

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO CLUBE PALHEIRO GOLFE

**RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA**

academia@palheiroestate.com
+351 291 790 126 • +351 918 240 050
(chamada para a rede fixa/móvel nacional)

Índice

I. Introdução	2
1.1. Missão e Visão	2
1.2. Objetivos da Época Desportiva	3
1.2.1. Objetivos Gerais	3
1.2.2. Objetivos Estratégicos.....	3
1.3. O nosso atleta	4
1.4. O nosso treinador.....	5
II. Organograma Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe	6
III. ÁREAS DE TREINO	7
IV. INSCRIÇÃO.....	8
4.1. Procedimentos Gerais.....	8
4.2. Processo de Inscrição	8
4.3. Condições Financeiras e Pagamentos.....	9
4.4. Equipamentos	10
V. NORMAS DE CONDUTA	12
5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff	12
5.2. Treinos e Competições.....	13
5.2.1. Normas Específicas para Deslocações.....	15
VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO	17
6.1. Acompanhamento Médico.....	17
6.2. Procedimentos no caso de Lesão	17
6.3. Plano de Emergência Médica	18
6.4. Plano Alimentar e Estratégia Nutricional	19
6.5. Acompanhamento Escolar	20
VII. Compromisso e Conduta dos Pais e Encarregados de Educação	22
VIII. Infrações e quadro disciplinar	24
8.1. Atletas.....	24
8.2. Pais e Encarregados de Educação	26
IX. Anexos	28
9.1. Exame Médico Desportivo	28

I. Introdução

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas constitui o documento de referência para o funcionamento da Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG). O seu conteúdo está **integralmente alinhado com o "Documento Orientador de Formação Desportiva 2026" da Federação Portuguesa de Golfe (FPG)**, servindo como guia para atletas, encarregados de educação, treinadores e colaboradores.

A nossa metodologia fundamenta-se no modelo de **Desenvolvimento de Atleta a Longo Prazo (DALP)**, reconhecendo que a aprendizagem motora segue janelas de oportunidade biológicas. O compromisso da AFPG é proporcionar um ambiente seguro e humanista, onde a formação de excelência técnica caminha a par do crescimento pessoal, preparando os nossos praticantes para os desafios dentro e fora de campo.

Este manual é de consulta obrigatória e encontra-se disponível em formato digital na nossa plataforma interna e no site oficial do Clube Palheiro Golfe.

1.1. Missão e Visão

Missão da Academia de Golfe

Promover a paixão pelo golfe através de um sistema de ensino estruturado e de alta qualidade, que potencie o talento individual e cultive valores de integridade, respeito e ética desportiva. A AFPG assume como missão o **desenvolvimento integral do praticante**, garantindo que cada etapa formativa respeita a sua maturação biológica e psicológica.

Visão da Academia de Golfe

Ser reconhecida como um **centro de excelência e referência nacional** na formação de golfistas, distinguindo-se pela inovação metodológica, integração tecnológica e pela capacidade de formar não só campeões desportivos, mas também cidadãos exemplares comprometidos com a sustentabilidade e a responsabilidade social.

1.2. Objetivos da Época Desportiva

1.2.1. Objetivos Gerais

- **Cultivar a Alegria e o Prazer de Jogar:** Garantir que o jogo seja, sobretudo nas etapas iniciais (SUB10), uma fonte de diversão, fator crítico para a motivação intrínseca e retenção na modalidade.
- **Excelência no Ensino e Formação:** Implementar programas de treino tecnicamente rigorosos, fundamentados em evidência científica e nas melhores práticas internacionais de desenvolvimento motor.
- **Educação para a Cidadania:** Utilizar o golfe como veículo para transmitir valores humanos fundamentais, como a honestidade (auto-arbitragem), a disciplina e o respeito pelo próximo e pelo meio ambiente.
- **Promoção da Saúde e Estilo de Vida Ativo:** Fomentar o bem-estar físico e mental, incentivando hábitos de vida saudáveis que perdurem ao longo da vida (*Active for Life*).
- **Fortalecimento da Comunidade AFPG:** Consolidar a relação entre atletas, treinadores e famílias, criando um ambiente de apoio colaborativo focado no sucesso coletivo da Academia

1.2.2. Objetivos Estratégicos

1. **Representatividade Total por Escalão:** Garantir a existência e o funcionamento ativo de grupos em todas as seis etapas de desenvolvimento definidas pela FPG (SUB10, SUB12, SUB14, SUB16, SUB18 e Amador), assegurando uma linha de sucessão contínua na modalidade.
2. **Modernização das Infraestruturas (Driving Range):** Implementar melhorias contínuas nas áreas de treino, com foco na otimização do Driving Range e áreas de jogo curto, garantindo que os recursos físicos acompanham o investimento tecnológico (Garmin R10 e FlightScope).
3. **Apoio Integral ao Atleta:** Reforçar os mecanismos de suporte aos praticantes, disponibilizando apoio técnico, físico e logístico, especialmente em deslocações e

participações em competições nacionais, para que os atletas possam competir nas melhores condições possíveis.

4. **Promoção da Equidade e do Golfe Feminino:** Desenvolver ações específicas de captação e retenção destinadas a aumentar a participação feminina na Academia, promovendo a diversidade e garantindo um acesso inclusivo e equitativo ao desporto.
5. **Progressão na Certificação de Qualidade:** Consolidar os padrões exigidos para a manutenção da Certificação de Nível 2 e trabalhar ativamente na implementação de melhorias pedagógicas e estruturais que permitam a ascensão ao Nível 3 (Centro de Excelência).
6. **Foco no Alto Rendimento:** Preparar os atletas para patamares de Performance de Excelência, integrando ciências do desporto (biomecânica e psicologia) para otimizar resultados em competições regionais e nacionais.
7. **Sustentabilidade e Retenção:** Executar o Plano de Transição e Retenção para assegurar que os praticantes permanecem ligados ao Clube e à modalidade, mesmo após o percurso formativo inicial.

1.3. O nosso atleta

Na nossa Academia o processo de desenvolvimento é centrado no jogador, promovendo a sua autonomia, responsabilidade e o equilíbrio entre a vida desportiva, académica e pessoal. Esperamos que os nossos praticantes incorporem os seguintes princípios:

- **Identidade e Valores do Clube:** O atleta deve representar a AFPG com integridade, vestindo o equipamento oficial com orgulho e agindo como um embaixador dos valores do Clube Palheiro Golfe em todos os contextos.
- **Desenvolvimento Integral e Equilíbrio:** Incentivamos a procura da excelência desportiva sem comprometer o sucesso académico e o bem-estar social. O espírito de sacrifício e a disciplina são fundamentais para gerir estes diferentes pilares da vida jovem.
- **Integridade e Auto-arbitragem:** O golfe é um desporto de honra. Esperamos que os nossos atletas assumam a responsabilidade pelas suas ações, pratiquem a honestidade na marcação de resultados e cumpram rigorosamente as regras da modalidade.

- **Ética, Respeito e Etiqueta:** A tolerância e a educação são transversais a todas as interações. O respeito pelos companheiros, adversários, árbitros e funcionários é obrigatório, assim como o cuidado escrupuloso com a preservação do campo e infraestruturas.
- **Postura e Imagem Institucional:** A imagem pessoal e o vestuário adequado refletem o rigor da Academia. O atleta deve apresentar-se sempre de forma respeitosa, honrando a história e o prestígio do Clube Palheiro Golfe.

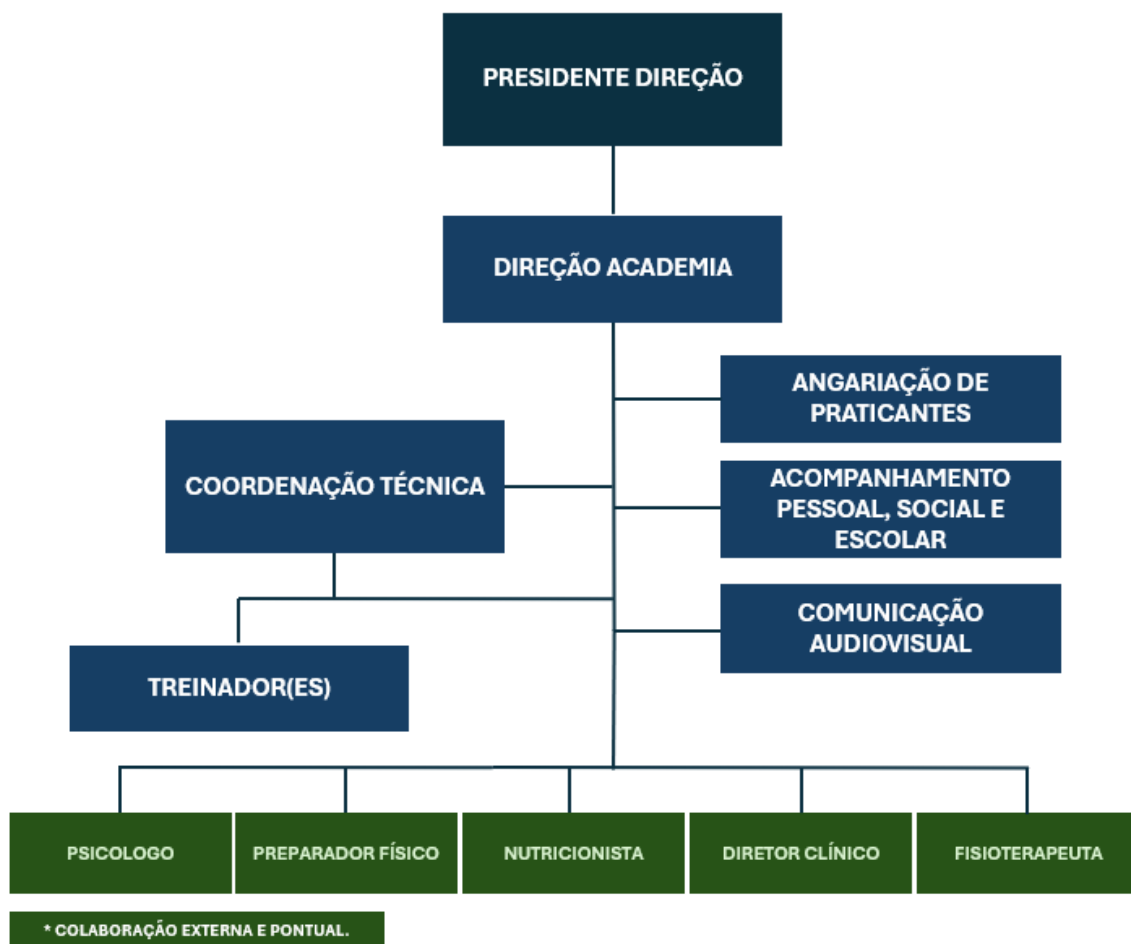
1.4. O nosso treinador

Os nossos treinadores são os principais agentes da implementação do modelo de Desenvolvimento de Atleta a Longo Prazo (DALP). A sua conduta deve ser pautada pelas seguintes diretrizes:

- **Compromisso com a Metodologia AFGP:** Os treinadores devem aplicar o modelo de treino estruturado da Academia, alinhado com a filosofia dos "Quatro A's" (Alegria, Aprender, Aperfeiçoar e Alto Rendimento) e os objetivos definidos para cada etapa maturacional.
- **Maximização do Potencial Individual:** O treinador deve respeitar a individualidade, o ritmo de aprendizagem e as motivações de cada praticante, esforçando-se por extrair o máximo rendimento através de feedback específico, construtivo e imediato.
- **Conduta Exemplar e Mentoria:** Tanto no campo como na comunidade, o treinador deve ser um modelo de comportamento ético, social e desportivo, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e seguro.
- **Ambição Equilibrada e Mentalidade Vencedora:** Deve cultivar no atleta o desejo de superação e a ambição de atingir patamares de Alto Rendimento, equilibrando sempre a procura de resultados com a humildade e o respeito pelo processo formativo.
- **Rigor Técnico e Qualidade de Treino:** O compromisso do treinador deve focar-se na Qualidade vs. Quantidade, utilizando recursos tecnológicos (Garmin R10/FlightScope) para basear o ensino em dados objetivos e mantendo o Dossier de Treino atualizado para supervisão constante.

- **Valores de Fair-Play e Resiliência:** O treinador deve inculcar valores de solidariedade, esforço, camaradagem e resiliência, garantindo que o "Orgulho e Altivez" da Academia se traduzam em dignidade tanto na vitória como na derrota.

II. Organograma Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe



III. ÁREAS DE TREINO



1 Putting Green

2 Chipping Green

3 Driving Range

4 Chipping Green + Bunker

5 1º tee do campo de 18 buracos

 **PONTO DE ENCONTRO**
Clubhouse (vestiários e balneários)

IV. INSCRIÇÃO

Este capítulo detalha os procedimentos necessários para a integração de novos atletas e a renovação de praticantes na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG), assegurando a conformidade com as normas federativas e os requisitos de segurança.

4.1. Procedimentos Gerais

A Direção da AFPG é responsável pela constituição dos grupos e turmas, respeitando os critérios de idade biológica e nível técnico definidos no modelo de desenvolvimento da FPG. **Antes do início de cada época desportiva**, os atletas e os seus encarregados de educação devem obrigatoriamente regularizar a sua situação administrativa junto do Gabinete da Academia ou através dos canais digitais oficiais. A participação nas atividades de treino e competições está estritamente condicionada à entrega da documentação solicitada e à liquidação das taxas vigentes.

4.2. Processo de Inscrição

Para agilizar o acolhimento e garantir o rigor administrativo, a inscrição na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG) é efetuada de forma **exclusivamente digital**. Ao submeter o formulário de inscrição, o encarregado de educação declara conhecer e aceitar integralmente os termos e normas constantes neste Manual de Acolhimento.

O procedimento sistematiza-se nos seguintes passos obrigatórios:

1. **Registo de Dados e Aceitação de Termos:** Preenchimento do [formulário online](#) de dados biográficos do atleta. A submissão deste formulário constitui a assinatura digital da Ficha de Inscrição, formalizando o compromisso com o regulamento interno da AFPG.
2. **Submissão de Documentação de Identificação:** Upload ou envio digital de cópia legível do Cartão de Cidadão do atleta para efeitos de registo e seguro desportivo.

3. **Validação Federativa e [Exame Médico Desportivo \(EMD\)](#):** Conforme determinação legal, é obrigatória a detenção de um EMD válido para a prática desportiva. O encarregado de educação deve proceder à sua inserção direta na plataforma [myFPG](#).
- o *Nota:* Este passo é essencial para a ativação da quota federativa e do seguro desportivo obrigatório fornecido pela FPG.

4.3. Condições Financeiras e Pagamentos

As taxas aplicadas garantem a sustentabilidade do programa de formação e o acesso a serviços de qualidade.

4.3.1. Taxa de Inscrição

- **Valor:** 30,00€ por atleta (pago por época desportiva).
- **Inclui:** Quota da Federação Portuguesa de Golfe, Seguro Desportivo obrigatório e **Kit de Boas-Vindas** (um polo oficial e um boné do Clube Palheiro Golfe).
- **Nota:** Não são aplicados descontos sobre o valor da inscrição.

4.3.2. Mensalidades por Etapa de Desenvolvimento

As mensalidades variam de acordo com o volume de treino e a etapa em que o atleta se insere:

COMPETIÇÃO	Escalões	Treinos Individuais	Aulas Treinos de Grupo Sábados	Mensalidade*
	Sub18 e Sub23	2a feira a 6a feira (mediante disponibilidade atleta/treinador).	TBA	€40.00
	Sub16			
	Sub14			
PRÉ-COMPETIÇÃO	Sub12		TBA	€40.00
INICIADOS	Sub10		TBA	€30.00

4.3.3. Plano de Descontos e Incentivos

A AFPG promove o acesso familiar e a fidelização através de um plano de descontos não acumuláveis entre si (exceto com o desconto anual, até ao limite de 20%):

- **Incentivo à Prática em Família:**
 - 10% de desconto para o 2.º irmão inscrito.
 - 20% de desconto para o 3.º irmão (ou mais) inscrito.
- **Benefício para Sócios:** 10% de desconto para filhos de sócios do Clube Palheiro Golfe.
- **Fidelização Anual:** Ao optar pelo pagamento integral da época (setembro a julho), beneficia de **10% de desconto** sobre o valor total das mensalidades.

4.4. Equipamentos

A) EQUIPAMENTO DE TREINO E INSCRIÇÃO

- **Kit de Boas-Vindas:** No ato da inscrição, a Academia oferece a cada atleta **um polo oficial e um boné do Clube Palheiro Golfe**.
- **Aquisição Adicional:** Caso os encarregados de educação desejem adquirir unidades extra de polos ou sweatshirts oficiais, estas encontram-se disponíveis para compra no Gabinete do Clube Palheiro Golfe.
- **Gestão de Stock:** Em situações de rotura de stock ou impossibilidade de aquisição imediata, é autorizada a utilização de equipamentos de épocas anteriores da Academia ou do Palheiro Golf.
- **Restante Vestuário:** Os atletas têm liberdade na escolha de calças, calções e sapatos, desde que sejam adequados à prática da modalidade e respeitem a etiqueta do golfe (ombros cobertos e vestuário discreto). **Nota:** Nos escalões de Competição, o uso de sapatos de golfe com pinos (*soft spikes*) é obrigatório para proteção do relvado.

B) TORNEIOS E REPRESENTAÇÃO OFICIAL

- **Obrigatoriedade:** Em todos os torneios regionais e internos da Academia Júnior, os atletas devem obrigatoriamente apresentar-se com o equipamento oficial da época corrente.
- **Apoio à Performance de Excelência (Nacionais):** Os atletas que integram as equipas de representação em **Campeonatos Nacionais** beneficiam de um apoio adicional do Clube, que inclui a oferta de **um segundo polo oficial e uma sweatshirt** de representação.

Normas de Representação: É estritamente proibida a utilização de vestuário ou acessórios (sacos, bonés, etc.) com logótipos de outros clubes de golfe durante treinos, torneios ou qualquer ato de representação oficial da Academia do Clube Palheiro Golfe.

V. NORMAS DE CONDUTA

Na AFGP, valorizamos não apenas o desenvolvimento técnico dos nossos atletas, mas também a construção de caráter e a promoção de um ambiente respeitoso e saudável. As Normas de Conduta são diretrizes essenciais que todos os agentes da academia, desde atletas e treinadores até encarregados de educação e colaboradores, devem seguir.

Essas normas abrangem uma série de princípios que incluem respeito mútuo, responsabilidade, solidariedade, pontualidade e integridade. O seu cumprimento é crucial para garantir que representemos de maneira digna o Clube Palheiro Golfe.

5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff

A representação da Academia de Formação do Palheiro Golfe acarreta a responsabilidade de honrar a história, identidade e valores do clube. Assim sendo, todos os agentes envolvidos, incluindo atletas, treinadores, encarregados de educação e colaboradores, devem adotar as seguintes diretrizes:

- **Comportamento Exemplar:** Demonstram respeito mútuo, solidariedade e amizade em todas as interações.
- **Espírito de Equipa:** Promovem o espírito de grupo e a coesão da academia em todas as atividades.
- **Respeito às Decisões:** Acatam as decisões da direção e coordenação da Academia de Formação do Palheiro Golfe de forma ordeira e civilizada.
- **Comunicação Adequada:** Evitam iniciar ou manter discussões com colaboradores da academia, devem informar qualquer comportamento inadequado.
- **Respeito Institucional:** Apresentam respeito e cortesia em relação a toda a estrutura da academia, seguindo os princípios instituídos.
- **Participação Ativa:** Envolvem-se nas atividades promovidas pela academia e demonstram respeito por todos os profissionais de ensino.
- **Pontualidade e Assiduidade:** São pontuais e regulares em todas as atividades da academia.

- **Vestuário Adequado:** Comparecem devidamente equipados, com o equipamento do Clube Palheiro Golfe em treinos, jogos e outras representações.
- **Comunicação de Ausência:** Informam, antecipadamente, em caso de impossibilidade de comparecer a uma atividade, seja ela treino/aula, torneio ou outra representação.
- **Respeito às Decisões Técnicas:** Respeitam as decisões técnicas e estratégicas da equipa técnica.
- **Uso Responsável das Instalações:** Promovem uma utilização responsável das instalações, mantendo-as em bom estado de conservação (reparar marcas de bola no green, alisar bunkers, etc.) e limpeza (recolher lixo).
- **Participação nas Ações de Formação:** Participam ativamente com dedicação e interesse nas ações de formação promovidas e/ou sugeridas pela Academia de Formação do Palheiro Golfe.

Essas diretrizes são fundamentais para garantir uma representação digna da academia e para criar um ambiente respeitoso e saudável para todos os envolvidos.

5.2. Treinos e Competições

A participação em treinos e competições na Academia de Formação do Palheiro Golfe inicia no momento da chegada às instalações desportivas e termina após a saída das mesmas. Para manter um ambiente de respeito e eficiência, todos os intervenientes, incluindo atletas, treinadores e encarregados de educação, devem seguir as seguintes diretrizes:

- ✓ **Assiduidade e Pontualidade:** Ser assíduo e pontual é fundamental para o funcionamento eficaz das atividades. Chegar a tempo permite uma preparação adequada e um aproveitamento máximo do tempo. Por isso, fazer os possíveis para te apresentares devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada é essencial.
- ✓ **Equipamento:** Certifica-te de que estás de acordo com as normas de vestuário da academia. Os atletas são responsáveis pelo transporte do seu material de treino/jogo para o local designado.
- ✓ **Valores Pessoais:** Evitar trazer objetos de valor para os treinos e torneios, a fim de evitar perdas ou danos.

- ✓ **Comunicação de Ausência:** Sempre que não possas comparecer ao treino e/ou torneio, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar o teu treinador com a maior antecedência possível.
- ✓ **Concentração nos Dias de Torneio:** No dia do Torneio, deves comparecer no local e à hora marcada para a concentração. Certifica-te de que estás sempre equipado a rigor.
- ✓ **Respeito e Disciplina:** Não serão tolerados atos de indisciplina em relação aos teus colegas, adversários, treinadores e árbitros. O respeito é fundamental em todas as atividades.
- ✓ **Respeito por Todos:** Deves demonstrar respeito por todas as pessoas que te rodeiam em qualquer atividade relacionada com a academia.
- ✓ **Atitude como Caddie:** Quando és convidado para ser caddie de um colega no dia de jogo, é importante que demonstres uma atitude de apoio e responsabilidade. Deves respeitar a decisão do teu treinador de atribuir-te essa função e estar pronto para desempenhá-la de forma eficaz a qualquer momento. O teu papel como caddie é crucial para o desempenho do teu colega no campo e para a experiência de jogo em geral. Portanto:
 - a) Respeita a decisão do treinador de designar-te como caddie e aceita a responsabilidade com entusiasmo.
 - b) Apoia o teu colega de jogo, fornecendo informações úteis, carregando os tacos e ajudando a manter um ritmo adequado de jogo.
 - c) Mantém-te atento às necessidades do teu colega, como a seleção de tacos, a leitura do campo, encorajando-o quando necessário.
 - d) Mantém uma atitude positiva e colaborativa, contribuindo para uma experiência de jogo bem-sucedida para toda a equipa.

Estas normas de conduta são cruciais para garantir um ambiente respeitoso e eficiente na Academia de Formação do Palheiro Golfe, contribuindo para o crescimento dos nossos atletas e a integridade do golfe como desporto.

5.2.1. Normas Específicas para Deslocações

Ao participarmos em competições e deslocações, seja a nível regional ou nacional, como membros do Clube Palheiro Golfe, é imperativo que mantenhamos os mais altos padrões de respeito, responsabilidade e cuidado. Estas práticas refletem diretamente o nosso compromisso com a ética desportiva e a preservação das relações com as instalações que utilizamos.

As seguintes diretrizes foram estabelecidas para garantir que as instalações de alojamento, os equipamentos, os campos de golfe, os meios de transporte e até mesmo os recursos naturais sejam tratados com o máximo respeito e responsabilidade. Cumprir estas diretrizes não só reflete positivamente a nossa integridade como atletas, mas também assegura que as instalações e recursos permaneçam disponíveis para nós e para as gerações futuras.

- **Respeito pelas Instalações de Alojamento:** Quando estivermos hospedados em instalações de alojamento durante competições, é vital manter um alto nível de respeito pelas propriedades e espaços. Devemos tratar os quartos, áreas comuns e instalações de refeições com cuidado e respeito.
- **Cuidado com os Equipamentos de Alojamento:** Qualquer equipamento ou mobiliário nas instalações de alojamento deve ser utilizado com responsabilidade. Evitem danos intencionais ou negligência que possam resultar em custos adicionais.
- **Limpeza e Higiene:** Manter a limpeza e higiene é essencial. Devemos recolher e descartar o nosso lixo de maneira adequada e respeitar as políticas de limpeza estabelecidas pelo alojamento.
- **Uso Responsável dos meios de transporte:** seguir as diretrizes de segurança (uso do cinto de segurança é obrigatório). Evitar comer e beber dentro do transporte promovendo a limpeza e higiene do mesmo. Evitar danos e devolver/deixar o transporte no mesmo estado em que o recebemos.
- **Comportamento Adequado em Voos e Aeroportos:** Durante voos e enquanto estivermos em aeroportos, devemos seguir todas as orientações da companhia aérea e dos responsáveis pelo aeroporto. Respeitar as regras de segurança, não perturbar outros passageiros e ser pontual para embarque e desembarque.
- **Uso Consciente de Recursos:** Devemos usar os recursos, como água e eletricidade, de forma consciente para evitar desperdícios.

- **Cuidado com os Equipamentos de Golfe:** Durante a viagem, devemos tratar os nossos equipamentos de golfe com o devido cuidado. Certificando-nos de que não são danificados e estão devidamente protegidos.
- **Respeito pelas Instalações dos Campos de Golfe:** Respeitar as regras e normas dos campos de golfe onde competimos é crucial. Tratar o campo e as suas instalações com respeito e seguir todas as diretrizes estabelecidas.
- **Custos Adicionais:** Qualquer custo adicional resultante de danos, perdas ou negligência será da responsabilidade do atleta ou do grupo que causou o problema.

VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

6.1. Acompanhamento Médico

O Acompanhamento Médico da Academia é dedicado à saúde e bem-estar dos nossos atletas e treinadores. A nossa principal prioridade é garantir a saúde de todos os envolvidos. Assim sendo, em caso de questões clínicas, é crucial comunicá-las imediatamente ao médico/profissional de saúde de serviço, para que possamos definir a melhor abordagem.

6.2. Procedimentos no caso de Lesão

6.2.1. Treinos

Em caso de lesão durante os treinos, o primeiro contacto será sempre feito com o treinador/profissional de golfe. Os treinadores procurarão entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço de forma a identificarem o tipo de lesão e se necessário solicitar a deslocação até ao local de treino.

6.2.2. Torneios

Nos torneios realizados no nosso campo de golfe, teremos disponível um médico/profissional de saúde para contactar em caso de lesão. Estes especialistas determinarão o melhor procedimento para garantir o bem-estar dos atletas.

Em caso de torneios noutros campos de golfe, o campo anfitrião oferecerá apoio durante o torneio. Se ocorrer uma lesão mais grave, recomendamos entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço para obter assistência.

Estas diretrizes garantem que os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe recebem a assistência médica necessária para garantir a sua saúde e segurança durante treinos e torneios, com o apoio de profissionais de saúde qualificados.

6.3. Plano de Emergência Médica


Clube Palheiro Golfe
Madeira Island

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE

- 1º Primeiro socorro fornecido pelo treinador/profissional de golfe.
- 2º Informar o médico/profissional de saúde de serviço.
- 3º Triagem efetuada pelo médico/profissional de saúde de serviço.

LESÃO LIGEIRA	→	Realiza tratamento no local.
LESÃO MODERADA	→	Encaminhado para o médico.
LESÃO GRAVE	→	Encaminhado para o HOSPITAL através de ambulância.

CONTACTOS ÚTEIS:
Proteção Civil: 291 700 122 • Bombeiros Municipais: 291 222 122 • PSP: 291 208 400
Receção do Palheiro Golf: 291 790 120 • Gabinete do Clube Palheiro Golfe: 291 790 126

RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM

*afixado no Clubhouse.

6.4. Plano Alimentar e Estratégia Nutricional

O suporte nutricional na AFPG visa a saúde integral e a **otimização da performance metabólica**, garantindo que o atleta mantém o foco cognitivo durante as 4 a 5 horas de jogo. A nossa estratégia divide-se em princípios fundamentais e guias práticos para o dia-a-dia.

6.4.1. Princípios de Performance (O que o corpo precisa)

- **Energia Estável (Índice Glicémico):** Priorizar hidratos de carbono complexos (aveia, arroz integral, batata-doce) para evitar quebras de energia a meio da volta.
- **Recuperação Muscular (Proteína):** Consumir fontes de proteína magra (frango, peixe, ovos ou leguminosas) após o treino para reparar os tecidos.
- **Foco e Agilidade:** Evitar alimentos ultraprocessados e fritos, que aumentam a inflamação e tornam a reação mais lenta.
- **Hidratação e Eletrólitos:** Beber água de forma fracionada. Em dias de calor, usar bebidas isotónicas para evitar câibras e fadiga mental.

6.4.2. Estratégia Nutricional por Etapa de Desenvolvimento

- **Etapa Alegria (SUB10):** O foco é a **educação lúdica**. Incentivar a troca de refrigerantes por sumos naturais e a descoberta de snacks saudáveis.
- **Etapas Aprender e Aperfeiçoar (SUB12-SUB16):** Introdução à **autonomia**. O atleta deve aprender a preparar o seu próprio saco de snacks para o campo.
- **Alto Rendimento (SUB18):** Foco na **otimização final**. A nutrição é tratada como um fator de treino rigoroso, com acompanhamento multidisciplinar.

6.4.3. Guia Prático de Alimentação (Exemplos)

Momento	Opção sugerida	Objetivo
PRÉ-TREINO	iogurte natural com aveia e uma peça de fruta.	Energia de libertação lenta.
DURANTE o jogo	Frutos secos, bananas ou barras de cereais sem açúcares refinados.	Manter a concentração e glicémia.
PÓS-JOGO	Wrap de peru/frango com vegetais ou massa integral com peixe.	Recuperação muscular imediata.

6.4.4. Higiene do Sono e Recuperação

A consolidação das aprendizagens motoras feitas no treino ocorre durante o sono.

- **SUB10 a SUB14:** Limitar totalmente a cafeína e o tempo de ecrã antes de dormir para garantir as 9-10h de sono necessárias.
- **Alto Rendimento:** Gestão do descanso como parte do planeamento de macrociclo.

6.5. Acompanhamento Escolar

Na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe, o sucesso desportivo é indissociável do sucesso académico. Alinhados com o pilar da "**Escolaridade**" (um dos 10 S's do treino) e com a **Dimensão Humana** do modelo federativo, os treinadores monitorizam ativamente o percurso escolar dos atletas para assegurar um desenvolvimento equilibrado e saudável.

Sala de Estudo e Apoio Especializado

A AFPG disponibiliza recursos humanos e físicos para auxiliar os atletas na gestão dos seus compromissos escolares:

- **Apoio Pedagógico:** Coordenado pela **Direção da Academia**, em estreita colaboração com os encarregados de educação e a equipa técnica.
- **Docência Destacada:** O clube conta com o apoio de um **Professor de Educação Física e Desporto destacado**, focado em garantir a articulação entre as exigências do treino e as necessidades escolares dos praticantes.

- **Suporte Psicológico:** Ao abrigo de um protocolo estabelecido, a Academia disponibiliza o acompanhamento de uma **Psicóloga Desportiva** para trabalhar competências de gestão de tempo, resiliência e regulação emocional sob pressão.
- **Infraestruturas:** Os atletas dispõem de uma **Sala de Estudo** no Clubhouse (equipada com internet) e acesso a computador no Gabinete da Academia, promovendo a rentabilização do tempo entre sessões de treino.

Gestão do Rendimento Escolar

A Academia adota uma estratégia de **gestão por incentivo**, reconhecendo que a excelência académica deve ser premiada com oportunidades de desenvolvimento desportivo superior.

1. Incentivos para Alunos de Excelência (Prioridade de Atuação):

- **Reconhecimento:** Atribuição de **Prémios de Mérito** e destaque institucional pela prestação académica exemplar.
- **Experiências de Performance de Excelência:** Oferta de inscrições em torneios de renome e convites para acompanhar a equipa de competição em estágios de preparação e treinos especializados.
- **Representação Nacional:** Prioridade e apoio reforçado (financeiro, técnico e físico) para a participação em **Campeonatos Nacionais** para atletas que demonstrem alto rendimento em ambas as frentes, escolar e desportiva.

2. Medidas de Apoio e Sensibilização (Em caso de insucesso):

- **Repreensão Verbal:** Ato de sensibilização junto do atleta sobre o compromisso necessário para integrar o modelo de formação da Academia.
- **Articulação Pedagógica:** Realização de reuniões tripartidas entre o treinador, o Encarregado de Educação e o Diretor de Turma para definir um plano de recuperação académica.
- **Condicionamento de Competição:** Em situações graves ou persistentes de insucesso escolar, a equipa técnica poderá determinar a **não convocação para torneios**, focando a energia do atleta na recuperação escolar até à regularização da situação.

VII. Compromisso e Conduta dos Pais e Encarregados de Educação

Na AFPG, reconhecemos que o apoio familiar é o pilar que sustenta a motivação e o sucesso do atleta. Estas diretrizes visam harmonizar a comunicação e garantir um ambiente de aprendizagem saudável para todos.

7.1. Princípios de Apoio à Performance

Esperamos que os encarregados de educação assumam um papel de facilitadores do desenvolvimento integral, pautando-se pelos seguintes valores:

- **Valorização do Esforço:** Elogiar o progresso e a dedicação acima dos resultados imediatos, compreendendo que a excelência técnica leva tempo.
- **Promoção da Autonomia:** Encorajar a independência do atleta, permitindo que este assuma as suas responsabilidades em treinos e competições sem interferência direta.
- **Equilíbrio Treino-Vida:** Apoiar a conciliação entre o golfe, a educação académica e o bem-estar social do jovem.
- **Respeito e Ética:** Incentivar o cumprimento das regras e a camaradagem com os pares, atuando como modelos de integridade e *fair-play*.

7.2. Canais de Comunicação e Eficácia Operacional

Para assegurar o rigor técnico e administrativo, a comunicação deve seguir esta hierarquia:

- **Área Técnica e Pedagógica:** Discussões exclusivas com os **Treinadores**, apenas antes ou após as sessões de treino, para não prejudicar o foco dos atletas.
- **Área Estratégica e Transição:** Questões sobre o percurso desportivo, mudança de escalão ou planeamento devem ser tratadas com o **Coordenador Técnico**.
- **Área Administrativa e Escolar:** Inscrições, mensalidades e apoio pedagógico devem ser articulados com a **Direção da Academia**.
- **Gestão de Assiduidade:** Qualquer ausência deve ser comunicada ao treinador com a maior antecedência possível para ajuste do plano de treino

7.2. O Papel dos Pais em Campo: O "Caddie" e o Espectador

O comportamento dos pais durante torneios e voltas de campo impacta diretamente a **confiança e a regulação emocional** do atleta. Quando os pais acompanham os filhos, devem adotar uma postura de suporte incondicional:

- **Foco na Motivação, não na Técnica:** O papel do encarregado de educação é motivar através de palavras positivas e reforço do esforço, independentemente do resultado. **Não deve fornecer instruções técnicas** (como correções de *swing* ou alinhamento), pois isso gera conflito com as orientações do treinador e aumenta a ansiedade do atleta.
- **Promoção da Autonomia (Distância e Respeito):** Os pais devem manter uma distância respeitosa e **evitar "perseguir" o atleta buraco a buraco**. É fundamental permitir que o jovem tome as suas próprias decisões táticas e aprenda com o erro.
- **Integridade e Etiqueta:** Os pais devem ser modelos de integridade, respeitando as regras da modalidade e nunca influenciando a marcação de resultados ou a arbitragem.
- **Acesso Restrito:** Para promover a independência, o acesso a áreas reservadas (como balneários e zonas de treino intensivo) é limitado a casos excecionais, incentivando os atletas a gerirem o seu próprio equipamento e rotinas.

7.3. Expectativas e Equilíbrio

De acordo com as boas práticas da Federação Portuguesa de Golfe, pedimos aos pais que:

- **Evitem a Pressão por Resultados:** Valorizem o progresso e a alegria de jogar acima de vitórias ou handicaps.
- **Promovam o Equilíbrio:** Apoiem a conciliação entre o golfe e o sucesso escolar, utilizando a **Sala de Estudo** e o apoio pedagógico disponibilizado pela Academia.

VIII. Infrações e quadro disciplinar

8.1. Atletas

O presente regulamento constitui o guia de conduta para orientar a formação desportiva, pessoal e social dos atletas da nossa Academia. O compromisso do atleta deve refletir a excelência técnica e os valores humanos da nossa instituição.

8.1.1. Princípios e Compromisso Ético do Atleta

- **Integridade e Auto-arbitragem:** O atleta deve praticar a honestidade absoluta na marcação de resultados e no cumprimento das regras de golfe e de etiqueta.
- **Respeito e Urbanidade:** É obrigatório manter um comportamento respeitoso perante treinadores, árbitros, funcionários do Clube, colegas e adversários. Não são tolerados atos de indisciplina ou discussões.
- **Imagem Institucional e Equipamento:** O atleta deve apresentar-se sempre devidamente equipado com o material oficial (polo e boné) em treinos e torneios, representando a AFPG com "Orgulho e Altivez".
- **Responsabilidade Ambiental:** Promover o uso responsável das instalações, incluindo a reparação de marcas de bola nos greens, alisamento de bunkers e recolha de lixo.

8.1.2. Regularidade Disciplinar e Assiduidade

O aproveitamento desportivo está diretamente ligado à constância no treino. Como tal, aplicam-se as seguintes normas:

- **Justificação de Ausências:** Todas as faltas devem ser justificadas com a maior antecedência possível junto do treinador.
- **Métrica de Assiduidade:** O atleta que falte injustificadamente a mais de **75% das atividades** planeadas não será convocado para o evento desportivo ou torneio seguinte.
- **Faltas em Competição:** A ausência injustificada a um torneio para o qual o atleta foi convocado implica a exclusão imediata da convocatória do evento seguinte.

8.1.3. Procedimentos e Quadro Disciplinar

Qualquer infração será analisada pela Coordenação Técnica e reportada à Direção do Clube Palheiro Golfe. Todos os atletas têm o **direito de serem ouvidos** antes de qualquer decisão final.

Constituem infrações passíveis de sanção:

1. **Indisciplina Grave:** Desrespeito direto a superiores hierárquicos ou comportamentos impróprios em relação a elementos internos ou externos ao Clube.
2. **Abandono de Atividade:** Falta de comparência sistemática ou abandono de torneios sem motivo clínico justificado.
3. **Danos Materiais ou de Imagem:** Utilização negligente de equipamentos (próprios ou do alojamento em deslocações) e atitudes que prejudiquem o prestígio da AFGP.

8.1.4. Sanções Aplicáveis (de acordo com a gravidade)

1. **Advertência:** Chamada de atenção verbal ou escrita para sensibilização.
2. **Repreensão:** Registo oficial de comportamento desadequado com notificação ao encarregado de educação.
3. **Suspensão:** Impedimento temporário de participar em treinos e/ou representar o clube em torneios regionais e nacionais.

4. **Exclusão:** Retirada do estatuto de atleta da Academia e de sócio do Clube, sem lugar a reembolso de valores pagos, em casos de reincidência grave ou ofensas extremas.

8.1.5. Situações Não Previstas

Todas as situações não tipificadas neste manual serão analisadas pela Coordenação e Equipa de Treinadores, que deliberarão em conjunto com a Direção do Clube, priorizando sempre o bem-estar da comunidade AFIG.

8.2. Pais e Encarregados de Educação

Os pais e encarregados de educação são parceiros fundamentais no **Desenvolvimento Integral** do atleta. A sua conduta deve ser um modelo de integridade, refletindo o "Orgulho e Altivez" da Academia do Clube Palheiro Golfe em todos os momentos.

8.2.1. Princípios Fundamentais

- **Respeito Institucional e pelos Colaboradores:** É obrigatório manter uma postura de cortesia e urbanidade com todos os funcionários, profissionais de ensino e diretores. Qualquer atitude de desrespeito, agressividade verbal ou física, ou o arremesso de objetos/equipamentos em áreas comuns é considerada uma **ofensa grave** ao bom funcionamento da Academia.
- **Aceitação das Decisões Institucionais:** Os encarregados de educação comprometem-se a respeitar as decisões técnicas e estratégicas da direção e coordenação, garantindo a coesão da estrutura desportiva. Reclamações sobre equipamentos, horários ou métodos devem ser encaminhadas exclusivamente pelos canais próprios (Direção da Academia), de forma ordeira e civilizada.
- **Ética de Espectador e Autonomia do Atleta:** O golfe baseia-se na **honestidade e arbitragem** dos jogadores. É estritamente proibido aos pais "perseguir" atletas (filhos ou terceiros) no campo para verificar a veracidade das pancadas ou interferir na marcação de resultados. Tal comportamento compromete a autonomia do jovem e viola a etiqueta desportiva.

- **Imagem e Equipamento Oficial:** O uso do kit oferecido na inscrição (polo e boné) é obrigatório em todas as representações oficiais. O desrespeito por esta norma ou a manifestação pública de desagrado de forma inadequada em relação aos materiais fornecidos prejudica a imagem institucional do Clube.

8.2.2. Procedimentos e Quadro Disciplinar

Conforme o Regulamento Interno, atitudes que contrariem estes princípios serão analisadas pelo Departamento de Formação e reportadas à Direção do Clube Palheiro Golfe.

Constituem infrações passíveis de sanção:

1. **Indisciplina ou Desrespeito:** Para com treinadores, funcionários da receção ou adversários.
2. **Interferência no Jogo:** Perseguição de atletas ou influência indevida em resultados e decisões de arbitragem.
3. **Danos à Imagem:** Comportamentos impróprios em zonas sociais ou campos, internos ou externos ao Clube.

Sanções Aplicáveis (de acordo com a gravidade):

- **Advertência:** Sensibilização formal sobre o comportamento inadequado.
- **Repreensão:** Registo oficial de infração com notificação ao encarregado de educação.
- **Suspensão:** Impedimento temporário de acesso às instalações de treino ou acompanhamento de torneios.
- **Exclusão:** Em casos de ofensas graves ou reincidência, poderá ser determinada a exclusão da Academia, **não havendo lugar a reembolso** de quotas ou mensalidades pagas.

IX. Anexos

9.1. Exame Médico Desportivo

O exame médico-desportivo (EMD) é, por determinação legal, obrigatório para todos os que se pretendam filiar em federações dotadas de utilidade pública desportiva. Assim sendo, o EMD deverá ser entregue no ato da inscrição, do seu educando e tem validade de um ano.

- Formulário poderá ser descarregado em: ipdj.gov.pt
- Mais informações sobre o assunto, [clicando aqui](#) (Circular 07/2021 em fpg.pt).

Nota: Informamos que o Clube Palheiro Golfe possui protocolo com a [AVASAD](#) em que, todos os associados, ao efetuarem o seu EMD, na referida Clínica, terão um custo de apenas 16,00€.

O **processo de inserção do EMD** é pessoal pelo que deverá ser efetuado pelo encarregado de educação, de cada aluno, na plataforma [myFPG](#) (em: <https://my.fpg.pt/>).

Ao aceder ao site deverá efetuar o registo do seu educando, recorrendo ao número de federado*, e de seguida receberá um e-mail (o indicado na ficha de inscrição do seu educando) com a informação necessária para dar seguimento ao registo.

**Nota: Como consultar o número de federado do meu educando?*

1º Clicar em consulta de listagem de handicaps, [clicando aqui](#);

2º Pesquisar pelo 1º e último nome (poderá colocar na alínea Clube, o Palheiro para reduzir a busca) e encontrará o número de federado (No.Fed.) do seu educando na coluna respetiva ao seu nome (número de 5 dígitos).

Após registo deverá aceder à barra, no canto superior direito, que indica “Envio de documentos” clicar em “Enviar” -> preencher o campo “Descrição” com a menção: exame médico desportivo -> clicar em “Escolher ficheiro” (só são admitidos ficheiros nos formatos pdf, jpg, jpeg e png) -> e clicar em “Enviar documento”, ou em alternativa enviar por e-mail para licencas@fpg.pt.

A plataforma myFPG é também útil, para o(s) seu(s) educando(s), porque permite participar em Competições Regionais e Nacionais além de verificar a evolução do seu jogo/*handicap*.