçoar a agilidade, equilíbrio e mobilidade, bem como aprimorar técnicas específicas, como o lançamento. O objetivo é criar uma base sólida que permita um desempenho consistente e duradouro.

### 5.2. Fator Técnico

Este fator é subdividido em várias áreas técnicas críticas. Para o *Putting*, *Chipping*, *Pitching*, *Swing Completo* e *Bunker*, dedicamos atenção minuciosa aos detalhes. Isso abrange desde a posição inicial até a finalização, controlando direção e velocidade, bem como garantindo distâncias precisas. Cada aspeto técnico é fundamental para alcançar a perfeição no golfe.

No que diz respeito ao planeamento do [volume de treino](#), a Academia de Formação do Palheiro Golfe adotará uma abordagem estratégica para otimizar o desenvolvimento das habilidades técnicas dos nossos atletas. O treino será cuidadosamente dividido de acordo com os seguintes pontos percentuais, que refletem a importância relativa de cada área técnica:

- *Putting*: 20%
- *Chipping*: 15%
- *Pitching*: 15%
- *Bunker*: 10%
- *Full Swing*: 40%
  - Ferros 9, 8, 7 e 6: 22%
  - Ferros 5, 4, HY, 3 e M1: 18%

Essa estrutura equilibrada, de tempo de treino, permitirá que nossos atletas aperfeiçoem suas habilidades em todas as áreas fundamentais do golfe, garantindo um desenvolvimento completo e uma base sólida para enfrentar os desafios competitivos. A metodologia de treino será continuamente revista e ajustada para atender às necessidades individuais dos atletas e maximizar seu potencial nesta modalidade (vide [ponto 3.5.](#)).

### 5.3. Fator Estratégico

No golfe, a estratégia desempenha um papel crucial. Focamos na mentalidade do jogador, na relação com o espaço, na construção de sequências e rotinas eficazes e no conhecimento das regras do jogo. Uma atitude vencedora e uma abordagem estratégica são elementos-chave para o sucesso no campo.

### 5.4. Jogo de Campo

Avaliar o desempenho em situações reais de jogo é o teste final para aprimorar todas as habilidades desenvolvidas. Medimos o desempenho dos nossos atletas em campo, analisando como todas as componentes - físicas, técnicas e estratégicas - se traduzem em competições e torneios de golfe reais.

O nosso programa de treino é uma época de aperfeiçoamento contínuo, com o objetivo de transformar jogadores em golfistas de alto nível. Através de uma abordagem abrangente e especializada, procuramos moldar campeões no mundo do golfe.

Com base nos fatores acima referidos serão efetuadas avaliações técnicas, por período, individualmente, ou seja, no **Treino da semana** com o Treinador.

Período	Avaliação	Meses	Data Limite
1º	Inicial	outubro, novembro e dezembro	31 de dezembro de 2023
2º	Intermédia	janeiro, fevereiro e março	31 de março de 2024
3º	Final	abril, maio e junho	30 de junho de 2024

Tabela 1. Avaliações técnicas.

## VI. Tipos de Sessões de Treino

Na Academia de Formação do Palheiro Golfe, compreendemos a importância do treino personalizado e da autonomia na formação de golfistas promissores. Estamos empenhados em oferecer uma variedade de sessões de treino semanais que se adequam às necessidades dos alunos e proporcionam um ambiente de aprendizagem completo.

Aqui estão os tipos de sessões de treino que oferecemos, com especial destaque nas orientações fornecidas nos Treinos Autónomos:

### 6.1. Treino Individual com Treinador e Recurso Garmin R10

**Duração:** De 30 minutos a 60 minutos, dependendo do nível de jogo e escalão do jogador.

**Descrição:** Estas sessões de treino personalizadas são uma oportunidade única para os alunos receberem *coaching* individualizado, aproveitando as vantagens do inovador recurso [Garmin R10](#).

O [Garmin R10](#) é um dispositivo de treino de golfe de última geração que utiliza tecnologia avançada para aprimorar a experiência de treino. Este dispositivo portátil e inteligente é usado pelos nossos treinadores para fornecer análises detalhadas do desempenho dos jogadores durante as sessões de treino.

#### **Recursos e Benefícios do Garmin R10:**

- **Análise de Tacada:** O [Garmin R10](#) rastreia e analisa cada tacada, oferecendo informações precisas sobre distância, velocidade da bola e direção. Isso auxilia os treinadores a identificar áreas de melhoria específicas.
- **Visualização em Tempo Real:** Durante a sessão de treino, os alunos podem visualizar, em tempo real, as informações fornecidas pelo [Garmin R10](#) em um dispositivo móvel ou *tablet*. Isso permite que eles ajustem a sua técnica imediatamente com base nos dados fornecidos.
- **Histórico de Desempenho:** O dispositivo também regista o histórico de desempenho ao longo do tempo, permitindo um acompanhamento contínuo do progresso e a definição de metas específicas de melhoria.

Durante as sessões de treino individuais, os treinadores utilizarão o [Garmin R10](#) para recolher dados importantes sobre cada tacada do aluno. Isso inclui informações sobre a distância percorrida pela bola, a velocidade e a direção. Com base nessas informações, os treinadores podem fornecer orientações precisas para aperfeiçoar a técnica do aluno e alcançar um melhor desempenho.

As sessões de Treino Individual com Treinador e o recurso [Garmin R10](#) oferecem uma abordagem moderna e altamente eficaz para o desenvolvimento de golfistas de alto desempenho. Estamos comprometidos em utilizar tecnologia de última geração para apoiar nossos atletas a atingirem seus objetivos no golfe.

## 6.2. Aulas de Grupo Academia

**Horário:** Realizadas aos sábados ou domingos, conforme o nível de jogo e escalão do jogador.

**Descrição:** As aulas de grupo são uma oportunidade valiosa para os alunos praticarem suas habilidades em um ambiente social e competitivo. Nossos treinadores supervisionam essas sessões, garantindo uma experiência de aprendizagem dinâmica e interativa.

## 6.3. Treino Autónomo

**Descrição:** Nos Treinos autónomos, oferecemos orientações detalhadas e guias de treino para que os alunos possam aperfeiçoar suas habilidades de forma independente. Além de práticas específicas de golfe, também fornecemos orientações sobre preparação física, ajudando nossos alunos a desenvolver uma base sólida para o sucesso no golfe.

## 6.4. Treino Autónomo + Volta de Campo

**Descrição:** Esta sessão de treino combina treino autónomo com aplicação prática no campo. Nestas sessões, os atletas têm a oportunidade de aplicar o que aprenderam durante uma volta de campo, fortalecendo suas habilidades em situações reais de jogo.

É importante salientar que a escolha de jogar 18 buracos, 9 buracos ou qualquer outro número de buracos deve ser feita com base nas orientações dos nossos treinadores. O jogador tem a liberdade de personalizar sua sessão de treino de acordo com as recomendações dos treinadores, incluindo a possibilidade de focar nos buracos em que enfrenta maiores desafios.

Contudo, é fundamental que o jogador respeite rigorosamente as regras do campo e a etiqueta de jogo, levando em consideração também a presença de outros jogadores no campo.

Em suma, no Clube Palheiro Golfe, através da nossa Academia, comprometemo-nos a proporcionar uma experiência de treino abrangente e personalizada, orientando cada aluno na realização do seu pleno potencial no golfe. Como parte desse compromisso, apresentamos a tabela com as horas de treino semanal recomendadas para nossos atletas, a fim de maximizar seu desempenho.

	Escalões	Nº de sessões de Treino (por semana)	Treino Individual com Treinador (por semana)	Aulas de Grupo Academia (por semana)	Treino Autônomo* (por semana)	Treino Autônomo + Volta de Campo (por semana)	Total de Horas Semanal
COMPETIÇÃO	Sub18	4	60m	120m	120m	75m	6h15m
	Sub16	4	60m	120m	120m	75m	6h15m
	Sub14	4	60m	120m	120m	75m	6h15m
PRÉ-COMPETIÇÃO	Sub12	4	30m	90m	90m	60m	4h30m
	Sub10 - C	4	30m	90m	90m	60m	4h30m
INICIADOS	Sub10	3	60m (mensal)	60m	45m	N.A.	2h00m

Tabela 2. Horários e tipo de sessões treino.

\*Chipping, Putting, Bunker, Pitching, Swing | Tacos (Driving Range).

#### LEGENDA:

- **VERMELHOS (Iniciados):** para atribuição de Handicap, o jogador deverá ser submetido às avaliações técnicas junto dos treinadores e deverá realizar um exame teórico de regras e etiqueta no golfe.
- **NOTA:** as sessões de treino individual, com o Treinador, estão sujeitas a disponibilidade e deverão ser reservadas com a antecedência mínima de 72h com os treinadores Edgar Rodrigues e Luis Franco.

## 6.5. Total Volume de Treino por Época

### 6.5.1. Volume de treino – escalões competição

Durante a época desportiva que se estenderá de outubro de 2023 a junho de 2024, o volume de treino dedicado aos escalões de competição, totalizam **12.000 minutos** de preparação meticulosa. Essa extensa quantidade de tempo dedicada ao treino representa o compromisso inabalável da equipa com o aperfeiçoamento de suas habilidades e o desejo de alcançar o sucesso nas competições que se aproximam.

Ao longo desses meses de treino intenso, os atletas, sob orientação dos seus treinadores, estarão dedicados a dominar as técnicas específicas exigidas pela modalidade do golfe. O volume de treino reservado para estes escalões de competição demonstra o compromisso da organização em investir no futuro do desporto, capacitando jovens talentos com as habilidades e a mentalidade necessárias para alcançar o sucesso nas competições futuras. Estes minutos de treino não apenas moldarão atletas hábeis, mas também contribuirão para o crescimento e a excelência do desporto em geral.

Técnica	Outubro 2023	Novembro 2023	Dezembro 2023	Janeiro 2024	Fevereiro 2024	Março 2024	Abril 2024	Mai 2024	Junho 2024
<i>Putting</i>	300	300	150	300	300	225	225	300	300
<i>Chipping</i>	225	225	115	225	225	167	167	225	225
<i>Pitching</i>	225	225	115	225	225	167	167	225	225
<i>Bunker</i>	150	150	70	150	150	115	115	150	150
Ferros (9, 8, 7 e 6)	330	330	165	330	330	250	250	330	330
Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)	270	270	135	270	270	200	200	270	270
<b>TOTAL de impactos   m</b>	<b>1500</b>	<b>1500</b>	<b>750</b>	<b>1500</b>	<b>1500</b>	<b>1125</b>	<b>1125</b>	<b>1500</b>	<b>1500</b>
	<b>1º Período</b>		<b>3750</b>	<b>2º Período</b>		<b>4125</b>	<b>3º Período</b>		<b>4125</b>

Tabela 3. Volume de Treino – sub14, sub16 e sub18.

### 6.5.2. Volume de treino – escalões pré-competição

Durante a empolgante época desportiva que se estenderá ao longo do período em questão, um total de **8.640 minutos** serão alocados com dedicação e cuidado especial para os escalões de pré-competição, incluindo as categorias sub10-C e sub12. Estes minutos preciosos

de treino representam um investimento significativo no desenvolvimento dos jovens atletas, preparando-os para desafios futuros e dando-lhes uma base sólida para suas carreiras desportivas.

Nos escalões de pré-competição, o foco será aprimorar as habilidades fundamentais necessárias para o sucesso no mundo desportivo. Cada minuto de treino será projetado para nutrir o talento emergente, desenvolver a técnica adequada e inculcar os valores fundamentais do desporto, como *fair play* e trabalho em equipa. Essa fase é crucial para construir a base sobre a qual os atletas jovens construirão suas carreiras desportivas, e a atenção dedicada a esses escalões reflete o compromisso com o desenvolvimento sustentável do talento desportivo.

À medida que esses jovens atletas se aprofundam no treino, aprenderão não apenas a aprimorar suas habilidades individuais, mas também a colaborar com os colegas de equipa. Essa colaboração não apenas fortalecerá os laços entre os atletas, mas também os preparará para as demandas competitivas que encontrarão à medida que avançam para níveis mais avançados de competição.

Técnica	Outubro 2023	Novembro 2023	Dezembro 2023	Janeiro 2024	Fevereiro 2024	Março 2024	Abril 2024	Mai 2024	Junho 2024
<i>Putting</i>	216	216	110	216	216	160	160	216	216
<i>Chipping</i>	162	162	80	162	162	120	120	162	162
<i>Pitching</i>	162	162	80	162	162	120	120	162	162
<i>Bunker</i>	110	110	55	110	110	80	80	110	110
Ferros (9, 8, 7 e 6)	240	240	120	240	240	180	180	240	240
Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)	190	190	95	190	190	150	150	190	190
<b>TOTAL de impactos   m</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>	<b>540</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>	<b>810</b>	<b>810</b>	<b>1080</b>	<b>1080</b>
	<b>1º Período</b>		<b>2700</b>	<b>2º Período</b>		<b>2970</b>	<b>3º Período</b>		<b>2970</b>

Tabela 4. Volume de Treino – sub10-C e sub12.

### 6.5.3. Volume de treino – escalões iniciados

Nos escalões de iniciados será dedicado um total de **3.840 minutos** onde abrange os atletas do escalão sub10. Esses minutos preciosos de treino representam um investimento fundamental no desenvolvimento dos jovens atletas que estão dando os primeiros passos no mundo do desporto.

Nos escalões de iniciados, o foco principal será proporcionar uma introdução sólida ao mundo do golfe. Cada minuto de treino será projetado com grande cuidado para desenvolver habilidades básicas, familiarizar os atletas com os conceitos fundamentais do golfe e introduzir paixão e entusiasmo pela prática desportiva. Essa fase é fundamental para construir uma base sólida e proporcionar uma experiência positiva para os jovens atletas, incentivando-os a continuar a sua jornada desportiva.

À medida que os atletas iniciados aprofundam o seu treino, aprenderão não apenas as técnicas e habilidades essenciais do golfe, mas também os princípios de *fair play*, trabalho em equipa e respeito pelos seus colegas e treinadores. Esses valores são fundamentais não apenas para o seu crescimento como atletas, mas também para a sua formação como indivíduos responsáveis e éticos.

Técnica	Outubro 2023	Novembro 2023	Dezembro 2023	Janeiro 2024	Fevereiro 2024	Março 2024	Abril 2024	Mai 2024	Junho 2024
<i>Putting</i>	100	100	48	100	100	80	80	100	100
<i>Chipping</i>	70	70	36	70	70	55	55	70	70
<i>Pitching</i>	70	70	36	70	70	55	55	70	70
<i>Bunker</i>	50	50	20	50	50	30	30	50	50
Ferros (9, 8, 7 e 6)	120	120	70	120	120	100	100	120	120
Ferros (5, 4, HY, 3 e M1)	70	70	30	70	70	40	40	70	70
<b>TOTAL de impactos   m</b>	<b>480</b>	<b>480</b>	<b>240</b>	<b>480</b>	<b>480</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>480</b>	<b>480</b>
	<b>1º Período</b>		<b>1200</b>	<b>2º Período</b>		<b>1320</b>	<b>3º Período</b>		<b>1320</b>

Tabela 5. Volume de Treino – sub10.

## VII. Calendarização

O calendário de treino é projetado para proporcionar uma visão completa e organizada da nossa programação anual. Os eventos e aulas são classificados e assinalados para facilitar a sua identificação.



### 7.1. Aulas/ Treinos

Aqui, encontrará as datas e horários das aulas de treino conduzidas pelos nossos treinadores de golfe. As aulas são segmentadas de acordo com os fatores físicos, técnicos e estratégicos, garantindo uma abordagem completa para o desenvolvimento do golfista conforme referido nos capítulos II e III.

### 7.2. Competições

Estão disponíveis diversas oportunidades competitivas para os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe, ao longo do ano, incluindo competições internas (da Academia Júnior), regionais (e.g. Circuito *Drive Challenge* Madeira), nacionais, competições do clube, estágios e clínicas. Essas oportunidades oferecem experiências únicas e emocionantes para nossos atletas aprimorarem suas habilidades e participarem da comunidade de golfe.

#### 7.2.1. Competição internas

A AFPG, internamente, realiza vários torneios por época desportiva que acontece, normalmente, na semana anterior às interrupções letivas. O *Ranking* AFPG está associado aos torneios internos da academia, onde é inserido o resultado de cada torneio e atribuído uma pontuação ao mesmo. O regulamento do referido *Ranking* será disponibilizado *on-line*, na **pasta referente** a todos os documentos da Academia.

Estas competições estão devidamente identificadas e constam do site oficial do [Clube Palheiro Golfe](#) (password de acesso golfpalheiro).

Designação	Data	Observações
I – Torneio Abertua	26.10.2024	Todos os jogadores da Academia. A contar para o <a href="#">Ranking da Academia</a> .
II - Torneio de Natal	14.12.2024	
III - Torneio de Carnaval	15.02.2025	
IV - Torneio de Páscoa	23.04.2025	
FINAL - <i>Junior Major</i>	21.06.2025	

Tabela 6. Calendário competições internas AFPG. Nota: calendário suscetível a alterações.



### 7.2.2. Competições Clube

Além das competições referidas no ponto anterior os jogadores, com acesso ao campo e, por sua vez, *handicap*, poderão participar nos torneios do [Clube Palheiro Golfe](#) desde que respeitem os termos e condições dessas mesmas competições. Para visualizar as competições e seus regulamentos, [clique aqui](#) (password de acesso golfpalheiro).



### 7.2.3. Competições Regionais

**Circuito Drive Challenge Madeira** – é um Circuito organizado com o apoio da Federação Portuguesa de Golfe. Este Circuito é composto por seis torneios, dois deles disputados em cada um dos três campos de golfe, da RAM, mais uma final num desses mesmos campos (a cada ano rotativamente é alterado). Esta competição envolve todos os jovens atletas, com *handicap*, inscritos nas escolas de formação de golfe. Cada torneio desenrola-se no primeiro fim de semana do mês e, maioritariamente, aos domingos para que seja possível uma volta de treino no sábado, dia anterior à competição.

Designação	Data	Campo
1º Torneio Drive Challenge Madeira	09 de fevereiro 2025	Palheiro Golf
2º Torneio Drive Challenge Madeira	09 de março 2025	Porto Santo Golfe
3º Torneio Drive Challenge Madeira	06 de abril 2025	Santo da Serra
4º Torneio Drive Challenge Madeira	11 de maio 2025	Porto Santo Golfe
5º Torneio Drive Challenge Madeira	08 de junho 2025	Santo da Serra
6º Torneio Drive Challenge Madeira	11 de julho 2025	Palheiro Golf
FINAL Torneio Drive Challenge Madeira	12 de julho 2025	Santo da Serra

Tabela 7. Calendário Competições Regionais.



## 7.2.4. Competições Nacionais

O [Drive Tour – Campeonato Nacional de Jovens](#) é composto por um total de 6 torneios realizados de janeiro a outubro, culminando em uma emocionante final em novembro. Este circuito, ao longo do ano, oferece aos nossos alunos a oportunidade de aprimorar suas habilidades e competir em alto nível, construindo assim um caminho de sucesso no mundo do golfe.

[Clique aqui](#) para saber mais sobre o [Drive Tour – Campeonato Nacional de Jovens](#).

Designação	Data	Campo
1º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	18 a 19 de janeiro de 2025	Penina Hotel & Resort
2º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	15 a 16 de março de 2025	Oporto
3º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	17 e 18 de maio de 2025	Ribagolfe Oaks
4º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	27 a 29 de junho de 2025	St. Estevão
5º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	23 a 25 de julho de 2025	TBA
6º Torneio Drive Tour - CN de Jovens	18 a 19 de outubro de 2025	Vidago Palace
<b>FINAL Nacional Drive Tour</b>	TBA	TBA

Tabela 8. [Calendário Drive Tour 2025](#).

É importante destacar que para participar neste Circuito, é fundamental cumprir com rigor e respeito todos os critérios e requisitos estabelecidos pelo Clube no início de cada época desportiva. Estes critérios abrangem aspetos como desempenho, comportamento ético e normas de participação, garantindo que todos os atletas estejam em conformidade com os padrões de excelência e integridade que o Clube estabelece como missão.



## IX. Equipamento e Recursos Necessários

Segue a lista de equipamentos de golfe, instalações, recursos tecnológicos e materiais de treino necessários.

Tacos de Golfe:		Acessórios de Golfe:	Outros Acessórios:
Drivers	Sacos de Golfe	Tees de golfe	Cones
Ferros (3-9)	<i>Trolleys</i>	Marcadores de bola	Bandeiras
Wedges (PW, SW, LW)	Bolas (de treino e de jogo)	Vareta de alinhamento	Alvos
Putters			Aros (Hula Hoop)
Instalações:		Tecnologia de Treino:	
Campo de treino / <i>Driving Range</i>		<i>Software</i> de análise de <i>swing</i> - Garmin Approach R10	
Áreas de <i>putting</i> e <i>chipping</i>			
<i>Bunkers</i> de treino		Material de Análise de Dados:	
Campos de golfe de 18 buracos		Computador e tablet	

Tabela 10. Recursos academia.

### Material de Treino Físico:

- Equipamento de preparação física (faixas elásticas, fitball, pesos, etc.)
- Bolas de várias modalidades (basquetebol, voleibol, etc.)

### Materiais Educativos (para guia no treino autónomo):

- *e-Book* com Exercícios de Preparação Física golfe.
- *e-Book* com Planos de Treino de golfe.

### Acessórios à responsabilidade do atleta (opcional):

- Luvas de golfe
- Toalhas de golfe (para limpeza tacos)
- Chapéu / Boné
- Óculos de sol
- Protetor solar

## X. Regulamento interno

Para garantir o funcionamento adequado da Academia de Formação do Palheiro Golfe e proporcionar uma experiência segura e gratificante aos nossos alunos, estabelecemos as seguintes condições e regras:

### 10.1. Condições e Regras da AFPG

- a) O ingresso na AFPG está limitado a alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 21 anos, ambos inclusive.
- b) Às crianças e jovens que se inscrevem na AFPG é oferecido o pagamento da quota anual do Clube Palheiro Golfe, pelo que passam a ser sócios de pleno direito desse Clube, usufruindo de todas as vantagens e benefícios inerentes a esse estatuto (ex.: descontos no Restaurante, aluguer de equipamento e *Pro-Shop* do Palheiro Golf).
- c) O aluno da AFPG deve seguir as instruções dos profissionais, bem como dos demais colaboradores do Palheiro Golf.
- d) Os pais/acompanhantes que desejarem assistir às aulas dos alunos da AFPG deverão ter em atenção que, em caso de acidente, a Sociedade Turística do Palheiro Golfe, S.A. e o Clube Palheiro Golfe não se responsabilizam por quaisquer danos materiais e/ou físicos que possam advir. Apenas os alunos inscritos, na AFPG, e com o Exame Médico Desportivo válido, estão segurados, em caso de acidente, nas nossas instalações desportivas.
- e) Ao jogar no campo os alunos devem respeitar todas as regras de golfe assim como as regras internas do Palheiro Golf, tais como: jogar sem demoras (apanhando a bola após demasiadas pancadas); ao verificar a presença de jogadores mais rápidos, deixá-los imediatamente passar à frente; repor a relva/*divot* após uma pancada; alisar os *bunkers*; etc.
- f) No Palheiro Golf considera-se ofensa grave atitudes de mau comportamento. Existindo queixas de outros jogadores, as mesmas serão tratadas com rigor e celeridade, resultando numa penalidade proposta pelos profissionais de ensino. Existindo a necessidade de suspensão do estatuto de aluno, não haverá direito a reembolsos.
- g) Se o aluno mudar o seu *handicap* ou representar outro clube, que não o Clube Palheiro Golfe, ser-lhe-á retirado o estatuto de aluno e de sócio, não havendo direito a restituição de valores pagos.
- h) As faltas às aulas e atividades não dão direito a reembolso/crédito de prestações pagas e/ou devidas.

Os assuntos da AFPG que, eventualmente, não estejam abrangidos neste regulamento e que precisarem de atenção e/ou deliberação, serão apreciados caso a caso, pelos Profissionais de ensino da AFPG e pela Direção do Clube Palheiro Golfe.

# XI. Critérios Representação Nacional

## 11.1. Critérios gerais

- a. Os jogadores apurados por meio de Campeonatos Regionais serão convidados a fazer parte de uma equipa para participar em alguns torneios nacionais da Federação Portuguesa de Golfe (FPG). Estes jogadores **terão alguns apoios especiais** de acordo com o orçamento do Clube.
- b. Para que um jogador possa ser selecionado para a equipa tem que ser sócio de Clube Palheiro Golfe com a sua **inscrição e mensalidade em dia**, por um período mínimo de 3 meses, que coincida com as datas dos respetivos torneios, e inscrito na FPG pelo Clube Palheiro Golfe até dia 31 de março.
- c. Todos os jogadores selecionados para fazer parte da equipa têm que **respeitar os parâmetros pré-definidos**.
- d. A todos os membros da equipa será entregue equipamento do Clube Palheiro Golfe que **deverá ser sempre utilizado** nos torneios internos do Clube, Academia júnior e nos Torneios do FPG (exceto quando exista um equipamento fornecido pela FPG).

**Os critérios** terão como base a performance de todos os atletas no momento dos torneios, nas modalidades em que os mesmos se disputam, nomeadamente:

- HCP;
- Resultados Gross nas Ordens de Mérito (OM) do Clube do ano anterior e do ano corrente;
- Resultados Gross nos torneios da FPG (e.g. *Drive Challenge Madeira*);
- Historial do Atleta:
  - Assiduidade e pontualidade (inclui treinos autónomos);
  - Participação em torneios do Clube;
  - Respeito pelo outro;
  - Notas escolares.

Aos juniores apurados, o Clube Palheiro Golfe suportará as seguintes despesas:

- ✓ Viagem aérea;
- ✓ Transporte;
- ✓ Estadia;

- ✓ Alimentação e despesas no campo de golfe (trolleys, bolas de treino, e volta de treino);
- ✓ Apoio e acompanhamento técnico (Treinador ou Coordenadora presentes nas competições).

A cada ano o Clube Palheiro Golfe compromete-se de enviar, a todos os encarregados de educação, a informação das propostas de deslocação aos Torneios Nacionais seguindo o aval dos mesmos. A partir dessa informação é solicitado, aos pais dos atletas apurados, um valor monetário, em forma de apoio, para fazer face às várias despesas inerentes à participação nos Torneios em questão.

## 11.2. Deveres dos jogadores

Participar no mínimo em 70% dos torneios da Academia Júnior do clube contados desde 01 de outubro do ano anterior e até 31 de junho do ano em curso.

- ✓ Participar no mínimo em 30% dos torneios do Clube contados desde 01 de setembro do ano anterior e até 31 de agosto do ano em curso.
- ✓ Ajudar os novos membros a serem enquadrados no Clube.
- ✓ Ser embaixador externo e interno do Clube e do Campo.
- ✓ Ser ativo em melhorar os serviços oferecidos pelo Clube & Campo.
- ✓ Sempre que esteja a representar o clube deve apresentar-se com o equipamento do mesmo.
- ✓ Jogar sempre de acordo com as regras de golfe e etiqueta.
- ✓ Respeitar as decisões tomada pela Comissão Técnica.

### 11.2.1. Um jogador pode deixar de estar apurado/convocado pelas razões seguintes:

- ✓ Deixar de ter as mensalidades da Academia Júnior, do Clube Palheiro Golfe, em dia.
- ✓ Deixar de cumprir os critérios pré-definidos pela competição em que está envolvida a participação (e.g. critérios máximos de HCP).
- ✓ Não cumprir as obrigações definidas nos pontos 1.1. e 1.2..
- ✓ Por razões disciplinares.
- ✓ A pedido do jogador, com antecedência mínima de 2 meses antes das competições em que ficou apurado, sob pena de ter de assumir as despesas já assumidas pelo Clube Palheiro Golfe.

### 11.2.2. Períodos de Avaliação dos atletas apurados

As avaliações dos juniores, que compõem a equipa apurada, terão em consideração o desempenho dos jogadores nas avaliações realizadas pela Academia Júnior de forma periódica.

### 11.3. Período de definição dos atletas apurados

A nomeação das equipas deverá ter lugar até 1 mês que antecede a abertura das inscrições pela FPG, podendo ser ajustadas em função dos resultados da OM, do ano em curso, e/ou outros parâmetros em análise, até uma semana antes do fecho das inscrições para o evento conforme definido pela FPG.

## XII. Contactos e Comunicações

Neste capítulo, abordaremos o plano de emergência abrangente do Palheiro Golf, que visa garantir a segurança de jogadores, visitantes e funcionários em várias situações, incluindo condições climáticas adversas, pandemias como a COVID-19, questões de saúde e acidentes no campo de golfe. É fundamental que todos estejam cientes dos procedimentos a serem seguidos em diferentes cenários de emergência.

### 12.1. Supervisão e ação proativa

O Palheiro Golf mantém um sistema de controle constante para detetar e responder a qualquer situação de emergência, independentemente de sua natureza. Isso inclui:

- Monitorização das condições climatéricas em tempo real.
- Preparação para lidar com acidentes no campo de golfe.
- Vigilância da situação de saúde pública, incluindo pandemias como a COVID-19.

### 12.2. Comunicação e notificação

Em caso de emergência, os jogadores, visitantes e funcionários serão prontamente informados por meio de:

- Mensagens de texto.
- E-mails informativos.
- Atualizações nas redes sociais ([instagram @clubepalheirogolfe](#) | [facebook](#)) e no [site oficial](#) do Clube Palheiro Golfe.
- Comunicados visuais nas áreas comuns.

### 12.3. Medidas de segurança específicas

- **Acidentes no Campo:** Em caso de acidentes no campo de golfe, o Palheiro Golf possui protocolos de resposta rápida. Jogadores e funcionários são incentivados a relatar incidentes e acidentes imediatamente para garantir a assistência adequada.
- **Questões de Saúde:** Em casos de problemas de saúde súbitos ou emergências médicas no campo de golfe, contamos com pessoal preparado e acesso a equipamentos de primeiros socorros.
- **COVID-19:** Em resposta à COVID-19, ou outras pandemias, implementamos rigorosas medidas de higiene, distanciamento social e uso de máscaras, de acordo com as orientações das autoridades de saúde.

### 12.4. Evacuação e abrigos de emergência

Para todas as situações de emergência, o Palheiro Golf tem procedimentos de evacuação e abrigos de emergência em vigor. Os pontos de encontro e abrigos são claramente sinalizados em todo o local.

### 12.5. Retorno seguro

O retorno às atividades normais será autorizado somente quando a situação de emergência estiver controlada e as autoridades competentes ou a equipe de segurança do Palheiro Golf considerarem seguro.

Este capítulo fornece uma visão geral do nosso compromisso com a segurança e o bem-estar de todos os envolvidos no Palheiro Golf, independentemente da natureza da emergência. Certifique-se de estar familiarizado com esses procedimentos para garantir uma experiência segura e tranquila no nosso campo de golfe.

## XIII. Referências Bibliográficas

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Balyi, I., & Way, R. (2005). The role of monitoring growth in long-term athlete development. NSCA's Performance Training Journal, 4(5), 3-5.

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development* (2<sup>a</sup> ed.). Vancouver, Canadá: Canadian Sport for Life.

Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: Deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135-157.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7-17.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318-333.



## 14.2. Exemplo Plano de Treino - Competição

(entregue a cada atleta)



### PLANO DE TREINO – Campeonato Nacional

Escalão: **COMPETIÇÃO**

#### PREPARAÇÃO FÍSICA e TREINO

Dias	Dia 1 (antes do campeonato)	Dia 2 (antes do campeonato)
<b>Manhã</b>	<p>Realiza um treino de força leve, focado na parte inferior do corpo para fortalecer as pernas e o core. Exercícios como agachamentos (1), <i>lunges</i> (2) e pranchas (3) são bons exemplos.</p>  <p>Pratica 3 séries de 12-15 repetições para cada exercício.</p> <p><b>GOLFE:</b> 15m habituação à velocidade dos greens; 20m Chip + Pitch + Bunker; 25m Driving Range; 5m Putt a curta distância.</p>	<p>Realiza um treino de mobilidade e alongamento para <u>melhorar a flexibilidade</u>, especialmente nas costas e nos ombros. Isso ajudará na tua amplitude de movimento durante o jogo.</p> <p><b>GOLFE:</b> 15m habituação à velocidade dos greens; 20m Chip + Pitch + Bunker; 25m Driving Range; 5m Putt a curta distância.</p>
<b>Tarde</b>	<p><b>VOLTA DE TREINO:</b> máx. 4.30.</p> <p>Concentra-te em exercícios de equilíbrio e coordenação, como o uso de uma <u>bola de estabilidade</u>. Isso ajudará na estabilidade durante os movimentos de <i>swing</i>.</p> <p>Pratica 3 séries de 10-12 repetições de cada exercício.</p>	<p><b>VOLTA DE TREINO:</b> máx. 4.30.</p> <p>Realiza uma sessão leve de cardio, como uma caminhada rápida, para manter o corpo ativo, mas sem sobrecarregar.</p>

#### ROTINA DE TREINO PRÉ-JOGO

Aquecimento	Durante CAMPEONATO
Antes de cada jogo, faz um aquecimento que inclua alongamentos dinâmicos, <i>swings</i> leves com os tacos e <i>putts</i> para se familiarizar com o campo.	Mantém-te hidratado e faz pausas regulares para descansar. Lembra-te de manter a concentração e foco no jogo em vez de desperdiçar energia.

#### ALIMENTAÇÃO

<b>3 dias antes</b>	Aumenta a ingestão de carboidratos para garantir níveis de energia adequados. Inclui grãos integrais como arroz integral e massas nas tuas refeições.
<b>2 dias antes</b>	Mantenha uma dieta equilibrada com proteínas magras (peito de frango, peixe), vegetais e frutas. Evita alimentos pesados ou picantes que possam causar desconforto gástrico.
<b>1 dia antes</b>	Opta por refeições leves e de fácil digestão, como peito de frango grelhado com legumes. Evita alimentos gordurosos e laticínios.
<b>Hidratação</b>	Bebe bastante água nos dias anteriores ao campeonato para garantir que estejas bem hidratado. Durante o campeonato, mantém-te hidratado com água e isotónicos, se necessário.
<b>OUTRAS NOTAS IMPORTANTES</b>	Evita alimentos pesados ou ricos em açúcar durante o jogo, optando por lanches leves, como frutas, barras de cereais ou frutos secos entre os buracos. Lembra-te de que o descanso adequado e a gestão do stress também são fundamentais para o desempenho!

## 14.3. Exemplo Plano de Treino – Exercícios de Rotina

(entregue a cada atleta)



### ROTINA DE MOBILIDADE E ALONGAMENTO – GOLFE

Escalão: **COMPETIÇÃO**

Lembra-te de respirar profundamente e relaxar durante cada alongamento. Faz cada exercício com suavidade e não forces além do teu limite de conforto. Repete todo o treino de mobilidade e alongamento pelo menos 2 a 3 vezes (por 15-30 segundos), por semana, para obter melhores resultados na flexibilidade.

#### 1. Alongamento do pescoço:

- Senta-te ou fica de pé com a coluna reta.
- Inclina a cabeça suavemente para 1 lado, levando a orelha em direção ao ombro.
- Mantém a posição e sente o alongamento no pescoço.
- Repete para o outro lado.



#### 2. Rotação dos ombros:

- Fica de pé com os pés na largura dos ombros.
- Levanta os braços para os lados e forma um "T" com o corpo.
- Roda os ombros para frente em um movimento circular lento por 15 segundos.
- Em seguida, roda os ombros para trás por mais 15 segundos.



#### 3. Alongamento do peitoral:

- Fica de pé ou senta-te com a coluna reta.
- Entrelaça os dedos atrás das costas e estende os braços, levantando o peito.
- Mantém os ombros para trás e sente o alongamento no peito.



#### 4. Alongamento das costas:

- Senta-te no chão com as pernas alongadas (poderás adaptar e fazer de pé também).
- Roda o tronco para um lado e alcança a mão oposta em direção ao pé.
- Mantém a posição e sente o alongamento nas costas.
- Repete para o outro lado.



#### 5. Alongamento dos quadris e pernas:

- Fica de pé com os pés afastados na largura dos ombros.
- Dá um passo largo à frente com uma perna e flete/dobra o joelho.
- Mantém o calcanhar da perna de trás no chão e empurra os quadris para a frente.
- Sente o alongamento na parte frontal da coxa da perna de trás.
- Repete com a outra perna.



#### 6. Alongamento dos isquiotibiais:

- Senta-te no chão com uma perna em extensão e a outra dobrada, com o pé encostado na coxa em extensão.
- Inclina-te lentamente em direção à perna estendida, mantendo as costas retas.
- Sente o alongamento na parte de trás da perna esticada.
- Repete com a outra perna.



#### 7. Rotação da zona pélvica:

- Fica de pé com os pés na largura dos ombros.
- Coloca as mãos nos quadris.
- Roda a pélvis para frente e para trás, alternando entre essas posições lentamente. Isso ajuda a soltar a região lombar e os quadris.



+ vídeos em:



Lembra-te de fazer estes exercícios de mobilidade e alongamento regularmente, tanto como parte do aquecimento antes de uma competição quanto como parte da tua rotina de treino regular. Isso ajudará a melhorar a flexibilidade que é fundamental para um bom desempenho no golfe, pois permite uma amplitude de movimento adequada durante o *swing* e ajuda a prevenir lesões.

## 14.4. Livro de Estatísticas

(entregue a cada atleta)

Capa

# ESTATÍSTICAS

- Fairways (Esquerda | Direita):** Quantos *fairways* acertados em relação ao total de oportunidades e se foram à esquerda ou à direita.
- Greens:** Nº de *greens* acertados em *regulation* para fazer par.
- UD (Up & Down):** Eficiência em recuperações próximas ao *green*.
- SS (Sand Saves):** Percentagem de sucesso em saídas de *bunker* seguidas de *putt*.
- Nº de Putts:** Contagem total de *putts*.

Atleta:



Verso

### ROTINA:

- Desenvolve uma rotina consistente antes de cada tacada.
- Mantém a rotina igual em todas as tacadas para torná-la automática e te proteger contra a pressão do jogo.
- O *swing* de ensaio é um momento de relaxamento.
- Tem 100% de certeza de sucesso.

### PRÓXIMO SHOT:

- Adota a filosofia de *Ben Hogan*: cada tacada é a mais importante.
- Mantém o foco no momento presente, evita te concentrar em resultados passados.
- Dá o teu máximo em cada pancada, uma a uma.
- Contagem das pancadas só no fim do jogo!

### ALVO:

- Define um alvo preciso e visualiza a trajetória desejada para aumentar a precisão.
- Concentra-te em um ponto pequeno e imaginário para guiar a trajetória da bola em direção ao alvo.

**NÃO ESQUECER: OLHAR EM FRENTE (cabeça erguida).**

Conteúdo

ESTATÍSTICAS								
Jovens atletas - Academia de Formação do Palheiro Golfe								
Nome: _____								
Campo: _____ Data: _____								
BURACO	FAIRWAYS	GREENS	UP & DOWN	SAND SAVE	N.º de PUTTS	Penalizações	Resultado	
	↔	✓	✓	✓				
	↔	✗	✗	✗				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
IN								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
IN								
OUT								
TOTAL								

Penúltima folha com espaço para observações