



Ano VII – nº 98
Maio e Junho de 2022

REVISTA DO **Tijuca** TÊNIS CLUBE



Presidente Hildo Magno

**“Vamos juntos
fazer do TTC um
Clube gigante”**

Pratas da casa!



**Nadadores do Tijuca
Tênis Clube disputam
Mundial na França**

Prata no voleibol

**Time levanta Taça no Brasileiro
Interclubes sub - 17 para o TTC.**

Mulheres esportistas

**Mais igualdade nas lideranças
da prática esportiva**

Esporte e Tecnologia

**A busca para o melhor
desempenho dos atletas**

Especial Escolinhas

Tijuca Tênis Clube

Preparando jovens para o futuro

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



Tijuca Tênis Clube

Esportistas do TTC ganham destaque nas competições



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Editorial

Nesta edição, damos destaque aos dois nadadores do TTC, Caíque e Marcos, que representarão o Brasil no Mundial Estudantil, na Normandia, na França, a partir de 14 de maio.

Não ficam atrás as meninas sub-15 do Voleibol do clube, que garantiram o vice-campeonato brasileiro interclubes no sub-17.

Ênfase para as mulheres que correm atrás de seus sonhos e ganham os louros da vitória nas práticas esportivas. A igualdade de gênero no esporte já é uma realidade! Leia a entrevista com a professora Nathália, do Nado Artístico.

O esporte de base do TTC revela Manuela Astori, a nadadora que brilhou na piscina no campeonato brasileiro de 2021 e garantiu nove medalhas.

Na busca por melhor desempenho dos atletas, a revista dá uma 'palhinha' sobre como a tecnologia anda de mãos dadas com o esporte. Trata, ainda, de um tema importante: o equilíbrio da mente para canalizar as energias positivas na rotina do dia a dia.

Leia, também, a matéria especial que fala da prática do esporte entre crianças e adolescentes. São as escolinhas esportivas. Apresentamos as vantagens adquiridas com a prática esportiva como aliadas à saúde e ao bem-estar.

A Escola de Educação do Tijuca Tênis Clube - com turnos da manhã, tarde e integral - também ganha espaço. Boa leitura!

www.tijucatenis.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 Depoimento
O presidente fala das novas para seu segundo mandato

8 Pratas da casa!
Nadadores do TTC disputam Mundial na França

11 Esporte e tecnologia
A busca para o melhor desempenho dos atletas

16 Equipe campeã
Uma geração de ouro do Tijuca Tênis Clube

18 XXXXXXXXXXXX
Mais igualdade nas lideranças da prática esportiva

23 Vida em equilíbrio
Como canalizar as energias positivas na rotina do dia a dia

24 Especial Escolinhas
Preparando jovens para o futuro

52 Cultural/Literatura
Dicas e sugestões sobre livros

54 Programação de atividades
Encontre o melhor horeario para suas atividades

56 Ouvidoria
Juntos vamos melhorar ainda mais!

Estratégias do Presidente do TTC, Hildo Magno, serão mantidas nesta segunda gestão

‘Em função das restrições no período da pandemia, nossas atividades e foram paralisadas por cinco meses, não tirando de nós respostas com soluções de crescimento’.

No momento, o TTC navega num mar de águas mansas. ‘Tivemos que ajustar nossas despesas, pois a receita caiu com a pandemia. Entretanto, conseguimos nos equilibrar e trabalhamos no verde, atualmente, buscando ter sustentabilidade em nossas receitas para nunca sair dele’, garante Magno.

Focado no tripé Economia, Modernidade e Renovação, o presidente do Tijuca Tênis Clube, Hildo Magno, destaca, neste Número 98 da Revista TTC, que o clube trabalhará com uma gestão voltada para soluções e resultados. “Nosso compromisso é permanente com os negócios do Clube, na geração de valor e na satisfação para os associados e atletas”.

Magno afirma que tem um compromisso permanente com a educação e a formação das pessoas por meio das atividades culturais, do lazer e da prática desportiva. “Nossa busca contínua e incessante da excelência, leva-nos ao gerenciamento dos resultados presentes e futuros”.

O presidente do clube explica que o modelo de administração do TTC é respaldado em modernas técnicas de gestão por resultados.

“A gestão estratégica efetiva e a sólida condição financeira asseguram a evolução contínua do Clube no caminho de um futuro próspero e antenado com a evolução tecnológica.

Oferecemos atividades de alta qualidade, em moderna infraestrutura”, apontando que a medida do sucesso do TTC está na medida da satisfação do associado”.

Pautadas pela transparência, justiça, integridade, probidade e responsabilidade, a atual gestão, sob o comando de Hildo Magno, trabalha em duas vertentes: políticas de lazer e de educação e esporte.



“Economia, modernidade e renovação, trilogia de uma receita de sucesso”

Na política de lazer, o clube promove atividades que atendem às necessidades coletivas e individuais dos associados. Oferece, ainda, uma programação de atividades adequadas às diversas faixas etárias e/ou grupos de interesse dos sócios, respeitando suas características próprias, além, é claro, proporcionar espaço e infraestrutura adequados à prática das respectivas atividades de lazer.

Caique



Da escolinha do TTC para o mundo

Marcos



Pratas da casa!

Nadadores do Tijuca disputam Mundial na França

O TTC terá dois atletas da natação nos Jogos Mundiais Escolares - Gymnasiade 2022. Considerada os Jogos Olímpicos para esportistas em idade escolar, a competição será realizada na França a partir de 14 de maio

Frutos da escolinha de base da natação e, hoje, representando o Tijuca Tênis Clube como atletas nas competições, Marcos Timóteo Domingos Junior, de 17 anos e Caique Mendes, de 17 anos, foram vencedores em todas as categorias das modalidades na etapa final de classificação para o mundial, que será realizado na Normandia, noroeste da França a partir do dia 14 de maio.

Com uma trajetória surpreendente dos dois atletas, e apoiados pelo clube, professores e os pais, os rapazes vivem um grande momento de maturação e maturidade na vida e no esporte.

Longe de imaginar que seriam os talentos de hoje, os nadadores cresceram e viveram numa fase de muita dedicação. Hoje, desfrutam o êxito para a disputa neste Mundial Estudantil - considerado os Jogos Olímpicos para esportistas em idade escolar. Boa sorte, atletas do TTC. O clube estará sempre ao lado de vocês.

Que venham as medalhas!

Caique

Quando começou a praticar este esporte no clube?

Comecei, em 2010, na categoria Mirim I, com o professor André. O clube me incentiva muito com ajuda de custo, materiais, buscando o nosso melhor.

Dá para ter mais alegria como competidor?

Claro! Um sonho muito grande poder representar nosso país de alguma forma. Ainda mais nesta jornada que venho construindo. Há anos batalhando. Representar nosso país é muito importante. Nem todo mundo consegue. Espero que seja o primeiro de muitos.

Relação com a equipe técnica

Meu relacionamento com os técnicos é excelente. O Marcelo e o Felipe estão ▶

sempre dispostos a conversar. É um bate-papo divertido. Não é chato. Quando é para dar bronca, dão. Eles sabem muito bem que este momento é importante.

A família no contexto do esporte.

Essa questão da Natação familiar é muito abrangente na minha família. Tenho quatro tios nadadores. Meu pai também é atleta desta modalidade. Eles sabem como é a adrenalina de competição de Natação.

Meus pais já viajaram diversas vezes comigo. Eles me acolhem da melhor forma. Sempre tentando trazer o melhor para mim e me incentivando. Fazem de tudo para poder me ver. Não consigo nem mensurar. Suplementos, equipamentos, tudo que eles podem me oferecer para eu poder melhorar cada vez mais.



Felipe Oliveira(técnico), Marcos (atleta), Marcelo Almeida(coord. e técnico de natação), Caique (atleta), Roberto Borel (vice pres. Esportes Aquáticos)

Marcos

Quando começou a praticar este esporte no clube?

Comecei no Mirim 0. Estou no clube há mais de 10 anos. Comecei com o André também.

O clube sempre me ajudou com todos os quesitos. Viagem, transporte, ajuda de custo.

Relação com a equipe técnica

A equipe técnica de natação do TTC é muito forte e marca presença sempre me corrigindo. Motiva cada atleta para fazer o melhor em cada braçada. Tenho uma ótima relação de anos.

Dá para ter mais alegria como competidor?

Primeira vez que sou convocado para representar o Brasil. Estou na minha melhor fase. Acredito que tudo vá melhorar com mais convocações em competições maiores. Estou confiante.

A família no contexto do esporte

O apoio da família é essencial à minha vida esportiva. Sempre me trazem aos treinos que realizo de madrugada. De tudo que precisei, a família se une e dá um jeito para eu ter. Meus pais têm o maior prazer em me ver competindo e, com certeza, são os grandes responsáveis de tudo o que construí até hoje na natação



Esporte e tecnologia

A busca para o melhor desempenho dos atletas

A Inteligência Artificial (IA) chega ao esporte como forte aliada na performance dos competidores Profissionais de todas as modalidades.

Tem sido, cada vez mais, usada para as práticas esportivas. São acessórios, objetos e mecanismos eletrônicos de aferição que vêm sendo utilizados nas competições a fim permitir um monitoramento eficaz das condições dos atletas em seus limites.

Nos ambientes de revolução científica e tecnológica, os aplicativos de Cinematria (uma das áreas de estudo da Biomecânica) para celulares também ganham destaque. Tais Apps medem a biomecânica do movimento humano, possibilitando tanto aos atletas profissionais quanto aos iniciantes uma boa avaliação dos dados de rendimentos.

Tênis

Um esporte de grandes avanços e aces de sucesso

As raquetes seguem em constante evolução, contribuindo ainda mais com o desempenho dos tenistas. Em 2000, os jogadores, graças aos muitos avanços tecnológicos nas raquetes, passaram a ter segurança e conforto nas competições. Em 2013, chega o grafeno, tirando ainda mais peso das raquetes, elevando a performance dos atletas promovendo mais emoção às quadras.

Não poderíamos deixar de lado os investimentos tecnológicos destinados à evolução das bolinhas de tênis. Elas

começam seu processo de mudanças no século XVII, passando pelas confeccionadas com tiras de lã em núcleo de cortiça, chegando às usadas até hoje - vulcanizadas, de núcleos ocos cheios de nitrogênio ou sem pressão em núcleos sólidos.

Os mesmos empenhos em buscar o melhor para mundo do Tênis também podem ser vistos nos calçados cada vez mais leves e seguros e nas roupas que permitem aos atletas mais flexibilidade de movimentos.

A parte eletrônica de inteligência artificial, como chips e sensores, trabalhando em paralelo aos elementos que envolvem as partidas, buscam aferir informações em todo momento de jogo e evitando cada vez mais as falhas do olhar humano.

Basquete

Presente, futuro, tecnologia e o melhor para os atletas

Não pairam dúvidas de que o basquete tenha se tornado um esporte orientado pela Ciência & Tecnológica (C&T) com movimentos rápidos de casamento com a era digital e inteligência artificial.

O Basquetebol é um esporte com seguidores no mundo todo. Tem um perfil de uma indústria multimilionária que trabalha com investimentos tecnológicos pesados na Engenharia Eletrônica.

Nas partidas, não ficam de fora da leitura tudo o que vemos em outros espor-

tes. A tecnologia é parceira do jogador, da bola e da cesta, mesmo não sendo permitido pela NBA sensores tecnológicos de visibilidade em quadra. As equipes colocam na prática tudo o que é feito nos jogos para futuras correções e aperfeiçoamentos.

Cada jogo é analisado em replay com análise em cada movimento, de rotação dos atletas em momentos de arremesso, para se evitar possíveis lesões.

Um outro grande aporte de tecnologia chega com os pares de tênis, cada vez mais resistentes, moldados de forma ortopédica para cada jogador, ajudando os atletas e técnicos na melhoria de suas performances.

Voleibol

Mais segurança e tecnologia em cada jogada polêmica

Não bastam, somente, os movimentos dos atletas e a localização da bola para validar um ponto. O que confere à prática do Voleibol é engajamento contínuo da tecnologia empregada em cada partida, validando ou não aonde, de fato, caiu a bola ou se houve uma invasão na linha de saque de três metros.

Ficou, cada vez mais difícil, de se ter uma decisão final sobre os lances nas competições das ligas e nos mundiais. No Brasil, algumas partidas são acom-

panhadas pela assistência de tecnologia que é cedida à Confederação Brasileira de Vôlei (CBV) pelo Sada Cruzeiro.

Estatísticas mensuradas, de forma global, incluindo competições masculinas e femininas nos Jogos Olímpicos e em quadras de praia, apontam que são mais de 30% dos pedidos de revisão foram positivos, atendendo ao reclamante em sua solicitação.

É a tecnologia que entra nas quadras de Voleibol, tirando do árbitro a decisão final de onde teria caído a bola. Dentro ou fora? Quem vai dizer é a própria tecnologia.



Natação

A sonificação aliada aos bons resultados em nos treinos

Caeleb Dressel foi medalhista em Tóquio nos 100 metros raso nado livre com o tempo de 21.7 segundos, graças aos laboratórios de estudos em ambiente tecnológico e científico, tendo como resultado um vencedor.

Dá para imaginar a pressão do ambiente da piscina passando pelo seu corpo no momento de flutuação e sentir a velocidade da água entre os dedos das mãos sendo motivos de estudos científicos?

Esta sensação é estudada pelos cientistas que procuram uma resposta, por meio da tecnologia, para um melhor desempenho dos atletas nas piscinas.

O estudo profundo no campo da sonificação converte dados coletados no momento do nado em som graças às luvas especiais. O som coletado vai servir para o atleta em treinamento comparar seu empenho através de fones de ouvido. Caso haja alguma diferença entre as duas frequências, o aparelho dará o resultado em tempo real, cabendo correções na performance do atleta.

Os trajes dos atletas, fazendo com que eles tenham melhor flutuação e velocidade, são importante avanço nesta modalidade

Uma geração de prata no voleibol

Time levanta Taça no Brasileiro Interclubes sub -17 para o TTC.

A equipe feminina de Voleibol do Tijuca Tênis Clube garante o Vice-Campeonato Brasileiro Interclubes na disputa pelo Sub-17. O torneio aconteceu no Praia Clube, em Uberlândia, no período entre 24 de abril e 1º de maio de 2022.

Para o vice-presidente de Esportes Terrestres do TTC, Antônio Augusto do Amaral Ribeiro, o grande diferencial desta conquista é que o time do TTC é todo sub-15 e, mesmo assim, garantiu o vice-campeonato brasileiro pelo sub-17, perdendo na final para o Flamengo. Valeu meninas do Voleibol. A equipe é fera!

Resultados

TTC 3 X 0 Minas Tênis Clube
TTC 2 X 3 Clube Curitibano
TTC 3 X 1 Varginha
Classificou em 1 lugar da chave Quartas de final
TTC 3 X 0 Fluminense
Semi Final TTC 3 X 0 Círculo Militar Paraná Final
TTC 0 X 3 Flamengo



As meninas vencedoras e o vice-presidente de Esportes Terrestres, Antônio Augusto do Amaral Ribeiro, foram recebidos para um parabéns de incentivo pelo presidente do TTC, Hildo Magno. Abaixo uma faixa de recepção para nossas atletas.



Mais igualdade nas lideranças da prática esportiva

Todos os dias, mulheres no mundo inteiro enfrentam obstáculos pelo simples fato de serem... mulheres. No mundo do esporte, isto não é incomum.

A prática de exercícios físicos por mulheres no país é 40% inferior à dos homens, segundo o relatório “Movimento é Vida”, do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD).

A falta de segurança, o preconceito, a carência de incentivo nas escolas, são apenas pontas de um Iceberg que precisam ser contidos e freados. Fato é que o esporte no Brasil não tem o mesmo acesso para meninos e meninas. O relatório do PNUD indica uma urgência em se criar políticas públicas que possam permitir maior igualdade.

No Tijuca Tênis Clube, a igualdade de gênero nos esportes é um dos pilares das estratégias que prezam pela igualdade de gênero.

A professora de Nado Artístico do TTC, Nathália Pietroluongo Esteves, de 30 anos, fala da importância da prática de esportes entre as mulheres. “Iniciei o Nado Artístico com 9 anos de idade. Treinei até os 19 anos”.

Há onze anos, Nathália se dedica a ensinar. Desde 2017, é técnica da seleção brasileira. “Comecei como auxiliar do juvenil. “Hoje sou técnica do Júnior e auxiliar do sênior”. Sou atleta desde os nove anos de idade. Comecei fazendo clube escolinha de natação. Depois fui para a escolinha de nado. No mesmo ano, entrei na equipe. Quando parei de treinar, fui para faculdade. Assim que me formei, fui contratada pelo clube. Sou pós-graduada em Técnica de Treinamento Esportivo”.

Segundo Nathália, as exigências dependem e vão além das especificidades. “Trabalho com esporte feminino. O corpo da mulher fica muito evidenciado no



Nathália Pietroluongo Esteves

esporte. Competimos de maiô. O físico é bastante exigido”.

Ainda segundo ela, tem toda a imposição da jornada dupla. Obrigações com o trabalho e dentro de casa. “A sociedade que a gente vive, majoritariamente machista, e nos leva a uma rotina de várias obrigações. Isso se torna mais evidente quando você é mulher”, ressalta.

A ex-atleta e treinadora da equipe do TTC e da seleção brasileira explica que a competição de Nado Artístico é muito longa. São muitos dias de provas – quatro a cinco dias - de manhã até a noite. “Facilmente, somos muito exigidas em nossas rotinas de treinos e competições. Por isso, o nado Artístico requer muita disciplina e foco”.



Sororidade

Na berlinda: a inclusão nos esportes e no mundo global

Asororidade é importante para mostrar a união entre as mulheres. Todas devem ajudar umas às outras. Afinal, elas estão em busca de um mesmo objetivo: ganhar espaço na sociedade, buscando direitos iguais em todos os ambientes onde vivem, seja ele profissional, esportivo e doméstico.

No Esporte, a inclusão do gênero feminino só acontece na 2ª edição das Olimpíadas sediada em Paris, no ano de 1900. As mulheres puderam participar - extraoficialmente - das provas de golfe e tênis. Isso porque eram considerados 'esportes belos' e 'não envolviam contato físico'.

Da mesma forma, não ganhavam prêmios. Apenas um certificado. Apesar disso, a cada nova edição da Olimpíada aumentava o número de atletas mulheres, de modo que a participação das mulheres nos Jogos Olímpicos dialoga com a própria participação das mulheres na sociedade, sobretudo, na contemporaneidade.

Atletas Brasileiras de Renome Internacional

Foram muitas outras mulheres que subiram ao pódio e fizeram história nas Olimpíadas: Wanda dos Santos, Mary Dalva Proença, Eleonora Mendonça, Jacqueline Silva e Sandra Pires; as equipes femininas de basquete e vôlei nos Jogos de Atlanta (1996), Ketleyn Quadros (ju-

doca), Maurren Maggi (saltadora), Natália Falavigna (lutadora de Taekwondo), Sarah Menezes (judoca), Adriana Araújo (pugilista), Yane Marques (pentatleta), Rafaela Silva (judoca) etc.

Em números, a participação feminina é muito próxima à masculina nos Jogos Olímpicos atualmente. A delegação brasileira nas Olimpíadas do Rio de Janeiro, em 2016, contava com 209 atletas mulheres de um total de 465, o que equivale dizer que 44,95% da delegação brasileira era formada por mulheres.

Maria Lenk

Em 1932, Maria Lenk foi a primeira atleta brasileira (dentre 45 atletas brasileiros) e única sul-americana nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, competindo na natação. Nas Olimpíadas de 1936, em Berlim, ganhou fama por ser a primeira mulher a competir no estilo 'Borboleta' e foi acompanhada por outras três atletas brasileiras.





Transexualidade

Homens biológicos em trânsito pelas modalidades dos esportes

A transexualidade está no centro de uma discussão que colocou em xeque, em 2021, a posição do Comitê Olímpico Internacional (COI). Ao defender a entrada de Laurel Hubbard, atleta halterofilista da Nova Zelândia, nos Jogos de Tóquio para a disputa da modalidade entre as mulheres, Hubbard nasceu homem. Hoje se autoidentifica com o sexo oposto.

Laurel se tornou a primeira esportista transgênero mulher a participar de uma disputa olímpica, mas não conseguiu se classificar para a final da categoria +87kg ao falhar nas três tentativas.

Fato é que o debate em torno desta questão ainda provoca polêmica. Tem muito estudo a ser feito e a própria ciência se debruça sobre esta situação.

A Agenda 2030, adotada formalmente por 193 Estados-Membros da Organização das Nações Unidas em 2015, estabelece 17 objetivos de desenvolvimento sustentável, os chamados ODS, que integram crescimento econômico, inclusão social e preservação ambiental de maneira balanceada.

O ODS 5 traz a igualdade de gênero como meta a ser alcançada. Não se trata apenas de promover a igualdade de gênero, mas de alcançá-la em 2030.

Especialistas da área médica esportiva chegaram ao chamado Consenso de Estocolmo sobre Mudança de Sexo nos Esportes (2003), que foi considerado um avanço ao estabelecer regras para permitir que pessoas 'Trans' entrem em competições nas Olimpíadas pela primeira vez.

O COI passou a exigir das (e dos) atletas transexuais: terapia de substituição hormonal por, pelo menos, dois anos antes de competir; reconhecimento legal do novo gênero e obrigatoriedade da cirurgia reconstrutiva genital.

Saúde

Vida em equilíbrio

Como canalizar as energias positivas na rotina do dia a dia



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



Tijuca Tênis Clube

Preparando jovens para o futuro

O Esporte é um forte aliado na formação básica do indivíduo. Inspirado no estímulo físico, motor e intelectual, é possível aprender, em nossas escolinhas esportivas de diversas modalidades, valores essenciais como a boa convivência em coletividade

O esporte conduz à igualdade de gênero. Ao sentido mais exato do bem-estar social. Com ele, aprendemos a escrever a nossa história, como testemunha de nossas vidas, tendo como ideia animadora toda a amplitude humana como prática da liberdade individual e coletiva.

O esporte tem de ser visto como prática da liberdade. É diálogo existencial. É autêntico – reconhecimento do outro e reconhecimento de si, no outro – é decisão e compromisso de colaborar na construção de um mundo mais empático e mais justo.

A autoestima, a autoconfiança e a solidariedade podem ser trabalhadas neste aprendizado contínuo, como parte de um processo na construção de crianças e jovens esportistas saudáveis e confiantes.

Todos que participam nas escolinhas esportivas do TTC conjugam, nessa prática coletiva, vários verbos (respeitar, amar o próximo, admirar, são apenas alguns dos exemplos) para a elaboração de decisões conscientes na formação de cada um deles como cidadão com ‘C’ maiúsculo. Por isso, mostraremos, os benefícios de cada modalidade oferecida pelo clube. Boa leitura!



Tênis

O esporte exercita o corpo e a mente. Destaca-se por trazer melhoria no desenvolvimento muscular, na coordenação motora, promovendo níveis de energia mais elevados, podendo também diminuir os riscos de doenças como ataques cardíacos e derrames.



Basquete

A prática regular contribui para a construção dos músculos, principalmente, dos braços e pernas. Promove melhoria na coordenação motora. Desenvolve a autodisciplina e a concentração. Constrói espírito de equipe, além de contribuir, claro, para uma melhor qualidade de vida.





Voleibol

Quando praticado com frequência, estimula a interação e a sociabilidade (por ser um esporte em equipe), além de trabalhar todo o corpo, fortalecendo os músculos, além de melhorar a atividade cardiorrespiratória e dar mais resistência.



Futebol funcional

Entendimento o funcional. Como todo jogo, o princípio norteador (e organizador) do futebol são as regras. O foco desta modalidade é o trabalho em equipe. Um passo adiante da convivência social, o trabalho em grupo coloca o atleta, para uma relação de interação em prol de uma unidade de jogada e objetivos comuns.



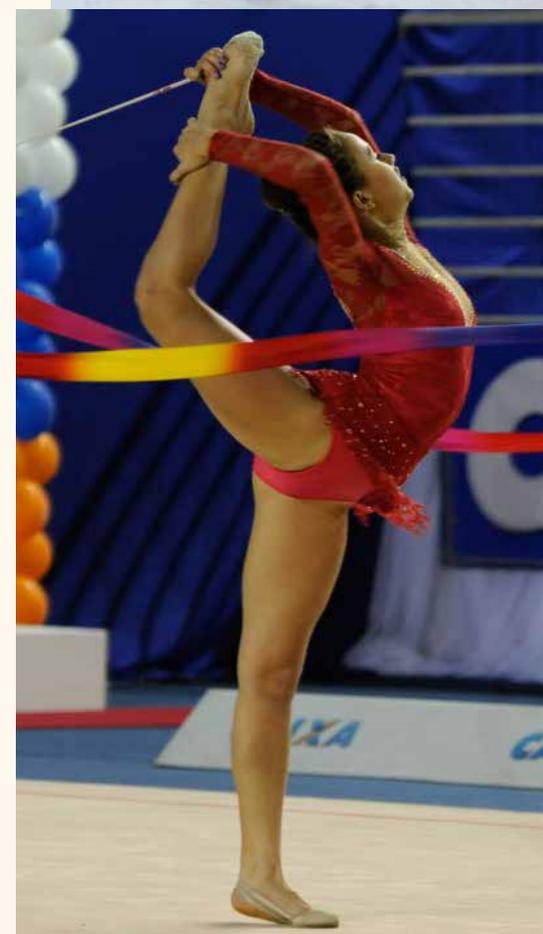
Futebol recreativo

Auxilia no desenvolvimento físico, contribui para a saúde e impacta também no desenvolvimento social dos pequenos, promovendo qualidade de vida. O futebol pode aumentar a velocidade de raciocínio, estimular o espírito competitivo, ensinar aos pequenos sobre a importância de seguir regras, além de promover a convivência social e familiar.



Ginástica artística

Tal atividade compreende uma sequência de acrobacias em diferentes tipos de aparelhos. Com a prática constante, passa a ser possível ter maior flexibilidade, força, concentração, melhora da coordenação motora, aumento da musculatura.



Ginástica rítmica

Promove a delicadeza com destreza. Desenvolve o equilíbrio, a força e a flexibilidade. São movimentos suaves e encantadores. Modela o corpo. No caso das crianças, auxilia, significativamente, no desenvolvimento motor e físico.



Xadrez

Exercita e aperfeiçoa a memória, bem como a capacidade de concentração e o pensamento crítico. Este jogo de tabuleiro ajuda, igualmente, a socialização. Favorece a integração de crianças e jovens em diversos ambientes, principalmente, o escolar.



Pólo aquático

Dá força ao esportista, pois o jogador de polo aquático utiliza diversos músculos ao manter o corpo fora da água durante os treinos. O participante tem a necessidade de executar movimentos rápidos, o que faz com que o corpo fique tonificado e flexível.



Natação

É um dos esportes mais completos, proporcionando equilíbrio muscular, melhor capacidade de respiração, correção da postura, melhora na qualidade da circulação sanguínea, além de auxiliar na perda calórica e também na recuperação de lesões.

Com isso, a natação se transformou em um dos esportes mais indicados pelos médicos para auxiliar no aumento da qualidade de vida.

Nado artístico

Auxilia na melhora do sistema cardiorrespiratório e do condicionamento físico (pelo fôlego e força que a atividade exige). Além disso, é uma atividade que trabalha os músculos das pernas, braços e abdômen, dando boa tonificação.



Manuela Astori

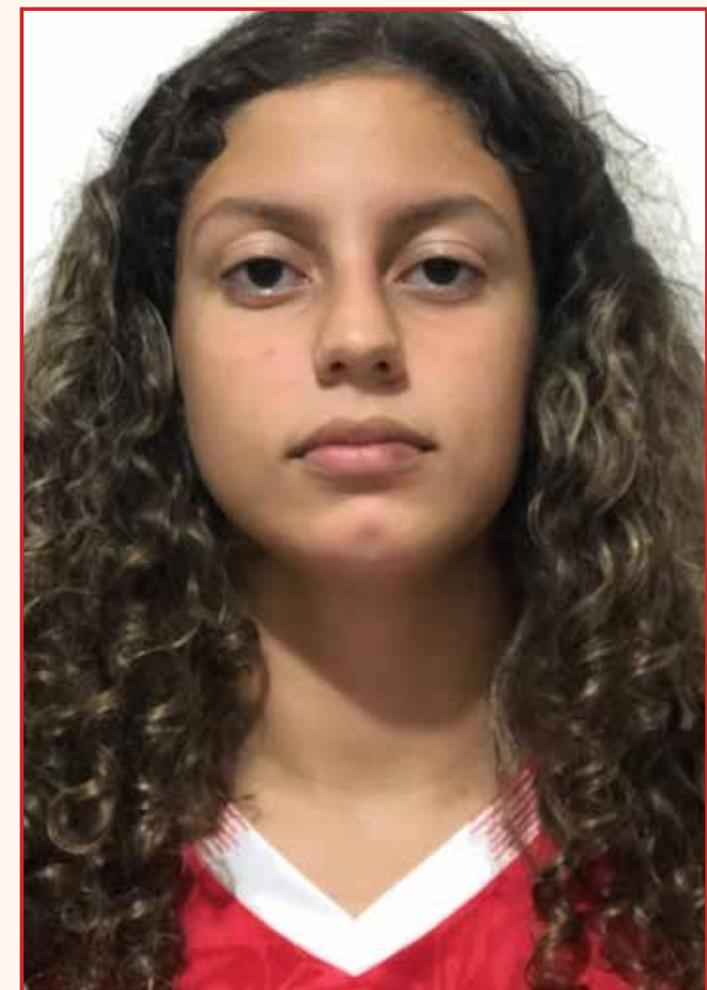
Nadadora do Tijuca Tênis Clube brilha nas águas

O TTC tem na equipe de Natação do clube uma promessa e tanto para as próximas Olimpíadas – uma nadadora que um é fenômeno nas águas aos 13 anos.

Ela foi a primeira atleta brasileira a subir no pódio em todas as provas da modalidade 'Crawl' (50, 100, 200, 400, 800, 1500) em um mesmo campeonato brasileiro, além de bater mais três recordes em outras modalidades (200 Medley, 400 Medley e 100 Peito).

Foram nove pódios em nove pódios individuais. Atleta mais eficiente de todo o Campeonato Brasileiro de Natação em 2021.

A atleta possui uma conta no Instagram @ManuAstori para contar as novas vitórias. Vai lá, Manu. O TTC vibra com cada medalha conquistada. Você é GIGANTE!





Judô

Desenvolve o corpo, promove a agilidade, o equilíbrio, traz velocidade, além de impulsionar a coordenação e a flexibilidade. Foca, também, no aprendizado de valores como: a honestidade, a humildade, a solidariedade e o respeito mútuo (ideal para as crianças).

Contribui na ampliação do raciocínio e assegura a disciplina. Eleva a segurança pessoal.



Taekwondo

A formação básica é para a defesa, não para o ataque. Proporciona paz e tolerância a quem pratica. É uma opção ideal para canalizar a inesgotável energia das crianças, especialmente, para aquelas que apresentam transtornos de Déficit de Atenção de Hiperatividade (TDAH). Ideal para a restauração dos músculos (sob o ponto de vista da saúde e da estética), melhorando a pulsação e as características de oxigenação do coração e dos pulmões.



Karatê

Trabalha todo o corpo. Desenvolve a capacidade cardiovascular e a respiração. O coração é um músculo e, como tal, precisa ser exercitado para manter seu pleno funcionamento, prevenindo problemas. Aumenta a coordenação motora e os reflexos.



Jiu-jitsu

Para as crianças, serve como uma atividade física diferenciada. São aprendidas técnicas e golpes corporais com o objetivo de derrotar ou imobilizar o oponente. Neste Esporte, estimula-se a disciplina e o respeito, facilitando e melhorando a socialização das crianças, como também promove uma interação mais saudável.





Capoeira

Desenvolve a força corporal e a flexibilidade. Durante a prática, é necessário utilizar frequentemente os braços, as mãos e o abdominal para realizar acrobacias e movimentos ágeis, que resultam num uso constante dos músculos da região superior do corpo.





Teatro

O teatro trabalha com a expressão das emoções e auxilia a criança a conhecer suas habilidades mais fortes. Justamente porque as aulas de teatro aumentam a confiança, as crianças conseguem se expressar com maior facilidade, auxiliando no processo de desinibição.

Sapateado - Aguardando turma



Melhora a postura: a prática ajuda na postura e no desenvolvimento da flexibilidade pois é necessário equilíbrio e foco para a prática, já que os pés são os precursores.

Balé

Esporte de alto rendimento. Destaca-se uma melhora na coordenação motora. Aumenta a concentração, dá uma noção espacial. A flexibilidade e a correção postural estão no foco desta atividade. Estimula o desenvolvimento intelectual, proporciona maior equilíbrio e aumenta a concentração



Jazz

Atividade física que envolve tanto o corpo quanto a mente. Ativa o cérebro com a memorização das coreografias. Garante autoconfiança ao aprender a se expressar musicalmente, além de desenvolver aptidão rítmica e coordenação motora.

Escola de Educação Hildo Magno

Com um modelo pedagógico inovador, a escola atende a meninada em idade pré-escolar (de 1 ano e 6 meses a 5/6 anos) com o objetivo de desenvolver entre as crianças educação básica e lúdica



Uma educação que eleva o esporte a outro patamar

Toda a base da escolinha do clube parte de um processo natural de Alfabetização. O trabalho é feito de forma individual, respeitando o desenvolvimento de cada um, segundo a diretora da Escola de Educação Infantil do TTC, Eliane Romero.

A pedagoga destaca que o ensino privilegia a psicomotricidade do aluno – prática na educação infantil pedagógica e psicológica que tem como referência a educação física para auxiliar o desenvolvimento global da criança por meio de movimentos físicos, ajudando o aluno a evitar distúrbios de aprendizagem.

As ações psicomotoras, explica a pedagoga Eliane Romero, trabalham os aspectos motor, cognitivo e afetivo – de suma importância para o crescimento emocional e cognitivo da criança.

Turnos: manhã, tarde, integral

Vale dar uma olhada no cronograma das atividades da escola (ao final da matéria). São vários os horários oferecidos pelo clube, que permitem aos pais se ajustarem, de acordo com as necessidades das famílias integrantes do clube. Em horário regular, são oferecidas aulas de Inglês, Música e Psicomotricidade.

No integral, além de deixar os pais tranquilos com responsáveis bem preparados, as crianças ainda desfrutam de atividades esportivas (natação, ballet e futebol) e recreativas (psicomotricidade).

Para o conforto e a segurança dos pais, as atividades podem ser acompanhadas regularmente as atividades escolares por meio de canais de redes sociais oferecidos pelo clube.

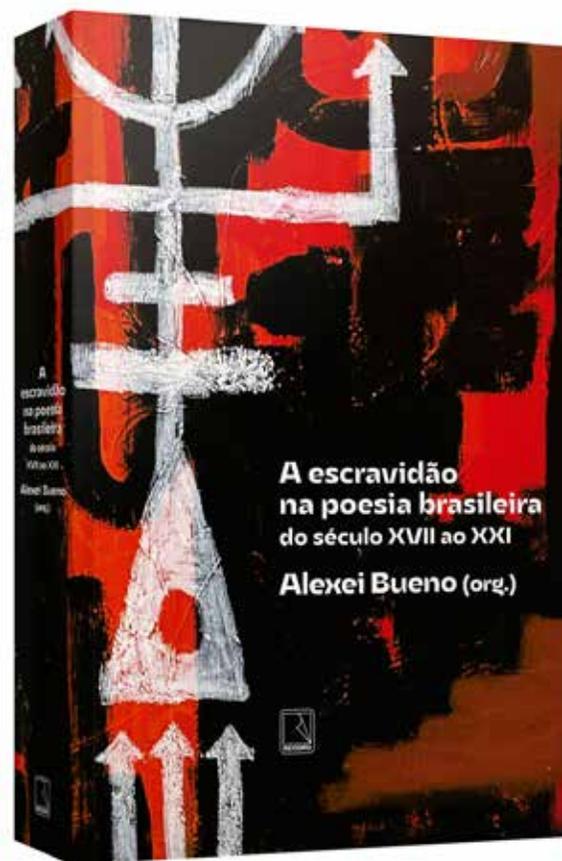
A Escola de Recreação do TTC bebe da fonte de livros tais como: “Educação Pré-Escolar”, “Fundamentos e Metodologia da Alfabetização” e “Alfabetização Natural”, escrito pela reconhecida escritora Gilda Rizzo. A pedagoga Eliane ressalta que são canais que oferecem conteúdos capazes de esclarecer todo o trabalho realizado.



Escavidão em mais de 200 poemas

Alexei Bueno, poeta, ensaísta crítico, tradutor e editor renomado, realizou uma tarefa difícil e inédita: em *A escavidão na poesia brasileira* (Ed. Record), selecionou e organizou criteriosamente poetas e poemas que abordam o tema da escavidão no Brasil, do século XVII ao XXI.

A mais primitiva e cruel das relações de trabalho esteve vigente em nosso país por três séculos e meio, da Colônia ao Império, e deixou marcas profundas e traumáticas na alma nacional. Se a escavidão teve forte presença nas artes visuais, na música e na ficção, em nenhuma outra forma de arte deixou peças tão importantes na memória brasileira como “O navio negreiro” e “Vozes d’África”, de Castro Alves, ou “Essa negra Fulô”, de Jorge de Lima. Muitos desses poemas nunca foram publicados em livro, ou estão totalmente esquecidos. A escavidão na poesia brasileira reúne também vários dos maiores nomes da literatura nacional de todas as épocas: Gregório de Matos, Tomás Antônio Gonzaga, Gonçalves Dias, Machado de Assis, Castro Alves, Cruz e

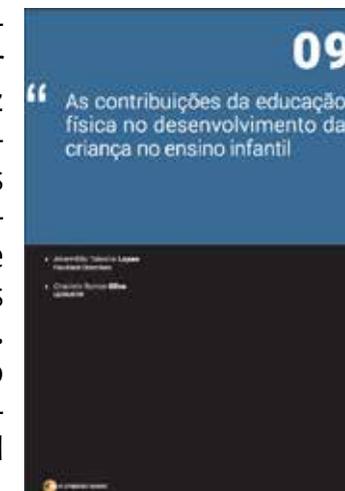


Sousa, Euclides da Cunha, Alphonsus de Guimaraens, Augusto dos Anjos, Oswald de Andrade, Murilo Mendes, Carlos Drummond de Andrade, chegando até os dias de hoje, com autores em plena atuação, o que demonstra a continuidade literária do tema.

Texto: divulgação

Conhecimento e educação física

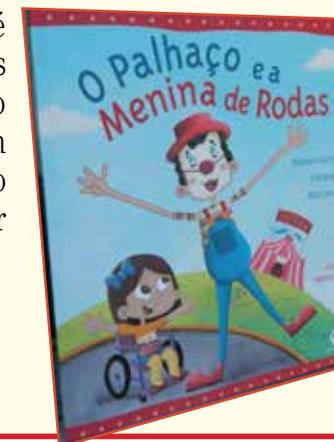
“**A**s contribuições da educação física no desenvolvimento da criança no ensino infantil”, escrito por Alcemildo Teixeira Lopes e Graciete Barros Silva, faz uma análise da prática da Educação Física no desenvolvimento da criança, visto que as instituições escolares têm como finalidade proporcionar aos alunos não somente conhecimento voltado para a leitura, escrita e raciocínio lógico, mas para propiciar práticas esportivas que são essenciais para o desenvolvimento da criança. A Educação Física contribui no desenvolvimento dos alunos, uma vez que torna a aprendizagem motivadora, garantindo o desenvolvimento físico, social e, sobretudo, cognitivo.



O palhaço e a menina de rodas

Hoje tem marmelada? Tem, sim, senhor! O circo é um lugar cheio de magia e diversão, mas às vezes é difícil brincar quando os obstáculos parecem muito maiores do que as possibilidades. Bem, não para um palhaço cheio de ideias mirabolantes. Em ‘O palhaço e a menina de rodas’, uma garotinha vai aprender que para a criatividade não existe o impossível.

“O palhaço e a menina de rodas”, escrito a três mãos por: Nelson Gonçalves, Lidiane Rosa e Marcos Horta, ganha ilustração de Heitor Neto.



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 à 6ª

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



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?

Funciona com o 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 as encaminha para os setores responsáveis, que devem acompanhar de perto a resolução do caso. Deve ser um espaço completamente aberto para que nossos

associados 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 e a 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.

Roberto Salvatore
Ouvidor do Tijuca Tênis Clube
ouvidoria@tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

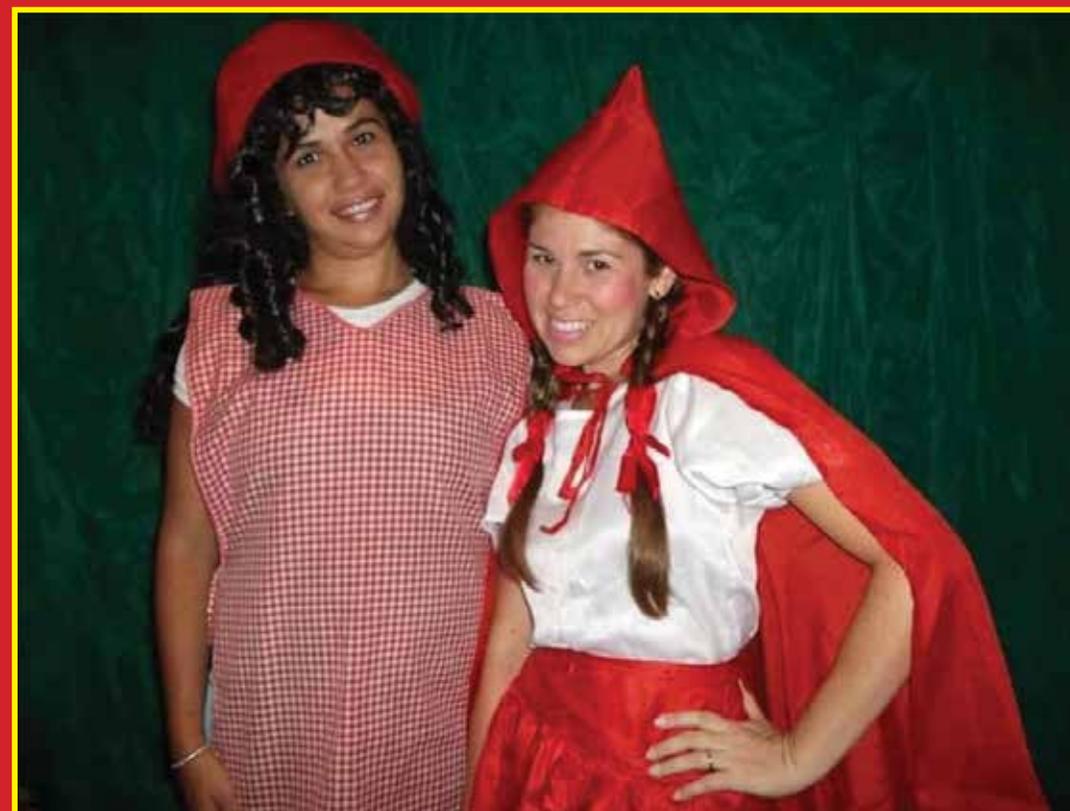
Cultural

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Teatro Henriqueta Brieba

todos os Domingos de maio às 11:00h

As Aventuras de Chapeuzinho Vermelho



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



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Programação de Maio

Social

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Sextou!

Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

06/05 – Enio Baronne

13/05 – Ney Gouvea

20/05 – Tuca Maia

27/05 – Marco Vivan



Tarde de Samba

16h – 2º andar

21/05 – Samba Enredo

Tarde Dançante

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

Almoço musical

15/05 – 12 às 17h – 2º andar