



ESTRUCTURA CURSO EVO/2 PARA MONITORES DE TENIS

1er día

Trabajo en Aula :

- Presentación EVO2. Breve resumen EVO1
- Estabilización del gesto técnico en alto rendimiento

Trabajo en pista :

- Nivel 3 y Nivel 4 (pista):
 - Golpe de derecha
 - Golpe de revés a dos manos
 - Golpe de revés a una mano

2º día

Trabajo en Aula

- Importancia de generar y controlar destrezas motoras
- ¿Qué percibe realmente nuestro cerebro?
- Selective attention test
- Magia y neurociencia
- Aprendizaje por visualización

Trabajo en pista

- Volea de derecha/revés.
- Golpe de revés cortado
- Servicio plano, liftado y cortado
- Dejada, globo y remate

3er. día

Trabajo en pista

- Práctica de diferentes destrezas motrices para un mismo tipo de golpe técnico
- Prácticas en pista de los diferentes golpes usando alta variedad metodológica.
- Planificación de los ejercicios propuestos dentro de una temporada.

Trabajo en Aula

- Creatividad y gestión del estrés. La capacidad de reinventarnos.
- Conclusiones y dudas del curso