



Ano VII – nº 99
Julho de 2022

REVISTA DO

Tijuca

TÊNIS CLUBE



Parabéns

**Tijuca Tênis Clube
pelos seus 107 anos**

**48 ANOS DE HISTÓRIA
CADERNO ESPECIAL**

Campeonato
Dente de Leite 2022

Artes plásticas

A arte também possibilita
harmonia e equilíbrio

Saúde

Mente equilibrada
e corpo saudável

E mais...

Um TTC sempre à frente



Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?



Tijuca Tênis Clube

Editorial

O Tijuca Tênis Clube respira esportes, mas também inspira arte nos seus 107 anos de existência



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

O Tijuca Tênis Clube comemora, neste mês de junho, 107 anos de vitórias das equipes de base - importantes ou até mais do que as vitórias dos times adultos. É um orgulho imenso para todos nós da diretoria. É neste contexto que se insere o campeonato Dente de Leite, que completa 48 anos, um marco do clube.

Sabemos que as dificuldades no dia a dia são muitas, mas quando colhemos os resultados é muito satisfatório e temos a certeza de que vale a pena. Essa conquista está na história do clube.

Bem sabemos da importância do Dente de Leite, do futebol e de outros esportes na vida de cada um.

Ao longo dos anos, o Clube aperfeiçoou as atividades esportivas, mas sem perder a sua essência, que é a amizade e a confraternização entre as torcidas.

O Tijuca Tênis Clube respira esporte, mas também inspira Arte.

Deixo aqui o meu agradecimento em nome de todos os 'tjucatenistas'. "Agradeço aos pais, por acreditarem e confiarem o clube. Sabemos o quanto é difícil ser campeão, o quanto é difícil competir. Então, temos que valorizar. Parabéns a todos", afirmou.

www.tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

CONSELHO DIRETOR

Presidente

Hildo Magno da Silva

Vice-Presidente Geral

Leila Lúcia Fampa Cavalcanti

Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações

Luiz Carlos Gomes

Vice-Pres. de Finanças

Gilberto Carneiro da Silveira

Vice-Pres. Social

Marco Antônio Pimentel Freitas

Vice-Pres. de Administração

Cícero Tupiara da Costa Lima

Vice-Pres. de Interesses Internos

Sergio Luiz Evangelista

Vice-Pres. de Patrimônio

Mário Lúcio Pontes Bastos

Vice-Pres. de Tênis

Ricardo Paoli Gustafson

Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Antonio Augusto do Amaral Ribeiro

Vice-Pres. de Esportes Aquáticos

Roberto Borel dos Santos

Vice-Pres. de Jogos Recreativos

André de Carvalho Chagas da Silva

Vice-Pres. Cultural

Alcir da Silva Sampaio

Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira

Edson Luis Araujo

Vice-Pres. de Divulgação e Marketing

Marcio Borzino Cordeiro

MARKETING E DIVULGAÇÃO

Coordenador de marketing
Fábio José Freitas de Mattos

Conteúdo
Gabriela Medeiros

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9331

Ouvidor: Eduardo de Campos
ouvidoria@tjucatenis.com.br

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
Paula Pires

Fotos

Anna Couto, José Roberto Couto,
José Maurício de Sá Silveira, Wellington Stos P.
Unsplash.com, br.bing.com e pexels.com

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSStones Design & Comunicação

Distribuição/revista: Gratuita nas portarias do Tijuca
Tênis Clube e em formato digital pela internet

www.tjucatenis.com.br

Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?

Índice

6 **TTC 107 anos**
Parabéns Tijuca Tênis Clube

14 **Caderno especial**
Campeonato Dente de Leite 2022
– 48 anos de sucesso



24 **Psicologia do esporte**
A verdade é que nunca sabemos
quem vai gangar

26 **Artes plásticas x ansiedade**
A arte também possibilita harmonia
e equilíbrio

32 **Saúde**
Mente equilibrada e corpo saudável

34 **Novidades**
Tijuca Tênis Clube

42 **Cultural/Cinema/livro**
Dicas e sugestões

44 **Programação de atividades**
Encontre o melhor horário
para suas atividades

46 **Ouvidoria**
Juntos vamos melhorar ainda mais!



Parabéns

Tijuca Tênis Clube



Ao celebrar 107 anos de existência, o Tijuca Tênis Clube olha para a frente e se faz jovem sempre com a visão no futuro, renovando o legado de unir famílias para o lazer, prática esportiva e na arte.

São 107 aniversários. O Tijuca Tênis Clube, como em todos os anos, pausa para comemorar o seu tão grandioso dia. Como não podia ser diferente - mesmo depois de toda superação - o clube segue adiante e nos leva a ser um dos dez melhores clubes do Brasil.

A meta é para nos próximos anos o clube cresça ainda mais, principalmente, quando é comemorado seu aniversário - apoiado na fé com cerimônia religiosa realizada pelo pároco Sérgio da Paróquia Sagrado Corações.

Foi com muito orgulho que vimos, estampado nos rostos de todos os convidados,

Faz parte da tradição do Tijuca Tênis Clube a alvorada em suas comemorações de aniversários, sempre com uma presença grandiosa e bonita dos convidados e toda sua equipe de trabalho. O primeiro passo é uma cerimônia religiosa, hasteamentos das bandeiras, ao som do Hino Nacional e o hino do clube. Logo depois, um saboroso café da manhã para convidados, sócios e funcionários do clube

o prazer de estar ali no momento em que as bandeiras foram hasteadas ao som dos Hino do Brasil e do Hino de nosso clube. Não paramos de crescer em uma gestão que envolve modernidade, economia e renovação, com mais investimentos

para nossos atletas e os novos talentos preparados para representar o clube em disputas internas e externas, entendendo que essa trilogia da gestão do presidente Hildo Magno e toda sua equipe possibilita ao TTC ser um clube gigante. ▶



Ainda pela manhã, o presidente e sua vice Leila Fampa também marcaram presença, na inauguração da primeira quadra de areia polivalente do clube, que vai atender aos jogos de beach tennis, futevôlei e vôlei de praia



Um dia de homenagens, festa e alegria pelos 107 anos do TTC

Nas comemorações, foram realizadas diversas atividades: o Hastearmento das Bandeiras, que contou com a presença de ilustres personalidades, Alvorada com café da manhã, a entrega de títulos aos sócios e atletas que se dedicaram ao clube, além de um Coquetel de confraternização.

O presidente do TTC, Hildo Magno, participou da entrega das comendas de grande-emérito, emérito e laureado aos associados que prestaram serviços de devoção e fidelidade ao clube.

Foram concedidos títulos honoríficos de grande-emérito, de emérito, sendo conferidos ao sócio atleta pela sua eficiência técnica e por seus atos de constante fidelidade e devotamento ao clube.

Já o título honorífico de laureado foi conferido aos associados com, no mínimo, dez anos, e que, por seus atos de constante fidelidade e devotamento, tenha prestado relevantes serviços ao clube, elevando o seu prestígio, o seu conceito ou o seu patrimônio.



Todos os presentes puderam se confraternizar ainda no evento noturno com um coquetel oferecido, pela Nay Duarte. A esquerda, foto da ocasião do coquetel de abertura da Galeria de Artes Leila Fampa com exposição dos artistas Dejalma Viana e Márcia Barreira organizada pelos professores do ateliê pelos 107 anos de aniversário do Clube

A história do nosso querido clube faz parte da trajetória da minha vida.

A emoção tomou conta dos associados durante a celebração do aniversário do clube. Com um relato tocante, a oradora do evento, Luzia Tavares Silva, destacou, com paixão, que sua família que faz parte do desse clube gigante.

Muito me honra estar aqui como oradora nesta data tão especial que homenageamos o Tijuca Tênis Clube pela passagem do seu centésimo sétimo (107º) aniversário. Divido com vocês esta honra e esse momento especial, pois me considero representando todos que aqui estão e que amam esse lugar.



Luzia Tavares Silva

Infância na segunda casa

Sou sócia e frequento o Tijuca Tênis Clube desde criança, pois meus pais eram sócios e o Tijuca sempre foi a extensão da nossa casa, onde a família se reunia e os amigos se encontravam.

Grande parte da minha infância e adolescência foi vivida nas dependências desse clube e vivenciada nos grandes eventos aqui organizados.

Participei da escolinha de natação, dos grupos de Jazz, das maravilhosas domingueiras, no antigo salão nobre da

Desembargador Isidro, dos bailes de carnaval no ginásio e das inesquecíveis festas juninas, enfim... aqui vivenciei grandes momentos e fiz muitos amigos.

Nessa nossa história e trajetória, crescíamos: eu e o nosso querido clube.

A cada ano, íamos nos transformando e crescendo. O clube reformou e ampliou seus espaços para dar maior conforto e qualidade aos associados, implantou projetos voltados para a excelência dos esportes com foco nas crianças e adolescentes, trouxe eventos culturais e sociais maravilhosos e diferenciados.... Nesse contexto, a minha relação com o clube crescia e se estreitava.

A família

Em 1974, me casei com o também sócio, que ama o TTC, o Conselheiro Benemérito Carlos Coelho da Silva, que também já participou da administração do nosso querido clube como vice-presidente, diretor e, atualmente, faz parte do Conselho de Beneméritos, sempre muito empenhado no crescimento e engrandecimento do nosso clube.

E a família "Tijucana" ia crescendo ...

Tive três filhos maravilhosos – Carlos Eduardo, Juliana e Pedro, ganhei duas noras, um genro – e quatro bênçãos, que são meus netos – Maria Fernanda, Gabriel, Maria Clara e Bento, todos tijucanos, nascidos e criados no Tijuca Tênis Clube.

Tenho uma família muito especial e tenho a sorte de junto com ela, fazer parte dessa outra e importante família que são os muitos amigos que fiz e tenho aqui

no Tijuca, o que constata e demonstra o quanto esse clube é importante na minha vida, aliás ... nas nossas vidas.

Todas as famílias tijucanas reconhecem que o Tijuca Tênis Clube é um lugar privilegiado, pois nos oferece lazer, esporte, segurança, educação, cultura e entretenimento em um só lugar. Por isso, é considerado um dos mais importantes clubes do Rio de Janeiro, e está entre os dez melhores clubes do Brasil. Ele é, com muito orgulho, um Clube Cidade!

Para que essa sua trajetória de sucessos, nesses 107 anos, se tornasse realidade sempre contamos com grandes nomes, pessoas que realmente foram mantendo o clube no mais alto padrão, atentos aos desafios do mundo atual, sempre voltados para o futuro.

Compromisso e empenho

Sabemos que sempre foi preciso, como ainda é primordial, muito conhecimento, compromisso e empenho para sustentar esse gigante no topo da pirâmide dos clubes do Brasil. Hoje, isso é possível porque contamos com uma gestão que pensa em modernidade, em economia e renovação, que busca mudanças e reestruturação para oferecer ao associado o melhor lugar da cidade para o convívio familiar e o convívio entre amigos.

Faço parte dessa gestão desde 2019, quando aceitei o convite de um amigo muito especial e um grande gestor, o nosso querido presidente HILDO MAGNO, para ser diretora do SASE – Serviço de Atendimento Social aos Empregados, onde

desempenho um trabalho de convívio diário com os funcionários, onde a relação entre a empresa e funcionários se estreita e se fortalece.

O orgulho

Muito me orgulha esse trabalho com os funcionários, que são parte fundamental desse sucesso, nesses 107 anos.

Nesse departamento tive a oportunidade de trabalhar com pessoas maravilhosas que muito fizeram para tornar o nosso clube, o melhor do RJ!

Durante muitos anos trabalhei no SASE, e tive o privilégio de aprender com grandes mestras, como minha grande amiga GLÓRIA LIMA CAMPOS, ex diretora do SASE, CARMEN VASQUES e KELMA, também diretoras.

Hoje tenho como companheira de minhas ações a Diretora Auxiliar LUSMAR NASCIMENTO, que é sócia há muitos anos, ama o Tijuca e muito fez e faz para o engrandecimento do nosso clube.

O SASE realiza inúmeras ações sociais e eventos sempre com foco nos funcionários.

Essa comemoração, hoje, é muito especial, é um renascer, pois vivenciamos um período muito difícil com a pandemia, mas o Tijuca superou a crise manteve-se sustentável e equilibrado e com certeza tornou-se mais fortalecido com os aprendizados que esse desafio nos proporcionou, e com todo o apoio que recebemos de nossos conselhos, dos nossos vices-presidentes, dos nossos diretores e funcionários, vencemos os obstáculos e realizamos inúmeras ações

nos esportes, na cultura, lazer, segurança e na estrutura física. Como exemplo mais atual dessas ações posso citar a construção da maravilhosa Arena de Areia.

Esse é o nosso Tijuca, nunca desiste, sempre acredita!

Tijuca Tênis Clube – 107 anos de uma história de muito sucesso e muitas realizações.

Fazemos parte de um clube centenário com grande relevância no nosso bairro e no cenário carioca e que com certeza continuará brilhando nos próximos 100 anos.

Data especial


A data de hoje é muito especial para mim e marcará uma bela e inesquecível experiência na trajetória da minha vida, porque além de lembrar e comemorar o aniversário de 107 anos do nosso querido clube, tive a honra de ser a oradora desse grandioso evento.

Agradeço ao Conselho Deliberativo essa honra a mim concedida, que com certeza, ficará para sempre gravada no meu coração.

Termino esse momento especial com muita emoção e eterna gratidão, afirmando que o Tijuca é um lugar único, especial, um lugar de fazer amigos, onde pessoas e famílias são transformadas numa única família: “A Família Tijucana”.

Reafirmado o nosso hino, afirmo com o coração : TIJUCA É O MEU LAR!

Parabéns Tijuca Tênis Clube pela passagem do 107º (centésimo sétimo) aniversário



Venham fazer do Tijuca Tênis Clube o seu ponto de encontro em 2022.

São mais de 40 atividades para você e toda sua família.

www.tijucatenis.com.br



**48 ANOS DE HISTÓRIA
CADERNO ESPECIAL**

Leite
de
Dente

Campeonato de Futebol 2022

É considerado o maior campeonato infanto-juvenil da América Latina. Tem a participação especial de patronos e patronesses que coordenam cada time. Conta, este ano, com 486 participantes. Começou em março e as semifinais e a final acontecerão, entre final de novembro e início de dezembro, durante a Copa de Mundo de Futebol.





Abertura do campeonato Dente de Leite, com muitas atrações e a cerimônia de hasteamento das bandeira com a presença do Presidente Hildo Magno



**48 ANOS DE HISTÓRIA
CADERNO ESPECIAL**



Quando, ansiedade e estresse não roubam o brilho da competição

Criado em 1974, o Futebol Dente de Leite do Tijuca Tênis Clube é uma potente marca do clube que tem, atualmente, dois espaços amplos de grama sintética: o campo Marcos Novais Neves, em homenagem ao atleta do Dente de Leite e filho dos fundadores da Casa Ronald McDonald's, Francisco e Sônia Neves, que é popularmente conhecido como "campo de cima", além do campo Sandro Menezes Magno da Silva, filho de Hildo Magno, presidente do TTC.

No Campeonato do Futebol Dente de

Leite do Tijuca Tênis Clube estão na disputa, neste ano de Copa do Mundo, 54 equipes, divididas em seis categorias: fraldinha (5 a 7 anos), dentinho (8 a 9 anos), pré-mirim (10 a 11 anos), mirim (12 a 13 anos), infantil (1 a 15 anos), juvenil (16 a 18 anos)). Os jogos são realizados aos sábados e domingos. A finalíssima será em dezembro, juntamente com as semifinais dos jogos da Copa do Mundo do Qatar. Como este ano é do da Copa do Mundo, eles são representados por nomes de países.

Vamos trazer pra vocês nesse caderno especial, alguns depoimentos com momentos de pura emoção de algumas mães que acompanham seus filhos durante os jogos, mantendo uma tradição de muita rivalidade por times, um pouco de estresse e ansiedade nas competições. Mas tudo isso faz parte do brilho da competição que chega, este ano, em sua quadragésima edição de aniversário com a partida final agendada para dezembro desse ano de 2022.

Cada equipe é coordenada por um patrono/patronesse. São os amigos, os protetores de cada time respeitados e tidos como o alicerce de cada um deles.



Murali Das e o time da França

Desafio aceito!!!

O patrono do Time da França, que está em quarto lugar nestes primeiros três meses de campeonato, Luiz Carlos Rebello de Mello, 64 anos, mais conhecido como Murali Das, recebeu um pedido do próprio filho para aceitar o desafio de estar à frente de uma equipe.

Cabe ao Murali fazer um trabalho funcional. “Desenvolvo um fortalecimento corporal, de consciência do corpo, concentração e meditação. É voltado para que cada um deles desenvolva o seu potencial, levantando a bola de que todos devem olhar de igual para igual ao usar a criatividade como estratégia. Para eles saberem jogar dentro da própria família e respeitarem os atacantes e os protetores. O segundo campo que eles têm de saber jogar é dentro da escola. Respeito à professora e ao ensinamento. Agradecer por estar aprendendo. Com isso, os jogadores estarão aptos a enfrentar o adversário num campo de futebol.”

Nunca devemos permitir que nos vejam de forma inferior. Quando meu time entra no campo, joga com esta objetividade”.



Letusa Freitas e o time da Croácia

Motivada pela paixão

A patronesse Letusa Freitas, à frente do time da Croácia, disse que o pai amava futebol e sempre a motivou com essa paixão nacional, mesmo só tendo 2 filhas meninas. “Meu filho, que ama futebol, veio assistir ao jogo de um amiguinho e sentado na arquibancada do TTC me disse que ia jogar ali naquele campo. Então, começamos nossa jornada, no ano seguinte, o campeonato mais querido da garotada. Ser patronesse é ter 9 filhos por 40 minutos, ouvindo cada um deles, traçando estratégias juntos, equilibrando as diferenças e integrando a garotada. Quando sai o gol ou uma defesa linda é gostoso presenciar a alegria dessa garotada, a empolgação e a comemoração. É uma sensação de fazer a diferença na vida deles. A orientação que posso dar é que quando se ama o esporte, com raça e determinação surgem as conquistas.”

A ansiedade é uma das emoções vivenciadas no Esporte, que decorre de um processo de percepção (momentânea ou prolongada no tempo) que um indivíduo tem. Tal desequilíbrio está entre as exigências percebidas pelo atleta, pelos pais, treinadores, dirigentes e o próprio árbitro.

Quanto mais tensa é a situação vivida, maior serão as manifestações negativas no próprio corpo.



Rodrigo Lourenço da Rocha (Croácia)

Uma fábrica de fazer amigos

Márcia Lourenço é uma mãe torcedora de todas as partidas. Segundo ela, Rodrigo Lourenço da Rocha, o Rod, de 16 anos, passou pela categoria Fraldinha, Dentinho, Pré-Mirim, Mirim e, hoje, está no Infantil. “Ao longo dos anos, essa ‘indústria de fazer amigos’ trouxe muitas amizades, inclusive, o apelido carinhoso, Rod, foi recebido por uma amiga, que entrou na nossa vida através do Dente de Leite. Em todos os jogos, lá vou eu, com o coração voltado para a equipe, a qual meu filho participa, torcendo sempre pela vitória. Afinal é um campeonato. Porém, com a certeza de que todos os atletas merecem a minha torcida e respeito, principalmente, o meu filho. Grito, torço, esperando o sorriso e comemoração pelo gol marcado. Ao término de cada partida vem a vitória, empate ou derrota, mas as palavras são sempre as mesmas: “Valeu filho! Vocês jogaram muito”!



Pedro Luís Vieira Oliveira Campos

Tradição de família

Odente de Leite, na família de Karla Cristina Vieira Oliveira, é uma tradição. A paixão, a amizade e o carinho foi passado dos pais para os filhos, segundo Karla que afirma: “Meu filho começou a jogar com 4 anos. Pedro Luís Vieira Oliveira Campos, hoje com 18 anos, começou quando era o menor do time. Ficava muito apreensiva e preocupada de acontecer alguma coisa,” disse a mãe de Pedro Luís que se orgulha em dizer que foram campeões, em 2009, na categoria Fraldinha, com o time Volta Redonda.

“Pedro era o mais novo do time. Eu fui a patronesse da equipe”, afirma. Ainda segundo Karla, quando os filhos são crianças, dá muita aflição. Hoje, ela acompanha também o sobrinho de 5 anos.



João Pedro da Silva Pereira

Emoção inexplicável

Para Ivana Franca, ver o filho em campo é uma baita emoção. “Toma conta da gente. Filho é uma dádiva de Deus que só sabe quem realmente os tem. Por isso, sou muito feliz e grata por participar deste campeonato com o meu filho. Conhecer pessoas especiais que somam, até mesmo, na nossa vida particular. É o terceiro ano que o jogador João Pedro da Silva Pereira participa. Ainda segundo a mãe do camisa 4 do time da França, é uma relação de expectativa, bem grande. “A felicidade está muito ligada à vitória, se algo for diferente causa uma frustração. As mães, independente do resultado, sempre apoiam, de forma positiva, o atleta. Pois entendemos que todos saem vitoriosos e jogaram muito bem. Claro que ficamos sempre ansiando pela vitória. Durante o jogo, mesmo depois de anos acompanhando meu filho, ainda assim, é difícil vê-lo em campo. É uma emoção inexplicável”.



Guilherme Forain (Croácia)

Uma bomba de emoções

Fico na torcida vibrando e cronometrando cada segundo quando o time está ganhando e pedindo que passe bem devagar quando está perdendo. É ficar sem voz quando seu filho faz um gol e chorar quando ele vai comemorar com você. Torço para o time do filho, mas também para o dos amigos, pois a melhor parte do campeonato são os amigos”.

Segundo Patrícia Forain, participar da torcida é um misto emoções. “Olhar tabela, ficar nervoso, roer as unhas, chorar na hora que erra e na hora da Vitória, é uma junção de sentimentos de ansiedade. Fico ansiosa para o time do meu filho ganhar, quando vai para pênalti, quando um jogador falta o jogo. Mas é sempre importante um trabalho de controle de emoções para que eles possam extrair o melhor.”

Com relação à torcida, o incentivo é muito importante para a mãe de Guilherme. “Sinto a felicidade no rosto deles quando estamos gritando, vibrando, mandando energias. É bom demais”.

A ansiedade por parte das torcidas, não tira das mãos o cuidado de passar aos filhos o quanto é importante participar e não só ser um vencedor nas partidas

Um campeonato que faz mais amigos que vencedores



Destaques do Dente de Leite: o presidente Hildo Magno nos anos 1980.



O reconhecimento deste campeonato, que começou em março e se estenderá até dezembro, deve-se (e muito!) aos pais que transformam a competição em um ambiente de acolhimento, confraternização, convívio social. Apesar de muita ansiedade por parte da torcida – organizada em grande parte pelas mães dos jogadores – os jogos vão além de um ganha-ganha. Neste campeonato o que vale é a troca de experiências.

Para o presidente do TTC, Hildo Magno, o Dente de Leite é mais do que uma competição. “É a confraternização entre jogadores,

familiares e amigos. “Fui diretor, durante quatro anos, do Dente de Leite. Tivemos erros e acertos. Muito mais acertos. Os árbitros eram os próprios pais das crianças. Aprendi a conviver com gente de todas as idades. Consegui dialogar com os jovens. Até hoje eles chegam a mim como “Tio Hildo”. Aprendi a ser gente e a viver. Cheguei a presidente do clube graças ao Dente de Leite”, emociona-se Hildo Magno.

O presidente do clube orienta os atletas do dente de Leite que ganhar, é consequência. “Se perder, é motivo de incentivo. Não desanimem, nutram um dente de leite como em um círculo de amigos”.



Usain Bolt



Tiger Woods

Psicologia do esporte

A verdade é que nunca sabemos quem vai ganhar

O futebol é um jogo de decisões – os Aspectos Mentais estão presentes em todos os momentos, do treino ao jogo, passando pelos momentos de descanso, dos iniciantes aos atletas mais experientes.

Se, por um lado, temos a componente física, técnica e tática; por outro, temos uma vertente agregadora que faz com que estes três componentes funcionem de forma síncrona e equilibrada – o lado Mental.

No entanto, estes aspectos mentais variam de dia para dia, caso contrário o Tiger Woods ganharia sempre o Master (o

importante torneio de Augusta), o Usain Bolt seria sempre o campeão olímpico dos 100m e o Brasil seria sempre campeão do mundo de futebol.

A verdade é que nunca sabemos quem vai ganhar. Esta incerteza é uma das fontes de grande frustração, que vai gerar pensamentos, emoções/sentimentos e comportamentos inadequados nos atletas, treinadores, dirigentes e famílias.

“Não há espaço na mente para pensamentos negativos. Quanto mais ocupado estiveres com os detalhes de um remate, menores oportunidades terás para te debruçar nas emoções. Isto é pura intensidade”.

Jack Nicklaus - considerado melhor jogador de golf de todos os tempos



Mais uma boa opção gastronômica de nosso Clube Cidade



Gabel's

BAR & RESTAURANTE



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Artes plásticas X Ansiedade

A arte também possibilita harmonia e equilíbrio

Professores e pedagogos indicam o exercício nas artes plásticas como uma atividade benéfica para os adultos, jovens e crianças, sem contraindicação.



Alunas do ateliê do departamento de Cultura do Tijuca Tênis Clube

A atividade, além de despertar a imaginação, melhora a concentração e promove um bom equilíbrio mental diminuindo o estresse. Há pesquisas, inclusive, que mostram que colorir, desenhar e pintar estimulam a parte do cérebro relacionada ao sistema de recompensa. Ou seja, desperta o prazer, o alívio e a satisfação de harmonia consigo mesmo.

A sensação de contato com arte e pintura, é como comer um pedaço de chocolate. As duas atividades causam sensações boas no corpo e, conseqüentemente, aliviam a ansiedade. A primeira, no entanto, é mais saudável, não engorda e pode ser feita a qualquer momento. Além de promover um aumento de fluxo sanguíneo no cérebro no momento de trabalho.



Professor Sérgio Barbosa



Professor Marlon Silli

Artes

Um exercício que revela a alegria do amor e alivia o estresse

O Ateliê de Desenho e Pintura do Tijuca Tênis Clube tem proposta de valores de conhecimentos no mundo das artes, equilíbrio emocional e a concentração

Arte respira liberdade, amor, amizade, respeito mútuo. A arte provoca esta sensação boa. Não à toa que muitas formas artísticas exercem um poder extraordinário na mente humana. A arte traz vários benefícios: concentração, alivia o estresse, diminui a ansiedade, libera

hormônios da felicidade, cuida da saúde mental e emocional.

O Ateliê de Desenho e Pintura do clube, aberto desde 1982, é muito procurado pelos associados. À frente do ateliê estão Marlon Silli e Sérgio Barbosa. “O aluno entra aqui dentro e esquece da vida”, destaca o professor Sérgio. Além do aprendizado de diversas técnicas, tem um aspecto social extremamente importante que é o convívio. “Formamos amigos. Quase uma família”.

Realizando um sonho de criança com a paixão pelo desenho e a pintura

Para Angela Maria Romanelli Almeida Ribeiro de Vasconcellos, de 74 anos, as formas e as cores sempre a encantaram. “Desde bem pequenina, sempre fui muito apaixonada pelas cores. Minha mãe contava que eu preenchia as páginas dos cadernos com desenhos muito coloridos”.

Angela conta, ainda, que antes de ingressar no curso de Desenho e Pintura do TTC nunca tinha tido oportunidade de aprender realmente estes ofícios, mas ela já fazia toda a decoração das festas dos filhos com painéis, convites, enfeites etc.

“Ganhei com a Arte dois professores talentosos e, principalmente, amigos. A Arte também é uma terapia. Comecei no dia 5 de agosto de 1987. Morava antes no Jardim Botânico e, ao mudar para a Tijuca, voltei a frequentar o clube que frequentava desde bebê. Vi o anúncio do Curso e fiz minha matrícula. Foi o começo da realização de um sonho de criança. Sou muito grata aos professores que, no começo, trabalhavam juntos. Assim, pude conhecer dois excelentes pro-



Angela Maria Romanelli Almeida Ribeiro

fessores: o Marlon e o Sérgio que me mostraram o Mundo do Desenho e da Pintura. Espero que minhas histórias tenham respondido um pouco sobre minha paixão pelo desenho e a pintura. Trabalho com amor e dedicação e fico feliz ao ver meus alunos que, como eu, são apaixonados pela pintura realizados e felizes com seus trabalhos e as horas prazerosas que a pintura nos proporciona”.

Uma vida de amor entre as artes e a família

Quando foi que surgiu o relacionamento com a pintura?

Ainda criança, adolescente, eu vi u filme ou li algum livro ou vi alguma reportagem. Fui muito precoce. Estou em dúvida se vi em filme ou li em livro um trabalho. Foi a paixão pelos livros e pelo cinema que me levaram a muitos universos. Conheci a arte de Jackson Pollock que me despertou o interesse pela pintura. Mas em razões que não cabem aqui para não alongar, não pude continuar desenvolvendo tanto quanto eu gostaria porque comecei a trabalhar com 12 anos. Morava em Campo Grande, na zona rural do Rio, e trabalhava no centro da cidade. Meu tempo de leitura era no trem e não pude continuar estudando estudar formalmente. Tive que ser autodidata. Mas o interesse por artes continuava cada vez maior.

Qual é a sua referência para o estilo ou os estilos que transporta para seus trabalhos?

A minha preferência por estilos é, talvez, pela minha primeira formação. Ainda precoce, me lembro do Jackson Pollock. Um estilo completamente bem adiantado para a época. Quando ainda se retratava muito na pintura, ele rompeu com isso. Assim que inaugurou o Museu de Arte Moderna, vi um quadro dele imenso e aquilo mexeu muito comigo (Obra no. 16 de 1950).

Meu estilo veio mais pela minha falta de paciência por detalhes. Gosto muito de cores. Quando eu encontrei o professor Marlon, a forma como ele pintava, como ele brincava com as cores, com a forma de colocá-las na distribuição pela tela, fez me interessar pela arte.

E a arte como terapia? Ela pode chegar em qualquer idade?

A arte - como terapia - é muito importante. Procurei a arte depois de idoso porque até me aposentar não tinha tempo para nada a não ser trabalho. Eu implantei a operação da Usina Nuclear, em Angra dos Reis. Imagina que não dava para eu pensar em outra coisa até me aposentar. Na verdade, foi assim. Não escolhi este tipo de pintura. Este tipo de pintura é que ne escolheu. As artes, as ciências humanas fazem parte da minha alma. tenha escolhido as artes porque sou um apaixonado, de modo geral, pelo cinema, literatura e artes.

Como vê a relação com a pintura ajuda no encontro de resposta para o equilíbrio humano?

Pelo fato de me interessar por cinema, literatura. Comecei a trabalhar desde os 12 anos. Vim de uma família muito pobre. Acredito ser importante como terapia para qualquer um. Leva a viver pensando na vida. O importante é viver efetivamente. Nem sempre permanecer vivo é viver.

Morei a maior parte da minha vida e Angra e Paraty. Desde que voltei, frequento o clube como aluno do ateliê de pintura. Nesta altura da minha vida, frequento o ateliê de pintura e outras atividades como a música. Isso tudo é muito bom. Agrega muito e o homem precisa estar agregado com o semelhan-

O importante é viver efetivamente. Nem sempre permanecer vivo é viver.



Dejalma Santana e esposa Ermê

te. Porque a vida solitária é difícil. E não existe nada melhor do que um clube como o Tijuca Tênis Clube.

Termino aqui exaltando a programação musical do TTC, capitaneado pelo Horácio. É um Karaoke bem levado a sério com pessoas que cantam muito bem.

Saúde

Mente equilibrada e Corpo saudável

Além da terapia pelas artes, encontradas no Tijuca Tênis Clube, são oferecidas aos adeptos dos esportes outras atividades físicas que também ajudam no equilíbrio físico e mental

Conheça dessas 5 opções

Jiu Jitsu

Também chamado de yoga chinês, essa prática exige equilíbrio, mentalização e percepção. O Tai Chi ocasiona um impacto no sistema nervoso central, a longo prazo.

Natação

Este esporte trabalha muito a disciplina. Individual e altamente técnico. A concentração e a mentalização são importantes trunfos na prática dessa modalidade.

Ginástica Rítmica

Exige muito da memória, atenção e aprendizagem motora.



Tênis

Integração do sistema nervoso central, sistema motor. Precisão, atenção e equilíbrio são fundamentais para a sua prática.

Voleibol

Desenvolve a precisão na tarefa através dos “estímulos dominantes” que iniciam desde a preparação do atleta (treinamento físico) até antes do início da prova (psicológico, emocional e atenção) e sua realização (desempenho e concentração). Os “estímulos” garantem ao atleta a realização da tarefa com precisão para o sucesso na realização das provas.



Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Vôlei com medalha no peito

Vice-campeãs sub 16



Nossas atletas do vôlei brilharam - com o emblema do TTC no peito - no maior campeonato de voleibol de base da América Latina.

Tivemos, dos dias 15 a 19 de junho, o Festival Internacional da Cidade Estrela, no Rio Grande do Sul, com a participação de mais de 70 equipes do Brasil e Argentina, somando perto 1 mil atletas presentes no campeonato. A boa classificação se deu pelo grande empenho do clube na formação dos novos talentos e o trabalho bem focado de todo os times e técnicos.



Mirim feminino - medalha de bronze, série ouro



Quarto lugar na série ouro



Com vocês, o 'tremendão'
Erasmão Carlos

Em comemoração à edição especial dos 107 anos do Tijuca Tênis Clube, o cantor Erasmão Carlos fará uma única apresentação, no próximo dia 30 de junho, no Chá do Tijuca. Vendas em breve no clube.



Júlio Kuntz (técnico), Mikaela Hestmann Tierno e Tonico (Vice-Pres. Esportes Terrestres)

Mika ganha espaço na seleção Brasileira

Nossa atleta Mikaela Hestmann Tierno, de apenas 14 anos, foi convocada para seleção brasileira sub 19.

É uma craque, um fenômeno da geração 2008 e 2009. Fruto de um trabalho fantástico da comissão técnica, liderada por Júlio Kuntz. O técnico antecipa que a base da seleção carioca é do TTC. Valeu, Mikaela!

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Dois clubes juntos pelo esporte

O presidente do Tijuca Tênis Clube, Hildo Magno, e o presidente do Vasco da Gama, Jorge Salgado, selaram parceria pensando no futuro do basquete para a disputa do Campeonato Brasileiro de Clubes – Liga de Desenvolvimento de Clube. O time cruzmaltino vai em busca por uma vaga no Novo Basquete Brasil (NBB). Essa é mais uma das conquistas de nosso TTC voltada para modernidade e o futuro do esporte.



Presidente Hildo Magno em momento da assinatura do contrato entre os dois Clubes.

Um novo dojô para os atletas do judô



Um belo estilo de luta como o Judô não poderia ficar sem um Dojô novo, para que os alunos façam com mais orgulho suas reverências antes de iniciarem seus treinos. Essa é mais uma das ações do Tijuca Tênis Clube para levar mais qualidade ao ambiente às práticas da modalidade e à formação de novos atletas.



TTC na vibe da modernidade nos esportes

Quadra polivalente de areia fortalece atividades de beach tennis e Futevôlei no Tijuca Tênis Clube. Os associados praticantes dessas modalidades têm motivos de sobra para comemorar. Isso porque o clube finalizou a construção da quadra.

São modalidades que ganharam popularidade. Além da facilidade de aprendizado, as pessoas procuram por esportes coletivos que ofereçam diálogo e prática esportiva em conjunto.





TIJUCA TÊNIS CLUBE

O Céu é o limite para o Jiu Jitsu

Dois alunos do Jiu Jitsu conquistaram boas posições em torneio. Bruno Teixeira, de 17 anos, foi vice-campeão na primeira competição, com duas lutas excelentes. A primeira delas, segundo o professor Anderson Pereira, o atleta finalizou o adversário; já a segunda, perdeu de quatro a dois. O atleta Ian Jansen, de 15 anos, também brilhou no tatame. Na primeira luta, ganhou de quatro a zero. De acordo com o técnico, o rapaz encaixou duas finalizações no adversário e saiu vitorioso. São resultados expressivos dessa nova geração do Jiu Jitsu do TTC.

Ainda segundo o treinador do turno da noite, Anderson Pereira, o céu é o limite para o Jiu Jitsu. “Temos hoje onze atletas e esperamos dobrar o número até o final do ano”.

É o Jiu Jitsu passando uma mensagem de saúde e autoconfiança para os esportistas.



Bruno Teixeira



Ian Jansen



O TTC e a melhor festa julina da cidade

Agende-se para a maior festa julina do bairro. O Arraiá do Tijuca Tênis Clube já está programado para acontecer nos dias 09 e 10 de julho. Conhecido como um dos melhores eventos do mês de julho, contará com dança da quadrilha, a fogueira, o “casamento na roça” e comidas típicas.

Piscina de raias novas

Um parque aquático para ser chamado de seu, de meu, de todos os sócios, frequentadores do dia a dia e atletas. Os motivos fazem parte da modernização da piscina olímpica. Acabou de receber raias novas, ganhando maior eficiência na flutuação, além de possibilitar melhor visualização no desenvolvimento do nado. É o Tijuca Tênis Clube pensando em modernidade e em vocês.





TIJUCA TÊNIS CLUBE

Revelações de talentos do Sub 18



O Campeonato Brasileiro de Seleções Sub 18 (Etapa Sul/Sudeste), realizado entre os dias 30 de maio e 05 de junho, na Cidade de Jaraguá do Sul (SC), contou com os principais nomes do Basquete Nacional com destaque para os atletas do TTC. O Tijuca Tênis Clube/ Raizeiras manteve a sua tradição de revelar talentos, sendo representado pelo Técnico Daniel Bello. Valeu, galera do Basquete!



Esporte, cultura e lazer

Temos atividades que fazem com que a criança amplie seu campo de ação, sensação e percepção para o esporte, a vida social e cultural.

A Colônia de férias proporcionará à criança ampliar o seu campo de ação, sensação e percepção. As atividades esportivas funcionam ainda como terapêutica psicossocial, estabelecendo um relacionamento com as outras crianças, desenvolvendo a coordenação, a disciplina, a confiança, o equilíbrio e o tônus muscular, resultando em maior amadurecimento em todos os sentidos.

Inscrições de 18/07 a 29/07

Um novo marketing em sala nova

Todas as ações do Novo Marketing são para agregar crescimento com nossos clientes comerciais e promover uma acessibilidade ainda mais focada nos jovens em nossas mídias sociais, na divulgação de todos os nossos eventos.

O objetivo é o Tijuca Tênis Clube trabalhar em constante comunicação com notícias em nosso site; nas redes sociais, como Instagram e Facebook; na Revista Tijuca Tênis Clube; e em nossos totens internos, além do novo painel de led voltado para a rua Conde de Bonfim, em nossa entrada principal.





Casagrande no streaming

A história do ex-jogador Casagrande ganha documentário que está sendo exibido Globoplay.

Casão - Num Jogo Sem Regras” conta, ao longo de quatro episódios, a história do ex-jogador de futebol e hoje comentarista Walter Casagrande Júnior.

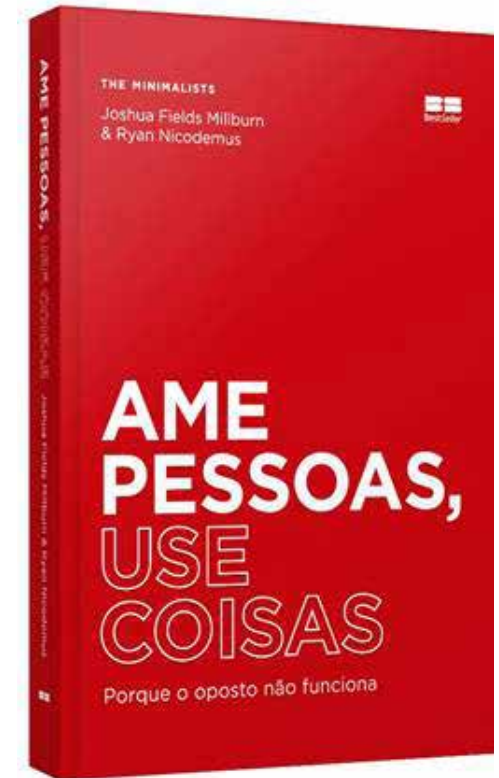
Criada e dirigida por Susanna Lira, com roteiro de Bruno Passeri e Roberto Passeri, a obra relata cronologicamente a trajetória de Casão nos gramados, fazendo um paralelo com a história do país em cada época.

O documentário traz depoimentos de nomes como Galvão Bueno, Serginho Groisman, Roberto Rivellino, Baby do Brasil, Branco Mello e Paulo Futre.

A narrativa se propõe a acompanhar a intensidade alucinante de Casão, apresentando a alma inquieta, apaixonada e contestadora do ex-atacante. Vale assistir!

Ame pessoas, use coisas

Em *Ame pessoas, use coisas* (Ed. BestSeller), Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus, conhecidos pelos documentários da Netflix *Minimalismo já* e *Minimalism: A Documentary About the Important Things*, vão além da proposta do simples desapego. Os autores mostram como o minimalismo abre espaço para reavaliar e curar os sete relacionamentos essenciais na vida humana: com os bens materiais, a verdade, o eu verdadeiro, o dinheiro, os valores, a criatividade e as pessoas. Os autores utilizam as próprias experiências — e as de pessoas tocadas pela jornada minimalista — para indicar aos leitores ferramentas capazes de ajudar a viver uma vida mais leve e organizada, como regras para colocar em prática na hora de arrumar o armário. O livro é o manifesto definitivo para o movimento crescente de quem busca se afastar conscientemente do acúmulo de coisas materiais em direção a uma vida com mais propósito.



AME PESSOAS, USE COISAS:
PORQUE O OPOSTO NÃO FUNCIONA
(Love people, use things:
Because the opposite never works)
Joshua Fields Millburn e Ryan Nicodemus
Tradução: Carolina Simmer
368 págs. | R\$ 59,90
Ed. BestSeller

Troca de livros incentiva a leitura no clube

Três estantes - uma no térreo e duas no segundo andar - estão à disposição dos associados do clube para a troca de livros. A ideia é simples: retirar um livro e deixar um outro para o próximo leitor. Já conhecia essa iniciativa? É uma forma de incentivar a leitura e o compartilhamento de conhecimento. Participe!





Programação de atividades do TTC.

CULTURA

C.A.F – Centro de Atualização Feminina
14/17h – 4ª

Coral
08/18h – 2ª, 4ª, 5ª e 6ª

Teatro
18:30/20:30h – 2ª e 6ª

Ginástica Cerebral
10/11h - 2ª, 3ª e 6ª

Atelier Desenho e Pintura
10/20:30h – 2ª a sábado

Dança de Salão
16/20h – 2ª e 5ª

Shaking Body
10/11h – 2ª e 4ª

Ballet
9:10/21:40h – 2ª a 5ª

Jazz
9:10/20:30h – 2ª a 5ª

TERRESTRE

Vôlei
08/19h – 2ª a 5ª

Basquete
09/18h – 2ª a 5ª

Ginástica Artística
07/19h – 2ª a 6ª

Ginástica Calistênica
08/09h – 2ª a sábado

Defesa pessoal
06/09:30h | 19h a 21:30h – 2ª a 5ª

Escola de xadrez
10:00/11:00h | 11:00-12:00h | 14:00-15:00h
15:00/-16:00h – Sábado

Futebol recreativo (campo)
08/17h – 2ª a 5ª

Escola de goleiro (s/limite de idade)
20:00/21:15h | 21:15/22:30h | 15:30/16:30h
16:30/17:30h – 3ª e 6ª

Tênis
09:30/10:30h | 17:00/18:00h - 2ª e 4ª ou 3ª e 5ª

Tênis de mesa
09:00/20:00h – 2ª a 6ª

Funcional de futebol
18:45/19:30h | 19:30/20:15h – 2ª e 4ª

AQUÁTICO

Hidroginástica
08h às 12h – 2ª a 6ª

Hidroginástica especializada
10h às 11h – 2ª a 6ª

Nado Artístico
09:00/10:45h | 15:00/16:45h | 17:00/19:00h – 2ª a 6ª

Polo Aquático
17:00/18:00h | 21:00/22:00h - 2ª a 6ª

Natação Adaptada
10:30/11:15h | 11:15/12:00h | 12:00/12:45h
12:45/13:30h - 2ª a 6ª

Corrida Aquática
12:15/13:30h | 19:00/20:15h – 3ª / 5ª

Natação
09:20/21:00h – 2ª a 6ª

LUTAS

Judô
09:30h a 21:30h – 2ª a 6ª

Karatê
19:00/20:00h – 2ª/4ª

Thai Chi Chuan
08:00/14:30h – 2ª, 5ª e 6ª

Meditação
08:45/09:45h – 3ª

Capoeira
9:00/19:45h | 19:30/21:00h - 2ª/4ª

Taekwondo
08:30/21:30h – 2ª a 6ª

Pilates
07:00h às 12:00h | 16:00 às 20:00h – 2ª a 6ª

Ed. Leonardo Pereira

Sauna (2º andar)
Feminina: 10/14:30h – 5ª e sábado
Masculina: 15/20:45h – 3ª – sábado
Mista: 15/20:30h – 2ª

Xadrez (5º andar)
14/20h – 2ª à 6ª – livre
10/11h – Sábados – 4 a 6 anos
11/12:30h – 07 a 12 anos
14/17h – adolescentes e adultos

Sinuca (4º andar)
13/21h – 2ª, 3ª, 5ª e 6ª
13/21:45h – 4ª e sábado:

Favor confirmar os horários no site ou nos departamentos.



Ouidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

Sugestões, reivindicações e elogios devem ser encaminhados para a Ouidoria, que é um espaço para que o associado ou associada possa recorrer para a solução de um problema quando todos os outros departamentos falharem na tratativa de alguma situação.

A criação desse tipo de canal deve ser vista pelo público do TTC como uma ferramenta para aprimorar nosso atendimento e serviços.

A ouidoria tem um papel muito importante dentro do Clube. É através dela que podemos identificar nossos pontos fortes e onde estamos precisando melhorar.

Como funciona uma ouidoria?

Funcionando como serviço de apoio ao associado, os canais de acesso estão abertos via e-mail, telefone ou até mesmo pessoalmente.

A ouidoria recebe as reclamações, problemas e solicitações e, então encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos associa-

dos e associadas sintam-se confortáveis para reivindicar, denunciar, sugerir ou elogiar.

A ouidoria precisa ser um departamento que preza pela neutralidade. Antes de qualquer conclusão, é preciso identificar o problema em sua raiz para, então, propor não apenas a solução, mas também evitar que se repita.

A ouidoria deve ter liberdade de trabalho para apurar e encaminhar os problemas de forma adequada. A liberdade para agir de maneira isenta possibilita levantar os problemas a fundo, descobrir o que deu errado e, ainda assim, apontar soluções e melhorias.

Qualquer área que lide com reclamações e insatisfações precisa ter eficiência na sua resolução. Por isso, o setor de ouidoria precisa apresentar resultados e não apenas soluções para cada caso acarretados por reclamações e insatisfação de clientes também são reflexos de um serviço de ouidoria bem estruturado.

Roberto Salvatore
Ouidor do Tijuca Tênis Clube
ouidoria@tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Cultural

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Teatro Henriqueta Brieba

Peças infantis

02, 03 às 11:00h — Minha Vô me Contou

09, 10 às 11:00h — Encanto – Um Amor de Família

16, 17, 23 e 24 às 11:00h — O Maravilhoso Mundo de Oz

30 às 11:00h — Barracos de Família

31 às 11:00h — Uma Família Encantada

02, 03, 23, 24, 30 e 31 às 15:00h — Uma Aventura Jurássica

16, 17 às — João e Maria

02, 03, 23, 24, 30 e 31 às 17:30h — Encanto – Um Amor de Família

16, 17 — Monteiro Lobato e Histórias - Sítio do Pica Pau Amarelo

Peças adultas

21 às 20:00h — Show de Miguel Marques com convidados - Márcio

Ramalho e Diogo Luccas

29 às 20:00h — Por debaixo dos Panos

16, 17, 24 e 25 às 20:00h — Re-Tratos

30 e 31 — O Elefante na Sala

Ingressos: R\$ 50,00 — Meia: R\$ 25,00 — Sócios: R\$ 20,00



Programação de Julho

TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Sextou!

Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

01/07 – Enio Baronne

08/07 – Marcelo Darf

22/07 – Tuca Maia

29/07 – Nay Duarte

15/07 – Harmonia do Rio

Tarde de Samba

16h – 2º andar

16/07 – Samba Enredo

Tarde Dançante

Terças-feiras – 16 às 20h – 2º andar. R\$ 40,00 não sócios e R\$ 25,00 sócios