

DICCIONARIO ILUSTRADO DEL



TENIS



ALBERTO BLANDÓN OCHOA



www.itftennis.com

Creación. Es la forma como un jugador de acuerdo a sus habilidades, destrezas y estructura de juego construye determinadas situaciones de juego, bien sea para defenderse o atacar a su adversario. ej. Crear una jugada para ir a la red.

Creatina. Enzima que cataliza el rompimiento de la fosfocreatina liberando energía y fosfato inorgánico utilizado para producir ATP en el sistema de fosfógenos. Esta sustancia la consumen algunos atletas para recuperarse más rápido de los ejercicios de alta intensidad, para incrementar la fuerza y la masa muscular del cuerpo.

Creatividad. Producir alguna cosa que antes no existía, inventar. La creatividad es también una actitud que se toma ante el mundo con el propósito de sentirlo y buscar nuevas posibilidades y soluciones a diferentes problemas.

Crecimiento. Es definido, generalmente, como un incremento en el tamaño del cuerpo o de alguna de sus partes.

Crespo, Miguel. Responsable de la Investigación del Departamento de Desarrollo de la Federación Internacional de Tenis (ITF). Encargado de dirigir el programa de formación de entrenadores de la ITF. Ha participado en simposios y congresos sobre tenis y ciencias del deporte en más de 70 países de todo el



www.itftennis.com

CREACIÓN, CUADRO DEL TORNEO

mundo. Igualmente coordina y escribe los textos para los distintos cursos de formación y es el editor de la ITF Coaching and Sport Science Review, la revista oficial de la ITF sobre entrenamiento y ciencias del deporte. Es Doctor en Psicología y Licenciado en Filología por la Universidad de Valencia es profesor nacional de tenis por la Real Federación Española de Tenis.

Cricket. Juego de pelota de origen inglés que se juega con paletas de madera. Deporte nacional de los británicos. Se reglamentó en 1787. Se juega entre dos equipos de 11 jugadores. El campo tiene 20 m.

Crioterapia. Especie de terapia fundamentada en el frío para el tratamiento de lesiones agudas. Se utiliza contra las inflamaciones, inmediatamente después de sucedido el traumatismo muscular, articular u óseo.

Cronometrar. Controlar con un cronómetro el tiempo ej. Cronometrar 20 segundos para sacar.

Cronómetro. Reloj de alta precisión, manual o electrónico, que sirve para registrar los tiempos obtenidos por los deportistas. Es una herramienta muy utilizada en el entrenamiento para tomar



referencias en cuanto a tiempo y poder de esta manera planificar las prácticas de una manera más objetiva y eficiente.

Crosscourt shot. Ver golpe cruzado

Cross country. Es un sistema de entrenamiento de la resistencia aeróbica que consiste en una carrera a campo traviesa, en donde se superan obstáculos.

Cruce de piernas. Pasar una pierna a la otra para ejecutar determinado golpe. ej. En el remate cuando se van unos pasos atrás, la pierna