



MESOCICLO ACADEMIA

2026-2027

SUB10 - ALEGRIA



	Foco Principal	Objetivos Técnicos	Trabalho Prático	Fator Mental
Setembro	Acolhimento de novos praticantes e avaliação do nível técnico inicial.	Alfabetização física, regras de segurança ("Fore !") e familiarização com o equipamento.	Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais como correr, saltar, lançar e equilibrar, que servem de base para a estabilidade do swing.	Promoção da autoconfiança e entusiasmo pela modalidade.
Outubro	Alfabetização física e prazer lúdico.	Estabilização do grip básico e postura equilibrada através de jogos de estação.	Desenvolvimento da coordenação óculo-manual. Utilização de tacos adaptados e bolas de cores para criar "marcas emocionais positivas".	Estimular a confiança básica e a capacidade de lidar com o erro de forma divertida.
Novembro	Alfabetização física e criação de marcas emocionais positivas através do jogo lúdico.	Estabilização da posição das mãos (<i>Grip</i>) e domínio básico do contacto com a bola.	Jogos de estação utilizando tacos adaptados e alvos coloridos (ex: "acertar no planeta") para desenvolver a coordenação óculo-manual.	Construção da confiança básica e entusiasmo pela descoberta da modalidade.
Dezembro	Alfabetização física através do lançamento e coordenação de grandes amplitudes de movimento.	Noções básicas de amplitude de <i>swing</i> (meio <i>swing</i> vs. <i>swing</i> completo) e estabilização da postura no impacto.	Utilização de alvos gigantes e pontuação baseada em " <i>smiley faces</i> " para reforçar o sucesso lúdico. Jogos de estação para desenvolver a precisão em distâncias curtas.	Gestão das emoções para o 1º Torneio (6 de dezembro), focando na diversão e no cumprimento das regras de segurança e etiqueta.
Janeiro	Alfabetização física e familiarização com a superfície da areia.	Noções de explosão na areia (bater na areia antes da bola) e manutenção da estabilidade postural em solo instável.	Atividades lúdicas como "fazer o maior splash de areia" ou "desenhar linhas na areia" para controlar o ponto de entrada do taco.	Construção de confiança básica, removendo o "medo" do <i>bunker</i> através do jogo.
Fevereiro	Alfabetização física e coordenação do movimento de rotação.	Estabilização da posição inicial (postura e alinhamento) e introdução à noção de equilíbrio no <i>follow-through</i> .	Jogos de estação em tapetes (<i>hitting mats</i>), utilizando ferros adaptados e alvos coloridos para estimular o contacto limpo com a bola.	Construção de autoeficácia, incentivando o prazer de ver a bola voar em direção ao alvo.
Março	Alfabetização física focada na amplitude e velocidade de movimento.	Introdução ao uso de madeiras adaptadas; noção de bater na subida (ângulo de ataque ascendente) com o Driver.	Concursos lúdicos de "quem lança a bola mais longe", utilizando materiais de cores e alvos distantes para estimular a potência sem perda de equilíbrio.	Manter o entusiasmo e a confiança para o 3º Torneio da Academia (6 de março), focando no prazer de bater bolas longas.
Abril	Alfabetização física em terrenos irregulares e exploração sensorial do campo.	Manutenção do equilíbrio em superfícies inclinadas e adaptação da força de impacto no rough (relva alta).	Jogos de estação "fora do tapete", obrigando a bater bolas em subidas e descidas suaves para desenvolver a percepção corporal.	Estimular a curiosidade exploratória e a aceitação de resultados variados dependendo do lie da bola.
Maio	Compreensão lúdica dos objetivos do jogo e segurança no percurso.	Identificação visual de alvos seguros e introdução à pontuação simplificada (ex: sistema de smiley faces ou máximo de pancadas).	Exercícios de "navegação" no campo, onde a criança deve escolher o caminho mais seguro para chegar ao green, evitando obstáculos óbvios.	Estimular a confiança básica nas suas escolhas e o entusiasmo pela exploração do campo.
Junho	Manutenção do entusiasmo e criação de marcas emocionais positivas face à competição.	Estabilização do ritmo de swing em situações de jogo com pontuação, garantindo a segurança operacional.	Jogos de estação competitivos (ex: "Putting Contest") com tarefas curtas (15-20 min) para respeitar a capacidade de atenção desta etapa.	Desenvolvimento da confiança básica e da capacidade de lidar com o erro através do jogo lúdico, evitando a pressão excessiva.
Julho	Celebração do progresso anual e participação festiva no Major.	Polimento do ritmo de swing e consolidação da autonomia no putting green.	Participação no Junior Major (3 de julho) em formato adaptado. Realização de testes de perícia lúdicos para a Avaliação Técnica Final.	Fomentar o sentimento de pertença e orgulho pela conclusão da primeira etapa de formação.



MESOCICLO ACADEMIA

2026-2027

SUB12 - APRENDER



	Foco Principal	Objetivos Técnicos	Trabalho Prático	Fator Mental
Setembro	Acolhimento de novos praticantes e avaliação do nível técnico inicial.	Alfabetização física, regras de segurança ("Fore !") e familiarização com o equipamento.	Diagnóstico técnico inicial focado no alinhamento corporal e na fluidez do movimento pendular. Início da adaptação a diferentes posições no campo (<i>tee, fairway e green</i>).	Promoção da autoconfiança e entusiasmo pela modalidade.
Outubro	Aquisição sistemática de técnica e ética.	Refinamento do movimento de pêndulo, controlo de velocidade e primeiras noções de leitura de pendentes.	Introdução à rotina pré-tacada sistemática. Exercícios de precisão em greens com diferentes inclinações (<i>slopes</i>).	Compreensão da relação entre a força aplicada e a distância percorrida (<i>feedback</i> visual).
Novembro	Aquisição sistemática da técnica e compreensão dos princípios de voo e rolamento.	Controlo da face do taco no impacto e introdução à variabilidade de trajetórias (bolas baixas vs. altas).	Exercícios de precisão em greens com diferentes inclinações e introdução à rotina pré-tacada sistemática.	Desenvolvimento da resiliência perante o erro e promoção de uma competitividade saudável.
Dezembro	Aquisição sistemática do controlo de distância e trajetória no jogo intermédio.	Refinamento do impacto e da finalização equilibrada; introdução à compreensão de como diferentes tacos afetam a distância de voo.	Exercícios de precisão no <i>Chipping Green</i> com metas a 30, 40 e 50 metros. Prática de rotinas pré-tacada para o torneio.	Desenvolvimento da capacidade de decisão (seleção de taco baseada na distância) e resiliência perante a frustração competitiva.
Janeiro	Aquisição sistemática da técnica de saída de <i>bunker</i> de <i>green</i> .	Domínio da posição da face do taco (aberta) e compreensão da relação entre a quantidade de areia movida e a distância da bola.	Exercícios de controlo da profundidade do impacto e introdução à rotina pré-tacada específica para obstáculos de areia.	Resiliência perante o erro e foco no processo técnico de "splash" em vez do resultado final.
Fevereiro	Aquisição sistemática da técnica de <i>swing</i> com ferros médios.	Refinamento da rotação do tronco e controlo da aceleração através da bola; foco na precisão direcional.	Prática estruturada no <i>Driving Range</i> com metas de distância específicas para os ferros 9, 8 e 7.	Desenvolvimento da resiliência perante tacadas falhadas e promoção de uma competitividade saudável em mini-concursos de precisão.
Março	Aquisição sistemática da técnica de transferência de peso para gerar distância.	Domínio da base de sustentação alargada para o Driver e sincronização entre rotação e impacto.	Exercícios com o Garmin R10 para monitorizar a velocidade da cabeça do taco e garantir que a bola é atingida no centro da face.	Desenvolvimento da paciência e resiliência; compreender que a distância é consequência de um ritmo equilibrado.
Abril	Aquisição sistemática de bases técnicas para adaptação a diferentes tipos de terreno.	Alinhamento dos ombros com o slope (declive) e ajuste da posição da bola no stance para controlar o contacto inicial.	Exercícios práticos no campo (9 buracos adaptados) focando na seleção de taco baseada na inclinação do terreno.	Desenvolvimento da capacidade de decisão e paciência perante as dificuldades naturais do jogo de campo.
Maió	Desenvolvimento da capacidade de decisão e pensamento estratégico simples.	Aprendizagem de seleção de tacos baseada na distância e introdução à gestão de risco (jogar para o centro do green vs. atacar bandeira).	Jogo de 9 buracos focado na análise do scorecard, ensinando a registar corretamente as pancadas e a ler as informações de handicap e par do buraco.	Promoção da paciência e da resiliência perante o resultado de uma decisão tática.
Junho	Transição da motivação lúdica para a competitiva, focando-se no processo e não apenas no resultado.	Implementação sistemática de uma rotina pré-tacada curta e eficaz para automatizar o foco.	Simulações de 9 buracos onde o atleta deve verbalizar a sua decisão tática antes de executar a tacada.	Promoção da resiliência perante a frustração e aprendizagem do controlo emocional básico no green.
Julho	Demonstração de competência técnica e tática em torneios oficiais.	Refinamento do controlo de distância e precisão de aproximação ao green (Short Game de precisão).	Utilização do Livro de Estatísticas no Junior Major e análise comparativa com os dados de dezembro para medir a evolução.	Gestão da expectativa e foco na etiqueta desportiva durante a deslocação à Final Regional no Porto Santo.



MESOCICLO ACADEMIA

2026-2027

SUB14 e SUB16 – APERFEIÇOAR (Rendimento e Especialização)



	Foco Principal	Objetivos Técnicos	Trabalho Prático	Fator Mental
Setembro	Acolhimento de novos praticantes e avaliação do nível técnico inicial.	Alfabetização física, regras de segurança ("Fore!") e familiarização com o equipamento.	Realização de um Perfil Técnico inicial, registando métricas de base para a Ficha Individual do Atleta.	Promoção da autoconfiança e entusiasmo pela modalidade.
Outubro	Consolidação técnica e introdução à gestão de pressão.	Especialização no Putting sob pressão (<i>clutch putting</i>) e leitura sofisticada de <i>greens</i> complexos.	Utilização de tecnologia (Garmin R10 / FlightScope) para análise objetiva da face do taco no impacto e consistência do ritmo.	Desenvolvimento de competências de regulação emocional e resiliência após falhas críticas.
Novembro	Especialização técnica e robustez motora em contextos competitivos desafiadores.	Domínio de diferentes lies (fairway, rough, slopes) e precisão extrema na seleção do ponto de queda (landing spot).	Simulações de situações de jogo real com recurso ao Garmin R10 ou FlightScope Mevo+ para analisar o ângulo de ataque e consistência.	Regulação emocional e foco no processo sob pressão competitiva.
Dezembro	Especialização técnica e tática em tacadas de aproximação de média distância (30-80m) sob pressão.	Consistência extrema no controlo de trajetória e domínio da face do taco para garantir precisão direcional ao alvo.	Simulações de competição com recurso ao Garmin R10 ou FlightScope para quantificar a precisão e o ângulo de ataque.	Foco absoluto no processo e na rotina competitiva durante o Torneio da Academia, utilizando o evento como teste de stress para a técnica.
Janeiro	Especialização técnica com introdução de dificuldades técnicas acrescidas.	Controlo fino da trajetória e domínio de lies complexos (bola enterrada, subidas e descidas dentro da areia).	Simulações de saídas de bunker para alvos a diferentes distâncias e treino de bunkers de fairway (longos).	Regulação emocional sob pressão competitiva, preparando os atletas para o primeiro torneio regional da época.
Fevereiro	Consolidação da técnica e especialização em precisão direcional sob variabilidade.	Otimização da sequência de aceleração e garantia de um equilíbrio final estatutário; domínio do voo da bola (ball flight).	Utilização sistemática do Garmin R10 ou FlightScope Mevo+ para quantificar a consistência do impacto e o ângulo de ataque.	Gestão de pressão em preparação para o Drive Challenge, focando-se na manutenção da rotina pré-tacada mesmo em condições adversas.
Março	Otimização do ângulo de ataque e consolidação da potência sob pressão competitiva.	Refinamento da transferência de peso dinâmica; uso de madeiras de campo em diferentes situações de fairway.	Sessões intensivas com o FlightScope Mevo+ para analisar o Spin Rate e o Launch Angle, maximizando o voo da bola.	Preparação para o 3º Drive Challenge Madeira (20 de março); foco na rotina pré-tacada e na gestão de expectativas em campos longos.
Abril	Consolidação da robustez motora e especialização em controlo de voo.	Domínio de trajetórias (bolas baixas vs. altas) e técnica de "knock-down" para anular o efeito do vento; tiros em slopes acentuados.	Simulação intensiva das condições de Porto Santo (campo aberto e ventoso) com recurso ao FlightScope Mevo+ para quantificar o desvio da bola sob vento simulado ou real.	Regulação emocional e foco inabalável no processo técnico durante o fim-de-semana intenso do 4º Drive Challenge.
Maio	Consolidação de comportamentos táticos complexos e especialização na gestão de campo.	Domínio do risk management sofisticado e adaptação da estratégia em tempo real às condições de vento e solo.	Simulações de situações de jogo real com análise de scorecard detalhado, registando métricas como GIR (Greens in Regulation) e Fairways acertados para identificar padrões de erro.	Regulação emocional e foco absoluto no processo de decisão sob pressão competitiva.
Junho	Preparação psicológica específica para o encerramento da época e gestão de stress competitivo.	Domínio de tacadas de contenção (knock-down shots) para gestão de vento, antecipando as condições do Porto Santo.	Treino intensivo de visualização de trajetórias e prática de rotinas sob pressão cronometrada no driving range.	Desenvolvimento de competências de regulação emocional (coping) para recuperar rapidamente após um buraco negativo no 6º Drive Challenge.
Julho	Otimização da performance competitiva e gestão de fadiga em ambiente de torneios sucessivos.	Polimento final do full swing (consistência do voo da bola) e técnica de salvamento (Scrambling).	Ciclo intenso de competições: Junior Major (3), 7º DC Santo da Serra (9) e Final Regional Porto Santo (11). Análise de dados via MetriqGolf entre torneios para ajustes táticos rápidos.	Manutenção da resiliência e foco inabalável sob pressão acumulada de final de época.



MESOCICLO ACADEMIA

2026-2027

SUB18 e Amador – ALTO RENDIMENTO (Otimização)



	Foco Principal	Objetivos Técnicos	Trabalho Prático	Fator Mental
Setembro	Acolhimento de novos praticantes e avaliação do nível técnico inicial.	Alfabetização física, regras de segurança ("Fore !") e familiarização com o equipamento.	Realização de um Perfil Técnico inicial, registando métricas de base para a Ficha Individual do Atleta.	Promoção da autoconfiança e entusiasmo pela modalidade.
Outubro	Excelência competitiva e prática deliberada.	Polimento da técnica de elite e automação total da rotina sob stress extremo.	Monitorização estatística avançada via App MetriqGolf, focando na métrica de "Putts por Volta" e "Conversão de Up & Down".	Fortalecimento da zona central (core) e estabilidade da parte inferior do corpo para suportar sessões de treino intensivas.
Novembro	Otimização da performance de elite através de prática deliberada e monitorização objetiva.	Refinamento do controlo de spin e execução de tacadas criativas em situações de salvamento (Up & Down).	Treino intensivo com registo estatístico rigoroso na App MetriqGolf, focando na métrica de proximidade ao buraco após a aproximação.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, caracterizada por um foco inabalável e resiliência em condições extremas.
Dezembro	Excelência na performance de elite e polimento de detalhes para o ranking interno.	Otimização do controlo de spin e variabilidade de trajetórias conforme as condições de vento e solo.	Treino intensivo com registo estatístico via App MetriqGolf, focando na métrica de "proximidade ao buraco" em tacadas de pitching.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, focada na consistência sob pressão e na análise tática pós-jogo.
Janeiro	Otimização da performance de elite e polimento de táticas de recuperação.	Refinamento do controlo de spin na areia e execução de tacadas de alta precisão para salvamento de par (Sand Saves).	Monitorização estatística rigorosa da eficácia em bunkers via App MetriqGolf para quantificar a progressão técnica.	Mentalidade de campeão e foco inabalável em situações críticas de torneio.
Fevereiro	Excelência na performance de elite e otimização das métricas de aproximação ao green.	Polimento fino da rotação para maximizar a eficiência energética e precisão extrema no controlo de distância com os ferros 6 e 7.	Análise estatística rigorosa via App MetriqGolf, focando na métrica de "Greens em Regulação" (GIR) alcançados com ferros médios.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, caracterizada pelo foco inabalável no processo técnico durante a competição no Santo da Serra.
Março	Excelência na performance de elite e maximização da eficiência energética.	Polimento extremo do ângulo de ataque e controlo total das trajetórias de saída com o Driver.	Monitorização rigorosa via App MetriqGolf, analisando a métrica de "Fairways em Regulação" e distância média de saída.	Consolidação de uma mentalidade vencedora; foco inabalável no processo técnico durante o torneio regional no Santo da Serra.
Abril	Otimização da performance de elite sob variabilidade extrema e gestão tática avançada.	Refinamento do controlo de spin e trajetória em condições de stress; execução de "shots" criativos em lies complexos de rough.	Monitorização estatística via App MetriqGolf focando na métrica de "Scrambling" (recuperação) em situações de erro estratégico no campo.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, caracterizada pela resiliência e adaptabilidade rápida a mudanças climáticas.
Maio	Otimização da performance de elite através de um plano de jogo profissional e prática deliberada.	Refinamento extremo da relação entre a tática individual e as características específicas de cada campo (scouting).	Monitorização estatística avançada via App MetriqGolf, focando na análise de tendências de jogo para ajustar a seleção de tacos e a agressividade em buracos específicos.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, focada na consistência estratégica e na resiliência em contextos de alta pressão internacional.
Junho	Consolidação de uma estrutura mental de campeão, caracterizada pela resiliência e adaptabilidade máxima.	Polimento da técnica de elite sob fadiga e stress, focando na consistência da face do taco no impacto.	Análise de tendências estatísticas via App MetriqGolf para identificar padrões de comportamento sob pressão e ajustar o plano de jogo para o Major.	Foco inabalável no presente ("um shot de cada vez") e gestão da energia para os dois dias de competição intensa no Porto Santo.
Julho	Excelência na performance de elite e preparação para a transição ao golfe sénior/profissional.	Ajustes milimétricos no controlo de spin e otimização da estratégia baseada no scouting dos campos de competição.	Monitorização rigorosa de todas as métricas de jogo no Porto Santo. Conclusão do plano individual de transição e retenção baseado na Avaliação Final.	Consolidação de uma mentalidade de campeão, focada na consistência e na gestão profissional da energia durante a semana intensa de competições.