



## DIOGO NARCISO

**Nacionalidade:** Portuguesa

**Data de Nascimento:** 05/11/1990

**Função:** Treinador de Ténis e Padel

**Clubes:**

- Associação 20km de Almeirim (2007 - Junho 2015);
- Escola Municipal de Ténis de Alpiarça (Setembro 2009 – Julho 2010);
- Felner Tennis Academy (Outubro 2012 – Julho 2013);
- Duna Guincho – Sports & Leisure (Junho 2015 – Setembro 2015)
- Carcavelos Ténis & Padel

**Destques da carreira:**

*(como treinador)*

- Formação de um jogador até ao top-40 de sub-18 e ao primeiro torneio internacional jogado por um atleta do clube. (Miguel Esteves em 2014 – Ass.20km de Almeirim)
- Formação de um jogador ao top-65 de sub-16 e ao primeiro torneio internacional jogado pelo mesmo onde surgiu a primeira vitória de um atleta treinado por mim e pelo clube num torneio internacional (Tomás Evaristo em 2015 – Ass.20km de Almeirim)
- Capitão da equipa vice-campeã regional de equipas em séniores femininos e da equipa vice-campeã regional de Sub18 feminina na Associação de ténis de Leiria (2011 e 2012 respectivamente)
- Várias participações de atletas como finalistas e vencedores em torneios da FPT em todos os escalões de formação
- Trabalho com jogadores de todos os níveis e escalões, desde o mini-ténis ao alto-rendimento
- Integrei a equipa técnica do Pedro Gabriel Rodrigues como preparador físico durante a época de 2017/2018. Neste período, ele conseguiu-o pela primeira vez entrar no ranking ATP obtendo 3 pontos.

**Formação:**

- Licenciatura em Treino Desportivo (especialização em Ténis) - Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM)
- Treinador de Ténis Nível 1,2,3,4 - Registro Profissional de Ténis (RPT)
- Treinador de Ténis Nível 1 e 2 - Federação Portuguesa de Ténis (FPT)
- Treinador de Ténis Nível C – Global Professional Tennis Coach Association (GPTCA/ATP)
- Treinador Padel Nível 1 - Associação Portuguesa de Treinadores Padel (APTP)
- Curso de Kinesiology Taping - Básico & Intermédio (KT Tape & California Education Connection)

**Biografia:**

Iniciei-me no ténis já tardiamente quando tinha 12 anos em Almeirim, antes disso pratiquei vários desportos como futebol, karaté, futsal, natação e andebol.

Joguei ténis federado obtendo ranking nacional em todos os escalões juvenis a partir dos sub-14.

Aos 16 anos comecei a ajudar o meu treinador em algumas actividades de angariação de novos alunos para a escola e a partir daí começou a minha paixão como treinador.

Aos 17 anos tirei o curso de nível 1 de treinador da FPT e a partir daí comecei a dar aulas no clube que me formou como jogador (Ass.20km de Almeirim).

A partir daí até hoje, participei em diversos simpósios e workshops sempre no sentido de aprender mais e assim conseguir dar a melhor qualidade possível aos treinos para que os meus alunos/atletas possam alcançar aquilo que ambicionam.

Em 2010 comecei a minha licenciatura em Treino desportivo – com especialização em ténis, onde além de ter aulas sobre todos os aspectos gerais que são precisos dominar na área do treino desportivo, educação física e desporto, tive mais de 1000 horas a aprender como ser treinador de ténis, com um dos melhores treinadores portugueses (Dr. Pedro Felner), e ainda tive a oportunidade única de no último ano do curso poder exercer funções como treinador na Felner Tennis Academy onde trabalhei desde o mini-ténis até ao alto-rendimento. (Média 14 valores na Licenciatura)

Ainda em 2010 tirei o 1º curso de treinador e árbitro de padel organizado em Portugal pela Associação Portuguesa de Padel. (Média Final 16,5)

Em 2012 tirei um mini-curso de PNL (programação neuro-linguística) já que sentia uma lacuna na área da comunicação e liderança com os meus alunos.

Em 2015 tirei o curso de kinesiology taping – básico e intermédio, ministrado pela KT Tape & California Education já que senti bastante curiosidade no tema, e um treinador atualmente precisa de dominar informação nas mais diversas áreas do treino se quer ter sucesso.

Ainda em 2015 obtive todos os níveis (1,2,3,4) do Registo profissional de ténis (RPT), visto que encontro sempre necessidade de evoluir e aprender mais como treinador e pessoa.

Em 2017, participei no Curso de Treinadores de Nível 2 - Federação Portuguesa de Ténis (FPT), que concluí em 2018 com a finalização do estágio.

Em 2018, concluí com sucesso o nível C do primeiro curso de treinadores promovido pela GPTCA (Global Professional Tennis Coach Association) realizado em Portugal.

**Palavras dos colegas:**

*"Criativo, trabalhador, sempre com vontade de aprender e disponível."*

*"Dinâmico e interactivo. Bom a cativar os alunos."*

*"Sensibilidade pedagógica com as crianças mais novas. Bom conhecimento técnico ao nível do mini-ténis."*

*"Criativo. Trabalhador. Vontade de aprender. Disponível."*

*"Interessado. Dedicado."*

*"Simpático. Trabalhador. Dinâmico."*

*"Positivo, interessado, paciente."*

*"Interessado e aplicado"*

*"Trabalhador. Interessado. Inovador. Curioso e profissional."*