



Ano VII – nº 106
Setembro de 2023

REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE

Conheça os 10 motivos para ser mais um sócio de nosso Clube cidade

Novidade

O TTC apresenta equipe de Vôlei Adulto Feminino

Um Clube conectado nas redes sociais

Benevolência

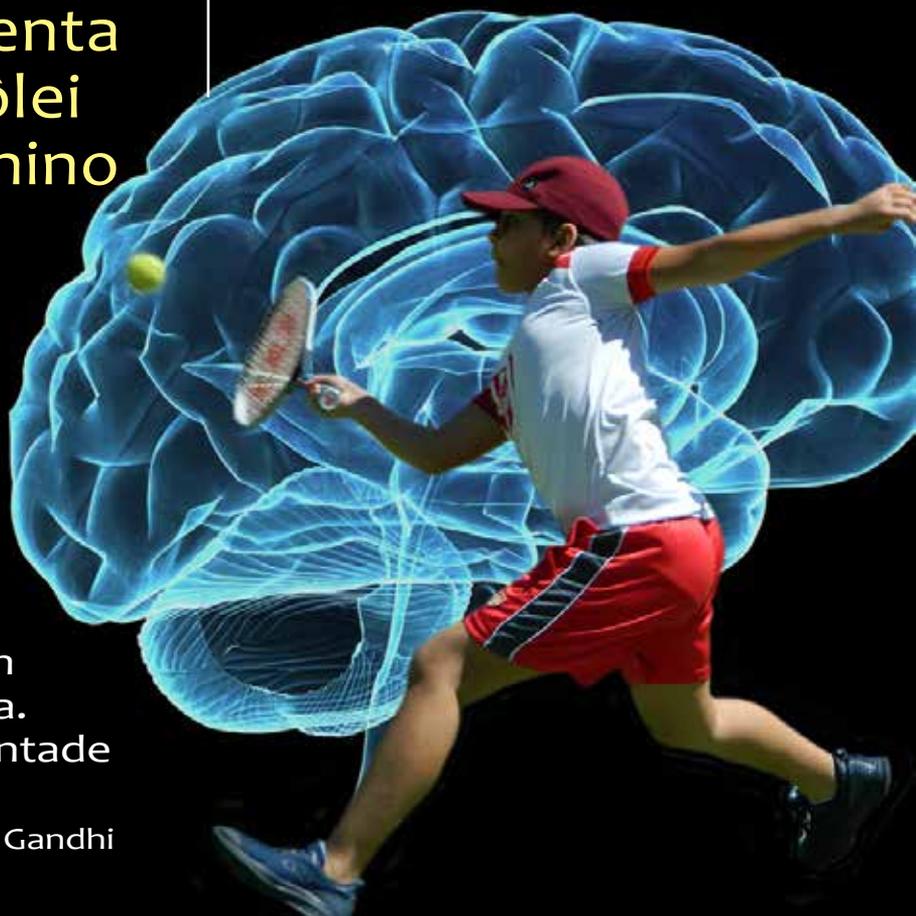
A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável

Mahatma Gandhi

ESPECIAL

Psicologia no Esporte

Mente sã e corpo são nos ambientes de formação de atletas



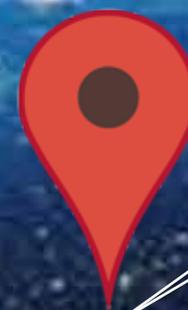


Tijuca Tênis Clube

SÃO **48.000 M²**

de lazer, esporte, cultura,
gastronomia e o dia inteiro de boa
música de nossa Rádio Cajuti

- 9 Quadras de tênis
- 1 Ginásio poliesportivo
- 4 Quadras poliesportivas
- 2 Campos de futebol
- 1 Pista de caminhada
- 1 Parque infantil
- 1 Escolinha
- 3 Prédios
- 1 Academia
- 3 Saunas
- 1 Salão de xadrez
- 1 Salão de sinuca e bilhar
- 1 Teatro
- 2 Restaurantes
- 3 Bares
- 4 Piscinas, sendo uma olímpica
- 1 Galeria de exposições
- 2 Salões de festas
- 2 Estacionamentos



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

Venha para
o maior clube
do Rio de
Janeiro!



Tijuca Tênis Clube

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

Pesquise por
Tijuca Tênis Clube
na web e venha
ser sócio do
nosso clube!



Editorial

Mente são
e corpo são.
Essas são
as metas
de nosso
Clube cidade



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Em mais uma edição da nossa Revista TTC, uma pauta de extrema relevância é abordada de maneira bem ampla: A Psicologia do Esporte. A cada dia que passa, percebemos o impacto significativo do cuidado com a saúde mental no desempenho atlético, no bem-estar dos atletas e no desenvolvimento pessoal. São tempos acelerados, em que precisamos prezar cada vez mais pelo foco, pela concentração, o controle emocional e a confiança. Aspectos que vão fazer a diferença no desempenho de nossos atletas em treinamentos e competições. O controle do estresse, causado muitas vezes pela rotina intensa de preparação técnica, também é uma causa urgente, que pode e deve ser amparada por um profissional psicólogo esportivo. Enfim, trazemos mais uma edição com riqueza de informações que agregam o dia a dia da nossa comunidade tijuicana, e que cumpre seu papel de compartilhar conteúdos essenciais com os nossos sócios e colaboradores. E vamos em frente!

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

Tel: (21) 3294-9331

Coordenador de marketing
Fábio José Freitas de Mattos

Conteúdo
Ingrid Kelly Sabino Palmeus

Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar
Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ
CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9344

Ouvidor: Pedro Henrique Marques da Silva
ouvidoria@tjucatenis.com.br

EXPEDIENTE

Jornalista responsável
Wellington Pereira – RP 17445

Reportagem e Redação
Anelize Kosinski de Avila

Fotos
Wellington dos Santos Pereira, Anna Couto
e José Roberto Couto

Projeto Gráfico, Projeto Editorial
WSStones Design & Comunicação

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

* Quando Revista em formato físico

www.tjucatenis.com.br

Capa



ESPECIAL

Psicologia no Esporte

Mente sã e corpo são
nos ambientes de formação
de atletas 8

ORGULHO DE SER DO TTC

Responsabilidade com o legado,
compromisso com o futuro 30

RELATÓRIO DAS REDES DO TTC

Um Clube conectado
A importância das redes sociais 34

10 ÓTIMOS MOTIVOS PARA VOCÊ SER SÓCIO DE NOSSO CLUBE CIDADE

Estamos esperando por você! 38

NOVIDADES

O TTC e seus grandes momentos 40

Cultural LITERATURA

ELISAMA SANTOS Vamos conversar?

Editora: Paz & Terra
192 páginas | R\$44,90

Psicologia **no** Esporte

Especial

**Mente sã
e corpo são
nos ambientes
de formação
de atletas**

Disputas de maneira equilibrada podem ajudar no desenvolvimento das competências e habilidades, incluindo as relações com as redes de apoio e suporte.



Especial

Psicologia no Esporte



Tijuca Tênis Clube, um portal de sustentabilidade no esporte

Como as relações e os ambientes contribuem para a manutenção da saúde física e mental.

Você já parou para pensar que meio ambiente e esporte estão diretamente conectados? E que, a partir disso, o esporte precisa ser sustentável? Se trouxermos essa ideia para a cidade do Rio de Janeiro, levando em consideração suas peculiaridades, fica simples de identificar - nossa biodiversidade é um convite à prática esportiva ao ar livre. Preservar esses espaços cariocas torna-se quase um dever de todas as pessoas que passam por aqui. Dentro desse contexto, o nosso Gigante da Conde de Bonfim representa uma grande célula que reproduz e impulsiona o ambiente saudável e a qualidade de vida.

Mas, não estamos considerando apenas a infraestrutura e os espaços adequados. É preciso olhar essas atividades para além do desempenho pontual, observando-as, também, como práticas socioambientais que contribuem para a saúde do coletivo. Afinal, como diria Clarice Lispector, quem vai sozinho,

pode até chegar mais rápido. Mas quem vai acompanhado chega mais longe.

Muitas vezes, um simples estímulo que nos faz começar uma atividade física pode ser um passo importante para a manutenção da saúde do corpo e da mente, e ter impactos ecológicos e sociais. Benefícios que acabam retornando para nós mesmos, não é verdade?

De acordo com o psicólogo russo-americano Urie Bronfenbrenner (1917 - 2005), o desenvolvimento humano está pautado em uma teoria bioecológica, que inclui desde os sistemas mais imediatos, como as relações próximas, passando por vínculos afetivos e de amizade, até chegar às crenças, valores e culturas que integram a vida das pessoas. De acordo com o pesquisador, esses fatores compõem os chamados “motores do desenvolvimento”.

A partir disso, podemos pensar o esporte como um elo agregador para práticas sustentáveis, que vão refletir na promoção da qualidade de vida e do meio ambiente, na gestão e conservação dos locais de circulação e interação social, diminuindo, assim, os impactos negativos nos espaços por onde passamos.

Tá esperando o
que para fazer
parte de nosso
Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube

Especial

Psicologia no Esporte



Tenha pilares sólidos como alicerces de disputas saudáveis

Como a competitividade infantil no ambiente esportivo pode servir de instrumento eficaz para o desenvolvimento humano e social.

A relação entre a infância e a prática esportiva pode trazer uma série de benefícios para as crianças, incluindo o desenvolvimento de habilidades que serão muito ricas para a vida inteira. E isso os tijuicanos podem perceber nos espaços do TTC. O ambiente de competição esportiva infantil potencializa o processo de amadurecimento, já que reproduz situações que todas as pessoas enfrentarão no médio e longo prazo.

De acordo com a psicóloga do esporte Renata Victor Silva, a experiência da competição traz o contato com emoções importantes para o desenvolvimento humano. “A frustração, a relação de cooperação de equipe, o medo, o respeito, a comunicação, as vivências das relações de hierarquia, são alguns exemplos. E também o contato com a vitória e derrota, que são experiências metaforicamente similares às conquistas e adversidades da vida”, comentou Renata.

1 Conquistas e emoções

Mesmo com tantos benefícios, o esporte competitivo pode oferecer riscos, caso a abordagem ou o acompanhamento dos responsáveis não seja eficaz e adequado. “A competição deve ser introduzida junto a uma construção cuidadosa por parte dos adultos envolvidos, de suporte à capacidade de elaboração e entendimento das crianças e adolescentes às diversas emoções a que são expostas nas vivências da disputa”, complementou a psicóloga. De acordo com ela, os riscos presentes em um ambiente não acolhedor e descuidado são de conexão com a sensação de impotência, menos valia e a vivências de violências, em que a competitividade ganha uma similaridade a conflito, briga ou inimizade. “A perda do respeito ao adversário numa competição não cuidada, extrapola o ambiente esportivo e abre para uma conexão com um sentimento de ódio inadequado à competição”, acrescentou a especialista.



CAPOEIRA



XADREZ



NATAÇÃO



BASQUETEBOL



POLO AQUÁTICO

Especial

Psicologia no Esporte



2 Condução, diálogo e escuta

O sucesso de um atleta também está condicionado, em parte, ao processo estabelecido pelo seu professor. O papel dos profissionais envolvidos na comissão técnica é de cuidado, responsabilidade e orientação das reflexões e aprendizagens que permeiam o ambiente esportivo. “É preciso trabalhar a integração da equipe e cuidar para que as relações sejam de respeito e confiança. Estar atento e buscar estimular as características individuais de ampliação e bons relacionamentos, além de aspectos de liderança e lidar com agressividade, medos e frustrações”.

3 Valores em outras atividades

“Estar em contato numa construção coletiva com os responsáveis, e sempre apoiar as atividades extra esportivas que fazem parte do crescimento daquele indivíduo para o esporte e para além dele, como a escola, atividades artísticas e de criatividade, acompanhamentos extra-quadra (psicologia, nutrição), são ferramentas que agregam valor no desempenho de qualquer atleta”.

4 O acolhimento de toda família

Nesse sentido, Renata destaca o papel da família, que tem a função de incentivar, acompanhar e ser uma rede de cuidado e apoio aos atletas em desenvolvimento. “A escuta aberta e a auto percepção das próprias expectativas diante a um atleta em formação é de grande importância. Entender a diferenciação entre os desejos próprios e o da criança, criando um ambiente respeitoso em que ela se sinta livre para as escolhas de investimento ou abandono, caso aquela atividade deixe de ser prazerosa e produtiva ao seu desenvolvimento, é fundamental”.



VOLEIBOL



FUTEBOL



GINÁSTICA OLÍMPICA



TÊNIS



JUDÔ



NADO ARTÍSTICO

Especial

Psicologia no Esporte



Busque mudar seus hábitos para ter melhores resultados

Para o Físico Albert Einstein, “quando fazemos as coisas do mesmo jeito, obtemos as mesmas respostas” e entramos em um ciclo permanente de ações que não geram resultados.

Por isso, temos, nesse exato momento, a chance de redirecionar o leme do nosso barco.

Pequenas ações que fazem a diferença e, feitas com consciência, geram um propósito definido. A determinação pode ser a chave para alterar o nosso rumo.

No entanto, a mudança gera um desconforto e, por vezes, é necessário esforço dobrado para a mudança de hábito.

7 Dicas para acelerar tanto o desenvolvimento pessoal quanto o emocional

- 1 - Tenha uma rotina;
- 2 - Escreva seus objetivos;
- 3 - Fortaleça sua rede de contatos;
- 4 - Aprenda com os erros e com os feedbacks;
- 5 - Tenha consciência plena de suas ações. Fortaleça seu Mindset
- 6 - Predisposição ao desconhecido;
- 7 - Invista em si próprio;



Tá esperando o
que para fazer
parte de nosso
Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube

Especial

Psicologia no Esporte



Uma atleta em construção e mente de campeã

Aprimoramento técnico e suporte emocional estão entre os fatores-chave para a conquista de ótimos resultados em competições com alto nível de complexidade.

O judô é um esporte que sempre proporciona excelentes resultados. No Brasil, a tradição da modalidade já impulsionou grandes atletas ao cenário mundial, conquistando títulos mundiais e olímpicos. Em nosso país, diversas regiões estão formando judocas de altíssimo nível, a exemplo do Rio de Janeiro. Aqui no Tijuca Tênis Clube, o trabalho realizado tem como objetivo formar atletas e inseri-los no cenário de competições de alto rendimento.

A judoca Beatriz de Aguiar Mello Orsolon, carinhosamente conhecida como Bibi, é uma jovem atleta que tem levado as cores do nosso Tijuca a eventos importantes do contexto de disputas. Aos 20 anos, e há 7 no TTC, ela já acumula premiações. Conquistou o 1º lugar em duas etapas do Torneio Ha-

jime; 1º lugar na Copa RS; 3ª colocada no Troféu Rio de Janeiro; e 5º lugar no Torneio Inter-Regional.

Para ela, a participação em competições esportivas é fundamental, tanto para o aprimoramento das competências da modalidade quanto para o desenvolvimento pessoal. “No judô, o campeonato faz você melhorar a sua técnica, porque você tá indo a prova, tá indo numa luta de verdade pra entender ‘o que eu posso fazer aqui? Será que vai dar certo?’. Você entende o que dá certo e o que dá errado. Por exemplo, se você entra num golpe todo errado e cai, você percebe que tem que melhorar. E é assim que funciona. E o que você acertou representa o que está ótimo e que pode continuar sendo feito e aprimorado para ficar cada vez melhor”, comentou Bibi.

De acordo com ela, os benefícios vão além, melhorando a percepção, raciocínio lógico, agilidade, e o judô de uma forma geral. E foi esse um dos motivos que a fez decidir entrar, para melhorar



a técnica. “Porque eu via pessoas no judô do Tijuca que eram ótimas, e eu pensava que queria estar como eles. Então estou nesse processo, melhorei bastante e eu acho que é ótimo, você sai de uma zona de conforto, que é a academia. Numa competição, você toca em quimonos diferentes, com pessoas diferentes. E cada vez mais aprende sobre você e sobre o adversário, como fazer para vencê-lo. E isso acaba criando uma força interior, entendendo que nem sempre a gente vai ganhar.

Muitas vezes, na verdade, a gente pode até perder mais do que ganhar, mas a derrota é importante, porque a gente aprende com ela, o que tem que buscar melhorar. E daí nasce o espírito de nunca querer desistir. O judô é difícil, porque às vezes, em 5 segundos num único golpe, o adversário já pode te vencer e passar para a próxima fase, e você não. É sobre aprender a lidar com as frustrações, persistir e entender que as coisas não vão ser fáceis, mas não são impossíveis”, acrescentou a judoca.

Especial

Psicologia no Esporte



Preparação e rotina de treinos

O calendário de um atleta de alto nível exige uma organização e periodização de treinamentos que considerem as datas dos campeonatos. E isso, obviamente, acaba influenciando a rotina desses esportistas, de maneira muito significativa. Entre as mudanças que mais se destacam, Beatriz reconhece a evolução do corpo e da técnica.

“A preparação exige um pouco, até pra eu ficar mais forte. Eu treino todos os dias da semana, cerca de duas horas ou mais por dia. Eu percebi que estou melhorando, com mudanças boas, especialmente com os treinos da tarde. Meu técnico Daniel sempre faz um planejamento pra eu treinar exatamente aqueles pontos que precisam ser melhorados. Na minha vida particular, acaba sendo corrido, porque eu também faço faculdade. Mas o bom do esporte é que ele ajuda a planejar, e aí você consegue fazer tudo. E é legal você ver os resultados físicos que te causam também, como maior disposição. É bacana você ver que o seu corpo está se adaptando àquilo”, comentou a atleta.

Família - apoio e inspiração

Muitos casos de sucesso tem em sua trajetória um fator bem relevante: o suporte de quem acompanha a rotina

de um atleta. O aspecto positivo ou negativo que essa participação assume também vai refletir na formação desses jovens, que buscam realizar-se através do esporte. Seja pela família, amigos ou vizinhos, quem incentiva, sem julgamentos, contribui de maneira eficaz para a construção de campeões.

“Minha mãe e meu pai me apoiam muito. Ele está sempre disposto a me levar nas competições, mesmo que seja grande. A mais recente que eu ganhei foi o troféu Rio de Janeiro, que ocorreu em Campo Grande, e nós levamos duas horas para chegar até lá. Minha mãe adora ver e gravar tudo. Eles se dispõem para arcar com o financeiro também. E isso é muito bacana, ter eles como apoio é muito legal. Porque, muitas vezes, tem família que bota uma certa pressão, e acaba se intrometendo demais. E isso é diferente de você ter o apoio, de estar ali, e não exigir. Palavras como “continua”, “vai dar certo”, “tenta de novo”, isso é importante para o atleta, principalmente quando ele é novinho, da base, pois faz entender que está tudo bem se ele errar. Tem muitos pais que brigam, discutem, colocam de castigo. Não precisa punir, porque certamente o atleta tirou alguma coisa disso, não foi em vão”, declarou a jovem.



Professor Daniel e sua aluna Beatriz

“Não adianta você ter a força e estar bem no físico se você não está bem mentalmente, pois a mente é a base de tudo. Afinal, é frustrante você perder.”

Saúde mental no esporte

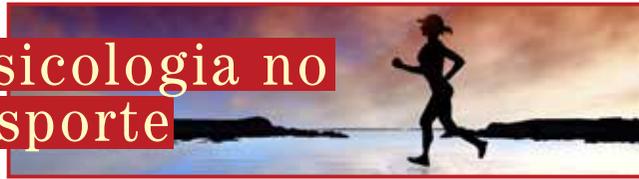
O trabalho, o foco e a disciplina são aspectos fundamentais na evolução do desempenho dos atletas. Para isso, a equipe técnica envolvida no preparo desse esportista fundamenta o treinamento de maneira sólida e segura, em todas as áreas envolvidas. Nesse sentido, o psicólogo do esporte considera a prática esportiva como um recurso a ser utilizado na busca pela autonomia, o que reflete na educação, na saúde e no desenvolvimento da auto-estima da pessoa. Atualmente, muitos atletas recorrem a tratamentos com profissio-

nais da área para buscar melhores rendimentos.

Para Beatriz, esse é um suporte que faz toda a diferença e é muito importante para o esportista. “Não adianta você ter a força e estar bem no físico se você não está bem mentalmente, pois a mente é a base de tudo. Afinal, é frustrante você perder. A gente se sente muito ruim, pensando que não somos bons o suficiente e, infelizmente, a gente perde mais do que ganha, normal. A partir disso, precisamos entender que não somos um fracasso. Muita gente acaba caindo nesse vício de se auto desprezar, e a psicologia é importante pra você ver por outro lado. O acompanhamento faz você lidar com seus problemas, suas inseguranças, te ajuda a entender o que te levou naquele ponto e superar os obstáculos. Por exemplo, em uma competição você vai encontrar atletas que são muito bons. E se você ficar pensando só nisso, ao invés de pensar em ganhar, esse acaba sendo um detalhe decisivo. E assim também pode ser na vida, pois atletas também tem questões na vida pessoal. A psicologia contribui para que você seja mais autoconfiante, convicto das coisas. É sobre você vencer de você mesmo, eu acredito que somos os nossos maiores adversários. E a partir do momento que você perde para si, você não ganha de mais ninguém. Muitas vezes nós temos a tendência de associar a derrota ao fracasso, quando na verdade ela é uma experiência que você ganha para sua vida”, finalizou Bibi.

Especial

Psicologia no Esporte



O equilíbrio está internamente em nós.
É dentro. O equilíbrio não é fora, é dentro.

Equilíbrio vem do latim - equilibrium - aquele que consegue transmutar as energias em desequilíbrio. Essa é a consciência: nem sempre o equilíbrio do outro é o mesmo para nós, e nem o nosso o é para o outro.

Equilíbrio está em tudo, na natureza, nos animais. Existe uma área nos EUA, imensa, onde em um determinado período mataram todos os lobos nativos. Houve um desequilíbrio muito grande naquele ecossistema. Não havia mais um predador. E quando não há mais um predador há um desequilíbrio em outra área do sistema. Os alces, coelhos e outros animais foram se reproduzindo de uma forma muito rápida. Então, houve um desequilíbrio na fauna e na flora daquele local. Quando introduziram novamente os lobos, o equilíbrio naquele espaço voltou. Então, é necessário que a gente perceba sempre o equilíbrio da natureza e que possamos aprender com ela que é preciso haver um equilíbrio onde todos os seres vivos têm que ser respeitados.

O desequilíbrio mental é quando não conseguimos parar, não conseguimos descansar, não conseguimos silenciar. Mas, quando conseguimos silenciar a mente, conseguimos fazer uma coisa que chamamos ancorar. Não é fácil. Quando estamos em turbilhão de pensamentos, temos que encontrar o centro que existe dentro desse furacão e que está totalmente em silêncio. É interessante perceber isso. Então, quando você estiver com seu furacão de pensamentos e emoções, procure o centro dele para se ancorar e só saia dali quando estiver com seu equilíbrio novamente e todas as emoções que rondam a sua cabeça cessadas. Isso quer dizer força de equilíbrio. Não basta ter equilíbrio, se você não tem força para agir. Não existe equilíbrio sem desequilíbrio.

O equilíbrio também está na nossa moral, na nossa honra. Se não houver equilíbrio mental e intelectual, nós vamos exacerbar, vamos criar situações complicadas. Se uma pessoa desequilibrada tiver muita força, ela desequilibra uma família, um trabalho e várias ou-



tras pessoas. Mas, se estivermos fazendo um trabalho de auto equilíbrio, não só fisicamente, mas emocionalmente e até mesmo psiquicamente e espiritualmente, conseguimos até curar o outro. Porque alguém que está no seu equilíbrio consegue mudar a energia até do ambiente, ajudando outras pessoas a se equilibrarem. Da mesma forma, aquele que tem força no desequilíbrio, desestabiliza até multidões.

Como disse Mahatma Gandhi, uma pessoa que tem força na espiritualidade eleva milhões, mas uma pessoa que tem força no desequilíbrio espiritual pode levar à morte de milhões. O equilíbrio está no seu silêncio. O equilíbrio nos serve para podermos ousar. Quando estamos aprendendo a andar de bicicleta, ficamos todos desengonçados. Com o tempo, vamos adquirindo o equilíbrio motor para conduzir a bicicleta. Mais cedo ou mais tarde, você

vai querer ousar nas manobras, como fazem muitos ciclistas nos diversos campeonatos de bike que conhecemos.

Nosso equilíbrio é importantíssimo para o Universo. Nesse contexto, quando um ser se desequilibra, pode afetar todo um sistema. Uma pessoa desequilibrada, mas com o poder de apertar um “botãozinho”, pode desequilibrar até mesmo o planeta.

O equilíbrio está internamente em nós. É dentro. O equilíbrio não é fora, é dentro. A pessoa que medita, que faz orações vai adquirindo o poder de equilíbrio e de curar o próximo como a si mesmo. Que vocês estejam sempre em seu equilíbrio, ajudando ao próximo a ser feliz, a ser saudável e que todos cresçam em seu equilíbrio.

Muita Luz, Paz e Bem para todos,
Namastê!

Professor de yoga
Murali Das

Especial

Psicologia no Esporte



Meditação, um exercício para o equilíbrio. Comece já!

Altos níveis de estresse podem reduzir sua capacidade de manter o foco e concentração. É claro, o estresse pode ser uma ferramenta muito útil quando usada corretamente; mas quando não, isto não impactará somente na sua performance, mas na sua vida também

Segundo a norte-americana Kristin Keim, psicóloga do esporte que trabalhou com uma vasta gama de atletas de elite, profissionais e atletas amadores, apesar de suas diferenças de modalidade e nível, todos enfrentam exatamente os mesmos desafios: ansiedade, depressão, estresse, inabilidade de manter o foco, dificuldades para dormir, equilíbrio na vida pessoal, autoconfiança, e a lista segue, e assim o jogo também. Então, quando um dos atletas desta pesquisadora do esporte precisa superar algum problema ou precisam encontrar o equilíbrio mental, uma das técnicas chaves que ela recorre para mudar os seus comportamentos e pensamentos é a meditação.

7 Benefícios da meditação que podem melhorar sua saúde

- 1 Redução de estresse;
- 2 Diminuição de sintomas depressivos;
- 3 Controle da ansiedade;
- 4 Potencialização do autoconhecimento e da autoestima,
- 5 Desenvolvimento do foco nas atividades;
- 6 Ampliação das emoções positivas;
- 7 Melhora do sono;

Tá esperando o que para fazer parte de nosso Clube Cidade?



Tijuca Tênis Clube

Especial

Psicologia no Esporte



Dieta saudável, bons pensamentos e boa qualidade de vida

Comer bem, considerando o ponto de vista nutricional, está entre os pilares de uma vida saudável e longa.

Como está o cardápio das refeições de sua rotina? Se a resposta for motivo de preocupação, está na hora de rever suas escolhas. A alimentação é um dos combustíveis mais importantes do nosso corpo e, por isso, precisa ser balanceada, saudável e muito rica em nutrientes. Frutas, legumes e verduras, leguminosas, cereais integrais e carboidratos, quando consumidos de maneira adequada e equilibrada, tornam-se os principais mecanismos de prevenção de uma série de problemas. Desde a Antiguidade, o médico grego Hipócrates defendia que o alimento deveria ser o nosso remédio. As orientações são simples mas muito valiosas: evite o consumo de industrializados, desembale menos e descasque mais, faça pelo menos 3 refeições por dia. É preciso manter o equilíbrio energético do nosso organismo, bem como

o peso saudável, visando à qualidade de vida e a longevidade. A qualidade do sono, a atividade física, a saúde mental, o convívio social e a alimentação estão entre os parâmetros fundamentais para a nossa saúde e bem-estar. De acordo com o Ministério da Saúde, alguns aspectos são básicos para uma dieta eficaz no nosso dia a dia:

3 Dicas

De um bom equilíbrio alimentar para sua saúde física e mental

Refeição colorida

Uma estratégia que pode garantir a variedade de vitaminas e minerais é o famoso prato atrativo e colorido. O cuidado com a apresentação de cada refeição vai impulsionar o consumo de alimentos saudáveis, como tubérculos em geral, por exemplo.

Alimentação harmoniosa

O famoso ‘comer de tudo um pouco’. O equilíbrio, em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, é muito importante para o alcance de uma nutrição adequada, considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.

Comida variada

É preciso incentivar, desde a infância, o consumo de alimentos variados que forneçam nutrientes essenciais para o nosso organismo, fugindo da chamada ‘monotonia alimentar’, que limita o acesso a uma dieta adequada.



Especial

Psicologia no Esporte



A verdade é que nunca sabemos quem vai ganhar

O esporte é um jogo de decisões – os Aspectos Mentais estão presentes em todos os momentos, do treino à prova ou 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”.

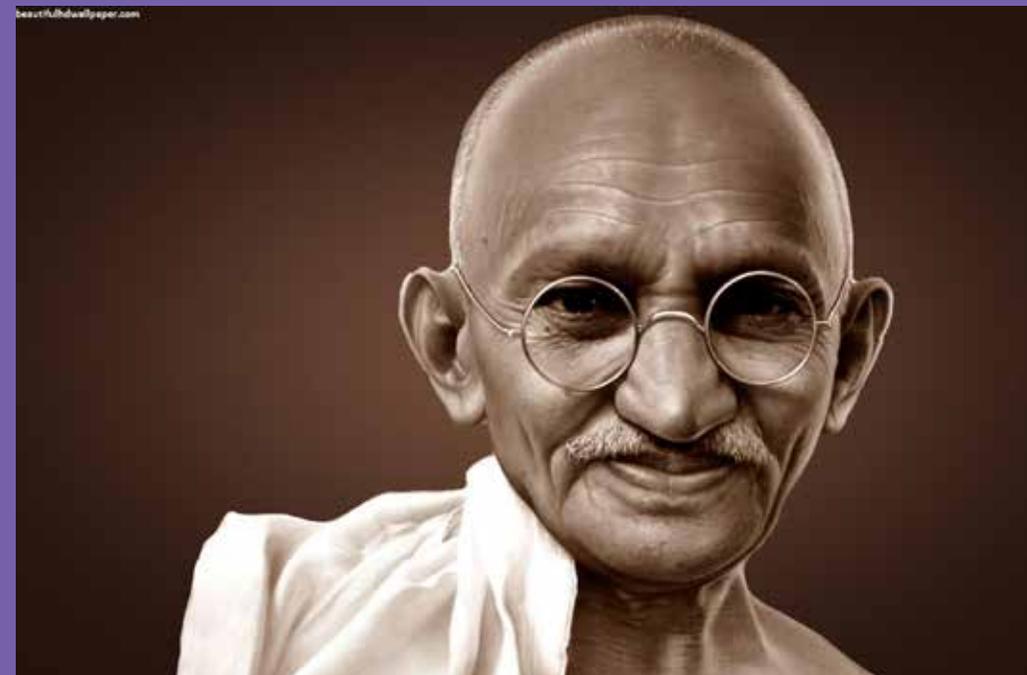
Jack Nicklaus - considerado melhor jogador de golf de todos os tempos



Usain Bolt



Tiger Woods



Benevolência

A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável

Mahatma Gandhi



Responsabilidade com o legado, compromisso com o futuro

Vice-presidente de Patrimônio do Tijuca Tênis Clube relembra os momentos da infância vividos no TTC e destaca como a aproximação com o esporte foi determinante para a formação da sua personalidade e carreira.

Morador da Tijuca há mais de 40 anos, Mário Lúcio Pontes Bastos tem uma história de vida que se confunde com a trajetória do nosso Gigante da Conde de Bonfim. Tijucano, advogado e empresário, ele é o nosso atual vice-presidente de Patrimônio. Filho do nosso saudoso Paulo Bastos, ele busca diariamente dar sequência às ações que aprendeu com o pai e com a família TTC, já que viveu sua infância e juventude nas dependências do TTC. Responsabilidade, comprometimento e amor ao nosso

Vermelho e Branco são alguns dos valores que permeiam o trabalho do nosso entrevistado. Afinal, quem carrega estas cores no coração exibe também o orgulho de ser TTC.

RTTC - Como é ser filho de um dos maiores Presidente do Conselho Deliberativo do TTC, e continuar com o legado de dedicação deixado por ele?

VP Mário Lúcio - É um imenso prazer e uma honra muito grande. Eu lembro muito do meu pai, a gente começou no dente de leite e ele era meu técnico. Isso fez com que ele se aproximasse da política do clube. Começou trabalhando como conselheiro, depois passou pro tribunal de disciplina, e foi crescendo, chegando a presidente desse tribunal. Em seguida, foi secretário do Conselho Deliberativo e depois vice-presidente. Até que chegou ao cargo máximo, no conselho mais importante do clube. Ele conseguiu alcançar e presidir o Conselho com muita garra e muita honra. O legado que ele deixou pra mim eu tento manter também, com muito carinho e dedicação. Sou o benemérito mais novo do Tijuca, sou o vice-presidente geral mais novo eleito pelos sócios. Eu tento fazer o máximo pra respeitar e honrar o nome que o meu pai construiu dentro do clube, fazendo tudo da melhor forma possível. E espero que eu esteja retribuindo um pouquinho do que o Tijuca fez tanto pela nossa família. Eu sempre morei perto e a nossa história praticamente se confunde.

“ Eu tento fazer o máximo pra respeitar e honrar o nome que o meu pai construiu dentro do clube, fazendo tudo da melhor forma possível. ”

RTTC - Nos fale um pouco do amor da família Bastos por esse clube gigante e, principalmente, de sua passagem pelo clube na infância.

VP Mário Lúcio - Esse clube é muito significativo para a minha família, e acabou nos unindo mais ainda. Como todo clube social, ele tem uma magia que atrai as famílias de bem, não só da Tijuca, mas de vários pelo Brasil todo. Eu tive a sorte de sempre morar perto, em um prédio antigo, que não tinha play. Então todo dia eu vinha para o TTC. E chorava quando não podia vir. Todos os meus amigos eu fiz dentro do Tijuca Tênis Clube. Não sei o que seria de mim hoje, mais velho, se não tivesse vindo pra cá. Minha infância teria sido diferente. Aprendi a jogar bola, a jogar tênis, brincar de polícia e ladrão, brincava muito de taco naquela época em que os campos de futebol ainda eram de terra. A minha primeira namorada eu conheci dentro do TTC. O clube é a minha casa, eu estou todos os dias por aqui.

RTTC - É norma do clube ter pelos sócios um carinho especial, convidando-os para fazer parte de alguma atividade em seus quadros gestores. E você foi um dos escolhidos. Quais foram os setores que você passou pelo clube e suas responsabilidades?

VP Mário Lúcio - A minha história começou há muito tempo, como diretor e colaborador do clube. Minha primeira função foi ser do Conselho Deliberativo, desde 2009. De lá para cá, já fiz parte de inúmeras comissões, até por ser muito presente no clube e querer muito ajudar. Eu fiz parte da comissão, por exemplo, que modernizou e atualizou os estatutos do clube, o que me honra muito. Hoje eu tenho quase que o texto na cabeça. Isso foi muito marcante. Depois comecei a trabalhar no tribunal de disciplina, até pelo exercício da advocacia. Depois fui convidado para ser vice-presidente de interesses internos, e na sequência fui vice-presidente geral. Quando assumi a vice-presidência geral, assumi também a academia do clube, que hoje é um sucesso. Em 2019, ela tinha 512 alunos. Hoje ela tem mais de 1500. Isso é sucesso da gestão Hildo Magno. Já fui orador da sessão solene do TTC, o que me deixou muito feliz e honrado. Hoje, sou vice de patrimônio.



Pres. Hildo Magno e o VP Mário Lúcio

“O Brasil inteiro conhece o nosso clube pelos esportes olímpicos, o TTC sempre teve uma base muito forte.”

RTTC - E quando falamos de orgulho do TTC, você vê alguma coisa que, implementada no clube, o faria crescer ainda mais?

VP Mário Lúcio - O Tijuca tem um cunho muito importante, tanto no social quanto no esportivo. O Brasil inteiro conhece o nosso clube por conta dos nossos esportes olímpicos, o TTC sempre teve uma base muito forte, natação, nado artístico, basquete, nosso vôlei. Então a gente marca a nossa história por conta das nossas categorias de base. Hoje a gente tem a Confederação Brasileira de Clubes - o CBC - que ajuda muito a gente com relação a alguns pa-

gamentos, nossos técnicos, nossos preparadores físicos. E isso só ocorre por conta do atendimento a várias exigências enormes, e isso a gente deve muito ao presidente e a administração dele coisa. Temos que crescer ainda muito no esporte, a gente tem tudo pra fazer isso. O esporte traz mais gente pro clube, agrega mais valor para as nossas crianças, elas ficam mais dentro do Tijuca e se divertem mais. Porque o esporte não é só competição, é disciplina, é amizade, ele te guia por caminhos legais e tira muita gente dos caminhos ruins. O TTC faz muito bem para todo mundo.

RTTC - E seria um grande orgulho para você ter uma mulher na presidência, ou mais mulheres participando também de decisões?

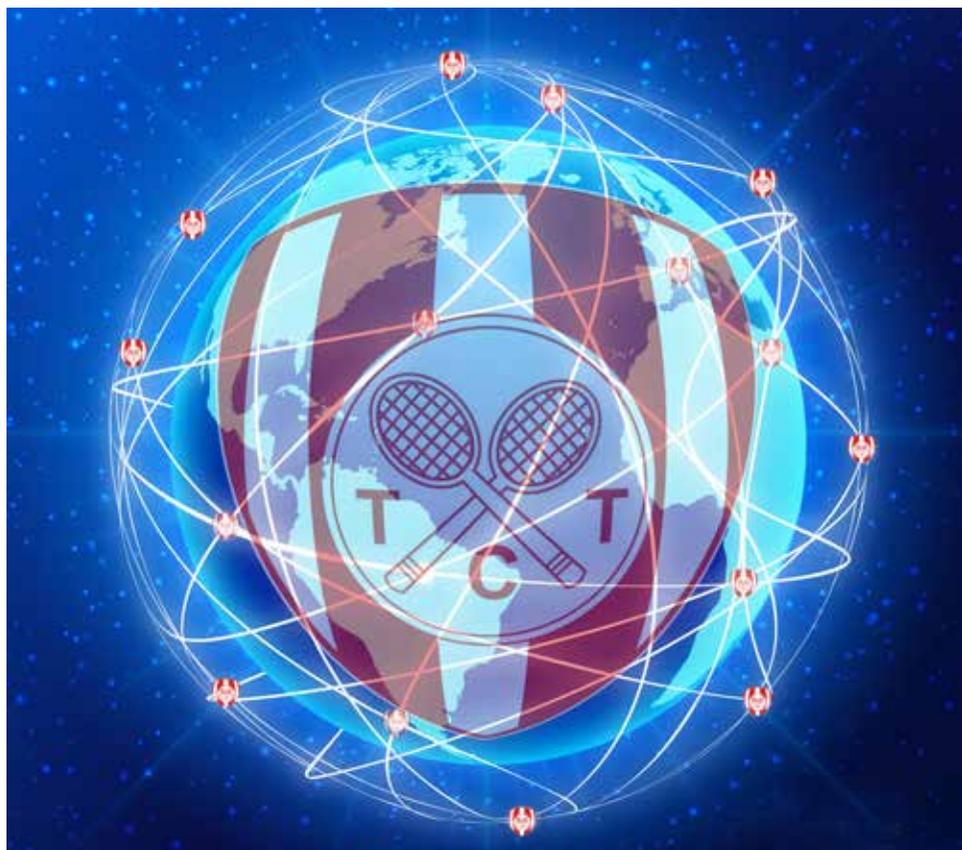
VP Mário Lúcio - É um orgulho muito grande ver as mulheres incorporadas em todos os setores da nossa sociedade. Elas foram tão oprimidas e reprimidas, num passado não tão distante. E não tô falando só do Brasil, mas do mundo. Hoje a gente vê as mulheres com tanto espaço, com tanta força. Uma força que elas já tinham, mas que os machistas não deixavam elas crescerem. Graças a Deus, isso já está ficando para trás. Hoje as vemos em posições importantes, que já deveriam ocupar há muito tempo. É muito importante hoje termos a queridíssima Leila - a conheço desde os meus 10 anos - num cargo que ela me sucedeu, sempre com

muita presteza, sabedoria. Ela faz parte da diretoria há muito tempo e conhece o clube como a palma da mão. Além dela, temos outras mulheres que se destacam em lugares importantes, como a Regina, a Angela, a Luzia, pessoas importantes e que tomam decisões no clube, extremamente capazes. Estamos indo muito bem.

RTTC - Fale um pouco sobre o Presidente Hildo Magno e seu modelo de gestão.

VP Mário Lúcio - O presidente já era uma pessoa totalmente integrada à diretoria há anos, já tinha sido vice-social durante um bom tempo. Depois, assumiu a vice-geral. E agora, nada mais justo do que estar cumprindo seu segundo mandato na presidência do clube com muita maestria. Hoje, o clube está muito bem financeiramente, a gente consegue atender todas as demandas dos associados graças ao corpo administrativo que ele montou e como ele dirige esse grupo. A gente aprende um pouquinho com o Hildo a cada dia, pessoa de um coração enorme, que tem uma energia, uma luz. Não conheço uma pessoa que não goste dele. É alguém que eu vou levar pra vida. Ele era amigo do meu pai, foi uma das primeiras pessoas que me ligou quando meu pai faleceu. Falar do Hildo é muito emocionante. Espero que ele continue a comandar o TTC com muita aptidão e qualidade que é o que ele tem. Ele ama esse Tijuca demais.

Relatório das redes do TTC



Um Clube conectado A importância das redes sociais

Rede social é uma plataforma cujo objetivo é conectar pessoas e fazer com que elas compartilhem informações com mais pessoas, seja em conceito pessoal, social ou comercial.

Essas informações são transmitidas na forma de sites e aplicativos com fotos, vídeos e textos, reunindo diariamente, usuários que compactuam dos mesmos valores e interesses. É cada vez mais atingível a modernização dos clubes para essa nova era digital, por isso, nossas mídias estão sempre em processo de avanço tecnológico, buscando aprimorar a comunicação entre o Tijuca Tênis Clube e Sócios.



FACEBOOK EM SETEMBRO

33 Mil curtidas
34 Mil seguidores

Facebook é a plataforma mais completa das redes digitais. Dentro dele se encontram informações detalhadas de eventos do clube, fotos e competições. Link para acessar: www.facebook.com/tijucatenis/
Em Agosto o número de curtidas na página aumentou, totalizando 34.669. No começo, aumentou significativamente com o pico mais de 9 mil visualizações orgânicas.

No geral, os envolvimento com a página aumentaram 100% no mês de Agosto e isso é com base nas curtidas de página, curtidas em postagens, compartilhamentos, recomendações, comentários, etc

• Vale lembrar que esses números foram adquiridos sem qualquer tipo de patrocínio.

Publicação orgânica de destaque no período

Festa Junina

55 mil pessoas alcançadas

98 curtidas

19 comentários

36 compartilhamentos

Publicação maior engajamento – 673

Google

GOOGLE ESSE ANO

Uma observação bem interessante é que as pessoas procuram o Tijuca Tênis Clube para saber a “como chegar”, visitar o site e escrever sugestões/elogios pela ferramenta de busca do Google. Cerca de 471.875 pessoas encontraram o Clube no Google esse ano.

“Clube bem grande e cheio de eventos. Não conheci tudo mas nos pareceu bem arrumado” (exemplo de elogios encontrados por lá)

YouTube

YOUTUBE EM UM MÊS

Através do nosso Youtube, linkamos os eventos e competições que acontecem na quadra à transmissão ao vivo. Somos o único clube com a tecnologia Keemotion concebida pela Globosat. Com isso, nosso canal no Youtube cresceu bastante, totalizando 658 inscritos em 1 mês. Fato inédito na história digital do Tijuca Tênis Clube. Para acessar é só digitar na plataforma o nome “Tijuca Tênis Clube” e ficar por dentro de todas as novidades que ainda estão por vir.

Relatório das redes do TTC

INSTAGRAM EM SETEMBRO
21.820 Mil seguidores



Instagram é a plataforma mais visual das redes digitais. Dentro dele se encontram informações fotos, stories e vídeos sobre acontecimentos do Tijuca Tênis Clube. A forma mais prática de divulgação, é a plataforma que mais bomba. Link para acessar: www.instagram.com/tijucatenisclube

Em Agosto o número de seguidores aumentou 1.820 em 5 meses. Temos um público que varia entre 25 e 54 anos, 39% homens e 61% mulheres. O melhor dia postagens é segunda-feira e terça-feira e a melhor hora é 18h. O alcance em publicações aumentou para 2.000 e o alcance de impressões subiu para 10.000. Porcentagem significativa para o mês de Julho, lembrando que não houve patrocínio em postagem, resultados foram obtidos de forma orgânica.

Publicação orgânica de destaque no período

Festa Junina
28,2 mil contas alcançadas
1,367 curtidas
68 comentários
Compartilhamento – 1.4 mil

Interação mais usada nas redes sociais

É através do direct do Instagram que os usuários se comunicam com mais frequência e é um meio que de relacionamento que serve tanto como serviço (tirar dúvidas, responder internautas), quanto para criar engajamento com os sócios que nos seguem. É um trabalho importante que teve ainda mais foco durante esse período. Mesmo em reclamações, conseguimos levar o resultado positivo para o cliente.

INFORMAÇÕES DO SITE

Nessa plataforma, a informação é peça chave para o entretenimento. Utilizamos a aba de “Blog” para dar dicas de esporte e lazer para toda a família. Mensalmente incluímos matérias que fazem diferença no bem-estar físico e social de todos. Além disso, todas as informações do que acontece dentro

www.tijucatenis.com.br/

do clube são postadas por lá. Por isso é tão importante a divulgação por essa rede social. Ela une histórias e dicas em textos e postagens que são fundamentais para a interação de sócios e pessoas que queiram se tornar sócios. Link para acessar: <https://tijucatenis.com.br/>

Novidades

No mês de agosto lançamos o Tiktok já temos 129 seguidores – 8 vídeos postados e o vídeo com maior visualização é a apresentação do uniforme do Time de Vôlei Feminino. Criamos também a rede social Threads – concorrente do Twitter e já possuímos 2.341 seguidores e 5 postagens.

CONCLUSÃO

Facebook: Apesar do alcance ter aumentado um pouco de Abril a Setembro, não tivemos aumento de seguidores significativos. Porém, não por culpa da página em si ou de divulgação, e sim, o baixo rendimento do Facebook nas redes sociais. O Instagram e TikTok está ganhando muito mais força.

Instagram: A rede social ganhou força nas postagens e na interação por direct. É a forma mais prática do público se relacionar com o clube.

Youtube: Novidade digital do Tijuca Tênis Clube e pioneiro na transmissão ao vivo via tecnologia Keemotion da Globosat

Site: Plataforma de cunho mais informativo, onde se encontra o nosso blog com dicas de esporte e lazer para toda a família.



Vamos todos juntos ajudar ao nosso mascote **JUQUINHO LIXEIRA**



10 Ótimos motivos para você ser sócio de nosso Clube cidade

Os clubes são lugares que proporcionam e estimulam as atividades familiares. No Tijuca Tênis Clube não é diferente, trazendo muitas opções de lazer para toda a família.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

1 Tem atividades para todos os gostos

Seja para quem gosta de praticar esportes, para quem quer descansar ou para quem quer participar de festas, o clube irá proporcionar opções para todos os gostos. Todas as atividades são voltadas para a família e cada um pode aproveitar de acordo com o que mais se interessar.

A principal vantagem é que todos podem participar juntos dos eventos, aproveitando as atividades diferenciadas e passando bons momentos juntos.

2 Mais motivos para reunir a família

Falta de espaço ou falta do que fazer não serão um problema, pois o clube sempre será um local para reunir os familiares. Seja para ter um fim de semana diferenciado, para comemorar um dia especial ou simplesmente para ficarem juntos em um lugar agradável e seguro.

Não importa o motivo, o importante é compartilhar esses momentos com a família, e o clube é o lugar ideal para isso.

3 Tem várias atividades de lazer

As opções de lazer do clube são variadas, fazendo com que sempre exista algo diferente para fazer. Assim, não vai faltar opção de entretenimento para você e para a sua família.

4 Proporciona a prática de esportes

O clube disponibiliza várias atividades esportivas para quem tiver interesse, seja para diversão ou para o aprendizado.

Para quem quer se divertir, é possível utilizar as várias quadras esportivas de diferentes modalidades, e as piscinas. Para

Seja para praticar esportes, ter momentos de lazer ou simplesmente aproveitar os eventos sociais promovidos para os associados, ser sócio do Tijuca Tênis Clube é fazer parte da família do Gigante da Conde de Bonfim

quem quiser aprender, o clube disponibiliza aulas para crianças e adultos.

E tudo isso pode ser feito com a companhia de seus familiares e amigos.

5 É um local seguro e diferenciado

Quando se trata de família o que mais importa é a segurança e isso não irá faltar no clube. O local proporciona segurança para os adultos e para as crianças, além de ser um local diferenciado em que se pode esquecer as preocupações da vida diária, aproveitar as atividades exclusivas e melhorar a qualidade de vida.

6 Estimula as atividades em grupo

O clube foi pensado para os momentos em família e para passar um tempo de qualidade com os amigos, por isso ele estimula as atividades em grupo, com espaços para receber muitas pessoas, locais para diversão e para o lazer, para serem aproveitados com quem realmente importa.

7 As datas comemorativas são melhor aproveitadas no clube

O clube disponibiliza locais para realizar os encontros e as festividades, sendo uma ótima opção para passar o aniversário e datas comemorativas junto com familiares e amigos.

Espaço não irá faltar para você comemorar aquela data especial com as pessoas que realmente importam para você.

8 Realiza eventos exclusivos

Além de todas as vantagens já mencionadas, o Tijuca Tênis Clube também realiza diversos eventos para serem aproveitados em família com muitas atrações, jogos e brincadeiras.

Há sempre uma novidade para a família aproveitar no clube, fazendo com que você tenha que se preocupar em escolher o melhor evento para participar.

Esses são apenas alguns benefícios de ser sócio de um clube. Para quem quer aproveitar e ter muitas vantagens, o Tijuca Tênis Clube proporciona esses e muitos outros benefícios para seus sócios, com atividades diversificadas e muita exclusividade.

9 Tem espaço para os animais de estimação

Quando falamos de famílias, falamos de todos os integrantes e até mesmo os animais de estimação são bem-vindos, além de receberem eventos exclusivos para nenhum integrante da família ficar de fora.

10 Tem um coletivo de sócios e funcionários pra receber você

O principal de nosso Clube-cidade é o amor que temos em acolher novos sócios para nossa família tijuicana. Venha viver grandes emoções em nosso parque aquático ou em qualquer outro espaço do Vermelho e Branco. Estamos esperando por você!



O Pres. Hildo Magno (de colete preto e camisa azul), marcou presença na cerimônia de apresentação da nova equipe junto com os representantes do setor

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

TTC apresenta

equipe de Vôlei Adulto

Feminino

Com um projeto bem estruturado e ambicioso, o Tijuca montou uma equipe profissional feminina para a disputa da Superliga C e do Campeonato Carioca. O grupo de atletas começou a treinar em julho e conta com uma excelente estrutura proporcionada pelo clube. A apresentação oficial ocorreu no dia 21 de agosto, no ginásio Álvaro Vieira Lima, e contou com a presença de diversas autoridades do clube.

O Presidente Hildo Magno proferiu palavras de incentivo e apoio ao projeto, mostrando toda a sua empolgação com a possibilidade do nosso Tijuca chegar à elite nacional do voleibol bra-

sileiro. Na ocasião, o vice-presidente de Esportes Terrestres, Antônio Ribeiro, também declarou que estava muito feliz em ver o ginásio com cerca de 800 fãs que foram prestigiar a equipe. Já o gestor de projetos Gilberto Júnior falou sobre a importância dessa iniciativa para o clube e sobre o projeto efetivamente, tendo sido um dos grandes responsáveis pela captação dos recursos. Coube ao diretor de Vôlei Marcos Azevedo as explicações técnicas do andamento do projeto.

A equipe é uma mescla de jogadoras mais experientes, com passagens por Superliga A, Mundial de Clubes e Campeonato Europeu, com a nossa base, que é campeã Brasileira e Carioca. Em nosso elenco profissional, temos a central Edneia Anjos, que já foi vice-campeã mundial pelo Osasco; Ju Noguei-

ra, com passagem pelo Rexona (atual SESC Flamengo); a ponteira Gabi Gagliassi, que além de ser craque de bola, é a jogadora no mundo com mais seguidores no Tik Tok; Sylvia Campos, com experiência em diversos campeonatos na Europa; Gabi Ehl, nossa outra central que é o paredão; a Líbero Isabela Abreu, que não deixa a bola cair; a levantadora Maynara, com passagem pelo Osasco; e a prata da casa, Júlia Azevedo, que foi formada no Tijuca desde os 8 anos de idade, fez faculdade e pós-graduação nos EUA jogando vôlei, e volta para o Vôlei TTC após 4 temporadas na Europa, sendo campeã da Superliga da Finlândia (Mestaruusliiga) na última que participou.

Representando a base do Tijuca, temos a ponteira Mikaela, de apenas 15 anos, mas que já disputou o Campeonato Mundial Sub-19 pela seleção brasileira. A levantadora Sophia Bom, com 16 anos e várias vezes melhor levantadora do Brasil na idade. A Central Gabi Cavalcante, de 16 anos, cria do Tijuca e nosso paredão na base. A ponteira Camilly Cristina, que está em seu último ano de Juvenil, sempre vestindo a

camisa do Tijuca. A ponteira Malu Fontes, com 16 anos. A Central Geovanna Gonçalves, com 15 anos, que chegou EM 2023 para reforçar nossa base e adulto. A oposta Laura Souza, com 16 anos, que também chegou neste ano como reforço. E a líbero Bruna Peres, com 18 anos, que está em sua terceira temporada no TTC.

Comandando esse time está o técnico Matheus Bieler, que foi formado totalmente no clube desde o Pré-Mirim e, mesmo novo, traz na bagagem importantes conquistas em competições estaduais, nacionais e internacionais, dirigindo o Tijuca. Além disso, fez parte da comissão técnica da seleção brasileira Sub-19.

A preparação da equipe segue com treinamentos em três períodos no dia. O foco principal é a conquista da Superliga C, que deverá ocorrer em novembro no ginásio do TTC. Antes, teremos o Carioca, que servirá de laboratório para chegarmos fortes e conquistarmos a vaga. É hora da torcida de toda a família tijuca entrar em quadra, apoiando nossas jogadoras e levando o pavilhão do Tijuca cada vez mais longe!

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Beach Tennis, premiação e show dos organizadores



No mês de agosto, a quadra de Beach Tennis foi palco do torneio

Quem acompanhou o evento, pôde experimentar um final de semana cheio de bons jogos e recheado de muita diversão e alegria! Destaque para os campeões da disputa, Karina Santos e Marcos, que faturaram o primeiro lugar! Parabéns também aos vice-campeões, Luiza e Tunico, que fizeram bonito nas areias do TTC! Além dos premiados, quem deu



um show foi a comissão organizadora, formada por Gustavo, Jeovana, Paulo Emílio, Renata e Tatiana. Foi, sem dúvidas, mais um momento especial para os tijuicanos do beach!



Basquete sub-17 do TTC é vice-campeão do CBI

A cidade de Campinas, em São Paulo, foi a sede da etapa final do Campeonato Brasileiro Interclubes - categoria sub-17. Doze equipes participaram da disputa, realizada no Clube Campineiro de Regatas.

Os nossos gigantes do TTC entraram em quadra diante do Minas Tênis Clube, na primeira partida, conquistando a vitória com placar de 68x64. Depois, diante da

forte equipe do Corinthians, venceram mais uma vez, alcançando 80 pontos contra 62 do Timão. No terceiro confronto, nossos tijuicanos venceram o São José com o placar de 86x61, garantindo vaga para a decisão da competição. Com uma campanha irretocável e um excelente trabalho da equipe técnica, nossos atletas enfrentaram o time do Pinheiros na partida final, conquistando o título de vice-campeão! Além disso, nosso atleta Jackson Júnior integrou a seleção ideal como MVP! Parabéns, Tijuca/Raizeiras!

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Esportes Adaptados do Tijuca no topo!



O time aquático de esportes adaptados do Tijuca Tênis Clube esteve presente no Meeting Paralímpico Loterias Caixa, que aconteceu no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), na cidade do Rio de Janeiro, no dia 12 de agosto.

Essa foi a terceira etapa do Meeting em 2023. A competição é idealizada e organizada pelo Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) desde 2021, e conta com provas de atletismo, natação e halterofilismo.

Participaram do evento atletas de 13 estados do país e do Distrito Federal. Na natação, foram 70 competidores ao todo. Destaque para as conquistas dos nossos tijuicanos, que brilharam nas provas. Confira o quadro:

Eduardo Mattos:
1º 100m Costas; 2º 400m Livre;
2º 100m Peito; 3º 100m Livre.

Camila Magalhães:
1º 50m Livre; 1º 50m Costas.

André Lacerda:
1º 100m Livre; 1º 200m Medley;
1º 100m Peito; 2º 400m Livre; 3º 50m Livre.

Roberto Felix:
1º 100m Livre; 1º 50m Livre; 1º 50m Peito;
1º 50m Costas.

Douglas Felipe:
2º 100m Peito; 3º 100m Costas;
4º 100m Livre.

Flavio Petillo:
1º 100m Peito; 4º 100m Costas; 5º
50m Livre; 7º 100m Livre.



Andreia Castro e Pedro Lima são os campeões do Torneio 3ª Classe

Nos dias 21 e 22 de agosto, foram realizadas as finais do Torneio de 3ª Classe, nas modalidades feminina e masculina.

Entre as mulheres, Andreia Castro e Andrea Caetano entraram em quadra e fizeram um excelente jogo. Com parciais de 7/6 e 6/4, Andreia Castro conquistou a vitória e sagrou-se campeã. Já para os homens, o jogão decisivo foi disputado entre os tenistas Pedro Lucas Lima e Rodrigo Rocco. Desta vez, as parciais 6/3 e 7/6 foram a favor do jovem Pedro Lima, que vem conquistando títulos em diferentes torneios! É o Tijuca construindo e fortalecendo talentos no esporte! Parabéns a todos os envolvidos!



Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Medalha de prata para o Judô Tijucano

E deu Tijuca no pódio da 17ª edição da Copa Minas de Judô, realizada na Arena UniBH, no Minas Tênis Clube (MTC), em Belo Horizonte.

O evento contou com a presença de atletas de diversos clubes do Brasil e do exterior, como é o caso das equipes do Canadá, do Chile e de Israel, totalizando cerca de 1000 competidores.

Nosso judoca Michel Tady conquistou o 2º lugar na classe sênior, com um desempenho incrível na categoria meio-pesado -100kg. A competição foi organizada pelo Minas Tênis Clube e contou com a parceria da Federação Mineira de Judô (FMJ). Parabéns à toda equipe de Judô do Vermelho e Branco! Avante, TTC!



Pres. Hildo Magno e a VP Leila Fampa, prestam homenagem aos funcionários mais antigos do clube

Reconhecimento e gratidão!

Os dois funcionários mais antigos do Tijuca Tênis Clube, senhor Fernando Calixto da Silva e a senhora Sônia Manso Monteiro, receberam homenagens do presidente Hildo Magno, por suas vivências de esforço e dedicação para o crescimento do Vermelho e Branco. Em um almoço realizado no gabinete da presidência, nossos agraciados receberam presentes

e uma linda placa que destaca a relevância do trabalho por eles desempenhado. Afinal, são décadas de atividades voltadas ao Gigante da Conde de Bonfim, em trajetórias que compartilham felicidades, aprendizados e conquistas.

Uma cerimônia marcada pela emoção e celebração desses personagens tão importantes da nossa história!

Feira Pet atende mais de 600 animais

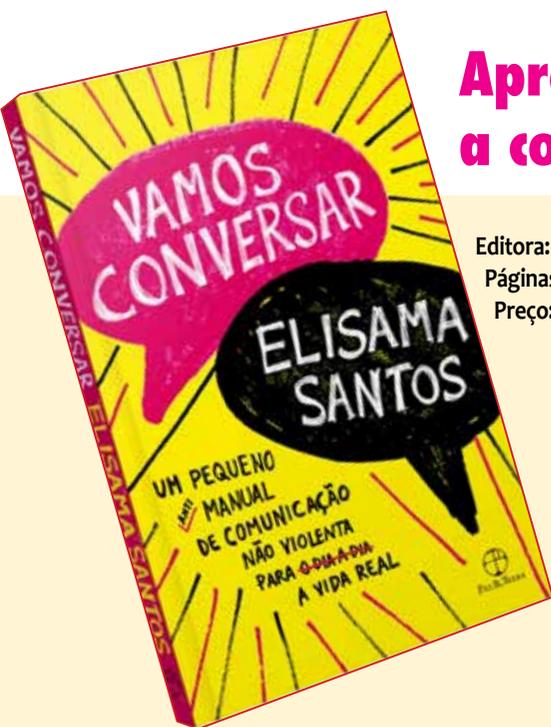


Nos dias 19 e 20 de agosto, o Tijuca Tênis Clube promoveu a Pet Stop TTC, uma feira que teve o objetivo de atender os animais da nossa comunidade tijucana e promover o acesso

à informação sobre cuidados importantes para os nossos bichinhos. Entre as ações realizadas, destaque para a campanha de vacinação antirrábica, a microchipagem de cães e gatos, o agendamento de castração com o castramóvel Rio e também agendamento de castração para outras áreas do Rio com a CPDA, além de palestras com profissionais da medicina veterinária e da Orientação Jurídica da causa animal com a OAB. Mais um evento de sucesso do nosso TTC, engajado com a qualidade de vida do nosso bairro.

Aprenda a viver usando a comunicação não violenta

Editora: Paz & Terra
Páginas: 192
Preço: R\$ 44,90



Numa época em que o diálogo muitas vezes tem sido substituído por discussões acaloradas e falta de empatia, **Vamos conversar - Um pequeno antimanual de comunicação não violenta para a vida real**, da renomada psicanalista Elisama Santos, ajuda a repensar a forma como nos relacionamos e nos comunicamos.

Com mais de 130 mil exemplares vendidos, referência no tema da comunicação não violenta, a autora sistematiza neste livro curto, com linguagem acessível, tudo o que aprendeu em seus anos de vivência e estudo

no assunto. Mas este não é um manual de receitas: em vez disso, Elisama oferece sugestões para a construção de caminhos para uma vida mais aberta ao diálogo, favorecendo a expressão e a escuta de sentimentos e necessidades de maneira objetiva e sem julgamentos. **Vamos conversar** nos convida a desafiar padrões arraigados, abraçar a vulnerabilidade e desenvolver a coragem de expressar nossas emoções de maneira autêntica, criando um ambiente seguro para a compreensão e a resolução de conflitos. Ao fazer isso, somos capazes de criar pontes e estabelecer conexões verdadeiras, superando as barreiras que tantas vezes nos afastam do outro. Elisama Santos nasceu em 1985, na Bahia. É escritora, psicanalista e apresentadora de TV. Autora dos best-sellers *Educação não violenta*, *Por que gritamos* e *Conversas corajosas*, além de *Mesmo rio*, escreve e palestra sobre educação parental e a construção de relacionamentos mais saudáveis e harmoniosos, por meio da comunicação não violenta. Mãe de Miguel e Helena, compartilha nas redes sociais suas reflexões sobre maternidade, relacionamentos amorosos, pluralidade e poder do diálogo.

RÁDIO CAJUTI

A RÁDIO OFICIAL DA TIJUCA



CAJUTI.RADIO.BR



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO



Peça sua música pelo QR Code,
ou acessando nosso site

www.culturatijucatenis.com.br



Ouvidoria

Juntos vamos melhorar ainda mais!

Sugestões, reivindicações e elogios devem ser encaminhados para a Ouvidoria, 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 ouvidoria 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 ouvidoria?

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

A ouvidoria 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 ouvidoria 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 ouvidoria 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 ouvidoria precisa apresentar resultados e não apenas soluções para cada caso acarretados por reclamações e insatisfação de clientes também são reflexos de um serviço de ouvidoria bem estruturado.

Pedro Henrique Marques da Silva
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube
ouvidoria@tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Programação de Setembro

Cultura / Teatro

Venha se divertir em nosso Clube Cidade!

Teatro Henriqueta Brieba



Consulte toda programação do teatro nos links abaixo

www.culturatijucatenis.com.br
[instagram.com/culturatijucatenis](https://www.instagram.com/culturatijucatenis)

Rua Conde de Bonfim, 451 - Tijuca



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Sextou! Happy Night

2º andar

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

01 – Ênio Baronne

08 – Banda Harmonia do Rio

15 – Banda Rio New Dance

29 – Banda Phoenix

(Abertura do salão às 20h30 com DJ. Às 21h, show com a cantora July Granato. Entrada da Banda às 22h30.

Consulte toda programação do Social no link abaixo

<https://tjucatenis.com.br>



Rock'n Radio
Salão Nobre
15/09 – 20hr

E mais...

Almoço Musical
Regional de Willians

Segundo andar

Dia 17, às 13hr

Dançando na Terça

Segundo Andar às 16hr

05 – Banda Commander

12 – Banda Alto Astral

19 – Banda União Rio

26 – Banda Os Devaneios

Seresta

Segundo Andar às 16hr

21 – Antenor Luz

Festão do K7

Salão Nobre

16, às 20hr

Hora das Antigas

Salão Nobre

30, às 21hr