



Aula Teórica de Preparação

4º Drive Challenge Madeira

Porto Santo Golfe

📅 12 de abril de 2026



Porto Santo Golfe



Design de Seve Ballesteros

Um layout de 18 buracos assinado pela lenda, combinando desafios técnicos com a beleza natural da ilha.



Primeiros 9 Buracos

Caracterizados por *fairways* mais planos, ondulação suave e lagos estratégicos que exigem precisão.



Fator Vento

O vento predominante de norte é um "*hazard*" invisível, podendo ajudar ou empurrar a bola para fora de jogo.



Greens Protegidos

Bunkers bem posicionados e zonas de O.B. requerem um planeamento cuidadoso em cada aproximação.



ALTA PERFORMANCE

Preparação Mental & Rotina

O golfe joga-se num campo de 13 cm: o espaço entre as orelhas. Domina a mente antes de dominar o campo.

Dica: A consistência da rotina cria conforto sob pressão.



Foco no Processo

Define um alvo claro e compromete-te com a tacada. Aceitar o resultado antes mesmo de bater na bola.



Respiração 4-6

Inspira por 4 segundos, expira por 6. A expiração prolongada ativa o sistema parassimpático e reduz a tensão física.



Visualização

Vê a linha de voo (apex), o ponto de aterragem e a rolagem da bola. Cria o "filme" mental do sucesso.



Rotina Pré-Tacada (30-40s)

- ✓ Análise e escolha do alvo
- ✓ Ensaio com intenção real
- ✓ Respiração de foco
- ✓ Execução confiante



Plano de 90 Minutos (Pré-Tee)

T-90	T-60	T-30	T-10
Chegada	Aquecimento	Chip & Putt	Tee 1

CORPO & ENERGIA

Preparação Física & Nutricional

O seu corpo é o único equipamento que não podes trocar durante a volta. Mantém o motor afinado do primeiro buraco ao último.

Dica: A sede é o primeiro sinal de desidratação. Bebe antes de sentires necessidade.



Aquecimento (20-30 min)

Dá prioridade a mobilidade dinâmica (quadris, coluna torácica, ombros) e ativação de glúteos/core. Começa com *Wedges*, ferros médios e termina com o *Drive*.



Nutrição Pré-Volta

- ✓ Refeição completa 2-3h antes
- ✓ Snack leve 30-60min antes (ex: banana)
- ✓ Evita excesso de açúcar rápido antes do tee



Ativação de Jogo Curto

Dedica 10-15 minutos no green. O foco deve ser o **contato** com a bola e a percepção da **velocidade**, não a técnica de *swing*.



Hidratação Estratégica

Bebe 500-700ml antes do início. Durante o jogo, mantém a regra de pequenos goles a cada buraco para manter o foco mental.



Manutenção de Energia Durante a Volta



Buracos 4-5
Fruta ou Nozes



Buraco 9
Sandes/Barra de cereais



Buracos 13-14
Energia Rápida



Buracos 16-18
Hidratação+

☞ Condições & Vento

Vento predominante de **Norte**. Normalmente ajuda e empurra a bola ligeiramente para a direita.

📍 Saída (Tee Shot)

Recomenda-se o *Drive*. Aponta à **esquerda do bunker de fairway** para utilizar o vento a teu favor.

🚩 Ataque ao Green

Segundo *shot* com ferro médio. Atenção redobrada ao **bunker no lado esquerdo** que protege a entrada.

⚠️ Gestão de Risco

Prioriza o centro do *green*. O lado direito é mais seguro se a bandeira estiver curta e à esquerda.

HOLE 1 | PAR 4



Topografia & Layout

Buraco **ligeiramente a descer**, facilitando a distância. O visual convida a bater longo, mas requer precisão.

Saída (Tee Shot)

Joga o *drive* apontado à **esquerda do bunker** de *fairway*. Posicionar bem a saída é crucial para o ataque.

Ataque ao Green

Segundo *shot* muito exigente. *Green* protegido por **dois bunkers à entrada** e um no fundo.

Gestão de Risco

Evita jogar curto entre os *bunkers*. O alvo mais seguro é o **centro do green**, anulando os perigos frontais.



Buraco 3

5

PAR

466m

Amarelas

434m

Vermelhas

📍 Saída (Tee Shot)

Atenção ao *bunker* do lado esquerdo. Opta por uma linha mais à **direita** para garantir o *fairway* e evitar problemas na saída.

↑ Segundo Shot (Lay-up)

A segunda pancada deve ser jogada com um ferro para se posicionar **antes do lago**. Evita o risco de tentar passar a água nesta fase.

🌊 Ataque ao Green

A terceira pancada será de ~100 metros sobrevoando o lago. Cuidado com o **bunker localizado depois do green**.

🕒 Gestão de Jogo

Não forces a chegada em 2. Joga para fazer um **3-on seguro**, controlando a distância para evitar o *bunker* de fundo.



📈 Grau de Dificuldade

Elevado grau de dificuldade. O buraco exige estratégia, sobretudo na execução do segundo *shot* que é decisivo.

🎯 Saída (Tee Shot)

Um drive bem executado deixa ~120m para a bandeira. Evita a direita a todo custo: **2 bunkers** e **O.B.** junto à vedação.

🚩 Ataque ao Green

O segundo *shot* é jogado **a descer**. O *green* está protegido por um lago perigoso à esquerda e um *bunker* à direita.

⚠️ Gestão de Risco

Aponta para o **quadrante seguro** do *green*. Respeita a água; joga para o centro/direita, é a opção inteligente.



Buraco 5

3

PAR

137m

Amarelas

98m

Vermelhas

Layout do Green

Green relativamente pequeno e muito bem protegido. Exige precisão absoluta na aterrissagem.

Obstáculos

Lago frontal pune bolas curtas. Dois *bunkers* ao fundo aguardam tacadas excessivamente longas.

Escolha do Taco

Recomenda-se um **ferro comprido** ou médio. Atenção redobrada à distância de voo (*carry*) sobre a água.

Estratégia

Joga para o **centro do green**. Não sejas agressivo com bandeiras curtas devido ao lago.



Buraco 6

5

PAR

473m

Amarelas

444m

Vermelhas

🎯 Saída (Tee Shot)

Joga o *drive* à **direita do bunker**. Tem máxima atenção pois todo o lado direito do *fairway* é acompanhado por **O.B.**

⚠️ Segundo Shot

Utiliza um ferro para posicionar a bola e **evitar os bunkers de fairway**. Aqui a colocação é mais importante que a distância.

🚩 Ondulação do Green

O *green* possui uma ondulação acentuada que **cai para a direita**, onde também existe um *bunker* estrategicamente posicionado.

🎯 Dica Tática

Aponta o ataque ao **lado esquerdo do green** para usar a inclinação natural a teu favor e fugir dos perigos à direita.



Distância de Jogo

Recomenda-se um taco para cerca de **180 metros**. A ligeira elevação exige um pouco mais de taco do que a distância real indica.

Análise do Green

O *green* encontra-se ligeiramente elevado. A entrada é estreita visualmente, mas recebe bem bolas com trajetória alta.

Perigos

Cuidado com o **bunker no lado direito**. Ele é profundo e dificulta a recuperação (*up-and-down*).

Estratégia Ideal

Joga para o **centro ou lado esquerdo** do *green*. Evita a direita a todo custo. Controla o vento, pois o buraco é exposto.



 [Visualização aérea via FlyoverGreen](#)

📍 Saída (Tee Shot)

No *tee*, o *drive* deve ser jogado preferencialmente à **direita do bunker** para encontrar o *fairway*.

↩️ Segundo Shot

Utilize um ferro ou madeira para jogar curto (lay-up). O objetivo é ficar **antes do bunker de fairway** situado no lado esquerdo.

🚩 Ataque ao Green

A partir da marca de 100 metros, terá um tiro limpo para o green. Calcule bem a distância para não ultrapassar.

⚠️ Gestão de Risco

O *bunker de fairway* a cerca de 100m do *green* é a principal armadilha.



Buraco 9

3

PAR

158m

Amarelas

127m

Vermelhas

Defesa do Green

Par 3 muito bem protegido. Existe um **bunker em cada lado** do *green* que exige precisão no tiro de saída.

Escolha do Taco

Dependendo das condições, pode ser jogado com um **ferro comprido** ou um **rescue** (híbrido).

Fator Vento

Está atento à intensidade e direção do vento, pois pode encurtar ou alongar significativamente a distância real de jogo.

Estratégia

Aponta ao centro do *green*. Evita atacar bandeiras nos cantos para não cair nas armadilhas laterais (*bunkers*).



Plano de Jogo e Metas



Metas de Processo

Foco total na execução: cumprir a rotina em 100% das saídas e escolher um alvo pequeno e específico para cada tacada.



Gestão de Risco

Sê disciplinado: ataca apenas quando houver margem de erro. Joga seguro (centro do *green*) se houver água ou O.B.



Targets Estatísticos

Objetivos claros: maximizar *Fairways* atingidos e *Greens* em Regulação (GIR). A meta principal é evitar 3-putts.



Checklist de Condições

Adapta-te ao campo: monitoriza constantemente a direção do vento, a firmeza dos *greens* e a velocidade do *putt*.



CHECKLIST DE TEE

Execução Passo a Passo

Antes de bater a bola, garante que todas as variáveis estão controladas. A dúvida perturba o *swing*, a rotina cria a confiança.

Foco: Um bom *swing* funciona melhor quando vem acompanhado de boas decisões.



1. *Lie* & Vento

Confirma a direção e intensidade do vento. Verifica se o *lie* (posição da bola) permite o taco planeado.



2. Seleção de Alvo

Define um alvo primário (ponto de aterragem) e secundário (árvore/nuvem ao fundo). Sê específico.



3. Taco & Trajetória

Escolhe o taco com 100% de convicção. Visualiza a altura da bola e a curva desejada (*draw/fade*).



4. Respiração & Compromisso

Faz uma respiração profunda (4-6) para libertar tensão. Entra na bola com compromisso total na execução.



5. Pós-Tacada: A Regra dos 10 Segundos

Tacada



Reação (10s)



Aceitação



Próximo Foco



Joga o campo, Não o Resultado

Mente calma, rotina estável e estratégia clara.
A **Academia de Formação do Palheiro Golfe** está contigo em cada tacada.

OBRIGADA!