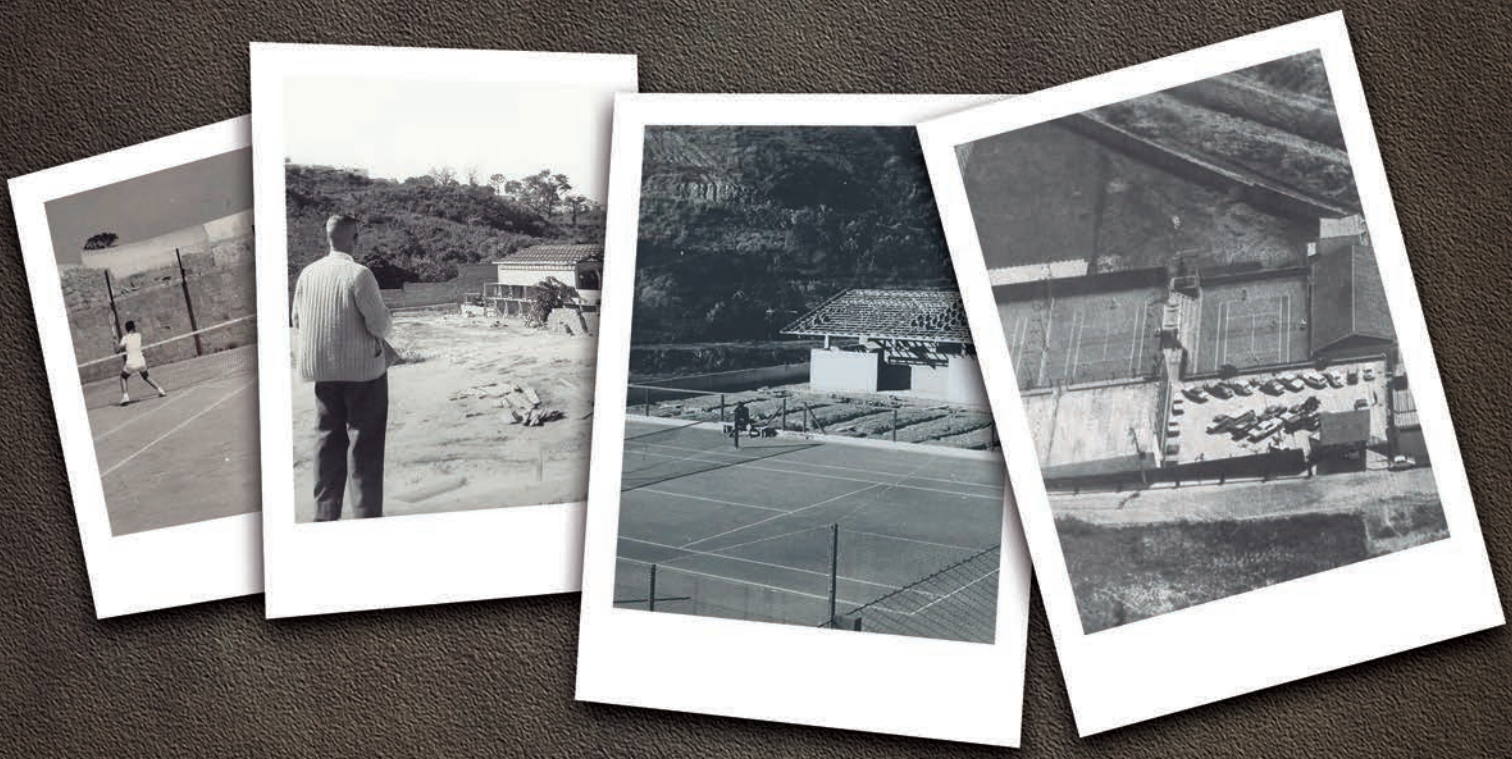
TÊNIS CLUBE JUNDIAÍ

62 ANOS DE TRADIÇÃO



ANO XVIII - Nº 81 - SET/OUT/NOV 2020

04

COVID-19

Recomendações de segurança contra o Coronavírus

10

ENTREVISTA

Elisete, Solange e Denise contam um pouco de sua história e relação com o Clube

12

ANIVERSÁRIO

62 anos de tradição e amizades, de festas e esportes

João Guilherme Maffia
Presidente da Diretoria Executiva

GESTÃO 2019/2020

PALAVRA DO PRESIDENTE

Caros Amigos Associados,

Os últimos meses foram atípicos, diferentes para todos. Nunca ficamos tanto tempo longe uns dos outros, a saudade estava grande, mas finalmente pudemos reabrir nossas portas.

Apesar da distância, nós, da diretoria, não paramos e continuamos nos esforçando todo esse tempo. Pensando no sócio, com o suporte dos funcionários, passamos todos esses dias nos preparando para a volta.

Trabalhamos arduamente juntos para melhorar ainda mais nosso Tênis Clube. Fizemos uma grande obra de melhoria nos vestiários, que logo serão entregues aos associados. Além de tudo, reforçamos todas nossas normas de segurança e higiene para que juntos possamos vencer a batalha contra o Coronavírus.

Seguindo corretamente todos os protocolos, podemos voltar a jogar aquela partida de tênis que tantos gostamos, frequentar a academia, rever os amigos. Praticar atividades físicas, afinal, tem sido muito importante para mantermos a saúde em dia e nosso bem-estar!

Agradeço, em nome de toda a diretoria, a colaboração de todos os associados, e sabemos que podemos sempre contar com vocês. Nesta edição da 'Revista Tênis Clube', trazemos informações dos protocolos que estamos seguindo sobre o Coronavírus, entrevistas e lembramos de mais um aniversário: o Tênis Clube chegou aos 62 anos!

Boa leitura e muito obrigado!

DIRETORIA EXECUTIVA BIÊNIO 2019/2020

PRESIDENTE – João Guilherme Maffia
VICE PRESIDENTE – Anderson Alves Machado
1º SECRETÁRIO – Wolnei Domiciano
1º TESOUREIRO – Jorge Eid Filho
2º TESOUREIRO – Luís Eduardo Paes
DIRETORA DE ESPORTES – Flávia Messina Saad
DIRETORA SOCIAL – Priscila V. de Castro Lopes

CONSELHO FISCAL PARA O BIÊNIO 2019/2020

Daniel Monteiro
Márcio Ordine de Castro
Thomas Goulart

CONSELHO DELIBERATIVO TITULAR BIÊNIO 2019/2020

EFETIVO

Adriano Magalhães Borin - Alfredo Lazareschi - Alexandre Salum Dória - André Leme do Prado - Andréa N. Aleixo - Antônio M. Pereira Neto - César Traldi - Claudio Ciari - Claudio Schiavi - Cristiano V. C. Lopes - Delton Manuel Dias - Eduardo Ramos - Eurico Ferrarezi - Felipe F. C. P. Lopes - Flávio F. S. Ribeiro - Gisele F. C. G. Lemos - Glênio Vilela - Guilhermo Cevasco Neto - Henry M. S. Guyot - Hélio José Maffia - Joaquim Lino de Camargo - José C. T. de Oliveira - Leandro Ligabó - Luís Mario Sacchi - Luciano Léo Junior - Marcel Prado - Marcio Viotti - Mario Gaviglia - Marcio A. de Souza - Mario L. A. Franco - Maurício Gobbi - Maurício Garibe - Odilon J. de C. Junior - Paulo de Tarso C.C. Lopes - Wilson Rubio - Ricardo José Silva - Rafael Costa - Rafael Souza - Vicente P. S. da Silveira

SUPLENTES

Diogo Pereira da Silva - Douglas Baialuna - Gilberto P. da Silva Neto - Hertane de C. Junior - Luís Felipe Vasconcellos - Marcos Antônio Piccolo - Peter Iser - Raul Carneiro Araújo - Tasso Luís P. Silva

SOBRE A PUBLICAÇÃO

Tênis Clube Jundiaí
Rua Doutor Édson Zardetto de Toledo, 235
Chácara Urbana • Jundiaí - SP • CEP: 13209-120
Fone: 11 4586.1136 • 4521.1068
Distribuição interna gratuita
Tiragem: 1500 exemplares
Periodicidade: Trimestral
Criação: Agência Baloodesign
Venda de anúncios: Secretaria do Clube de Seg. a Sex.: 8h às 17h
Agência Baloodesign: 11 4216.2736 ou contato@baloodesign.com.br

/TENISCLUBEJUNDIAI
@TENISCLUBEJUNDIAI
WWW.TENISCLUBEJUNDIAI.ORG.BR

Atenção: Os anúncios e artigos aqui publicados não representam a opinião do Clube, Diretoria e Associados e cabe a responsabilidade a seus autores.

AVISO
ACESSO AO CLUBE

Tendo em vista o momento que estamos vivendo devido à COVID-19, o Tênis Clube Jundiaí tomou medidas de prevenção para que você associado tenha segurança e conforto ao utilizar nossas dependências. Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, nos envie um e-mail para: secretaria@tenisclubejundiai.com.br.

HORÁRIOS ATIVIDADES

TÊNIS DE CAMPO

Profº Ricardo - (11) 99546-3405
Profº Zezinho - (11) 96377-6456
Profº Julio - (11) 95152-0029
Profª Priscila - (11) 94133-6633
Profº Juninho - (11) 99517-8420
Profº Kim - (11) 97295-6553

ESCOLINHA DE TÊNIS

Crianças de 03 a 12 anos
Play and Stay - 01 aula de 1h semanal - R$100,00 (mensal)
Profº Rodrigo Navarro - (11) 98108-9151

BEACH TENNIS

Profº Rogério - (11) 97226-6175
Profº Julio - (11) 98038-3198

Segunda a quinta - das 06h às 21h
Sexta - das 06h às 16h
Sábado - das 06h às 10h

ESCOLINHA - 6 a 12 anos
R$80,00 por mês
Aula experimental gratuita

ADULTO
Em grupo - R$135,00 por mês
Aula experimental gratuita

ACADEMIA

BIKE
Segunda, quarta e sexta - das 7h30 às 8h30
e 10h30 às 11h30
Terça e quinta - das 7h às 8h

ALONGAMENTO
Terça e sexta - das 8h30 às 9h15

HORÁRIOS E DIAS SUJEITOS A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO. PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE A NOSSA SECRETARIA.

Matéria

COVID-19

Recomendações de segurança contra o Coronavírus

Foram meses de espera até a reabertura. Durante todo esse tempo, o Tênis Clube não parou. Sempre pensando no associado, trabalhamos sem parar para, finalmente, podermos abrir nossas portas, respeitando todas as normas e protocolos de segurança contra a Covid-19.

Enquanto estivemos fechados, o Tênis Clube nunca deixou de pensar no sócio. Por 4 meses, oferecemos desconto de 15% nas mensalidades, e nossos funcionários e colaboradores continuaram trabalhando para que nosso retorno fosse o melhor possível.

O Tênis Clube cumpriu com todas as normas de higiene e segurança estabelecidas pela Prefeitura de Jundiaí e a reabertura se deu conforme as fases definidas pelo Governo e a Cidade.

“Seguimos o protocolo exigido e tomamos todas as medidas possíveis para poder receber os associados de volta”, diz Wolnei Domiciano, Secretário do Tênis Clube, falando sobre a importância em seguir todas as normas à risca: para o sócio, para o Clube e para a sociedade: “É uma questão geral, todos temos de ter a consciência da gravidade da doença. Como a maioria dos sócios é bem esclarecida, acreditamos que não vamos ter nenhum problema com isso.”

O associado que for ao Clube vai encontrar orientações e avisos sobre como se comportar para se proteger melhor do Novo Coronavírus. Painéis com explicação sobre o decreto da Prefeitura foram fixados pelo Clube todo, além de avisos de segurança.

Ao chegar, logo na portaria, a primeira recomendação é quanto ao uso obrigatório de máscaras de proteção. O sócio também terá sua temperatura aferida na entrada.

“Todos nossos funcionários também estarão usando máscaras”, avisa Wolnei, que esteve em reunião com o prefeito Luiz Fernando Machado para se assegurar que todas as normas exigidas seriam cumpridas antes da reabertura do Tênis Clube.

Essas são algumas medidas que a diretoria do Tênis Clube já realizou em suas dependências:

Álcool gel: Totens com álcool gel foram espalhados pelo Tênis, à disposição dos associados. Em locais estratégicos, onde há maior movimentação, os totens estão instalados logo na portaria de acesso, quadras, academia e restaurante, por exemplo.

Lixeiras: Há lixeiras específicas para o descarte de

máscaras de proteção.

Distanciamento: Adesivos foram colocados no chão, para lembrar do distanciamento recomendado de 1,5 m. Nas arquibancadas de tênis, também foram colocadas fitas para demarcar o espaço e o distanciamento de 1,5 m.

Comunicados: Para manter o sócio sempre bem informado, o Tênis Clube está constantemente enviando comunicados, com informações e normas de segurança sobre a pandemia.

Higiene: A limpeza foi reforçada nas dependências do Tênis Clube. Os tapetes, por exemplo, foram todos retirados, para diminuir assim as chances de contaminação. A higienização de corrimãos, banheiros e dependências do Clube está sendo feita periodicamente pela equipe de limpeza.

Máscara: O uso da máscara é obrigatório e ninguém poderá entrar no Tênis Clube se não a estiver vestindo.

Avisos: Há placas sobre os protocolos da Prefeitura e as medidas que são exigidas contra o Coronavírus.

Tênis e Beach Tennis: a orientação é para que não haja aglomeração dentro das quadras e também fora delas, com quem esteja assistindo ou esperando para jogar. As aulas devem ser agendadas diretamente com os professores.

ACADEMIA:

Seguindo o decreto de flexibilização, a academia também precisa manter algumas regras específicas:

- Como o ar-condicionado precisa ficar desligado, todas as janelas permanecem abertas, mantendo uma melhor circulação de ar no ambiente.
- A higienização das mãos e materiais utilizados são de responsabilidade dos alunos. A academia, no entanto, disponibiliza álcool e toalhas descartáveis.
- O uso da máscara é obrigatório.
- As aulas terão um número limitado de participantes. Reserve sua vaga com os professores!
- É recomendado que os alunos levem sua própria garrafinha de água e toalha.

Segundo Wolnei, todos os associados estão colaborando e respeitando as regras, em boa harmonia para o funcionamento do Tênis Clube. Ele lembra ainda que a diretoria recomenda que pessoas idosas ou que fazem parte do grupo de risco fiquem em casa nesse momento, que logo estaremos todos juntos!

RETOMADA

Confira o calendário de tênis para 2020

Com a pandemia do Novo Coronavírus, o calendário esportivo de 2020 precisou ser alterado. E, com isso, os torneios da ATP sofreram modificações.

As competições oficiais voltaram no dia 22 de agosto, com o Masters 1000 de Cincinnati, vencido por Novak Djokovic (na chave masculina) e por Victoria Azarenka (na chave feminina).

O título, no entanto, não diminuiu a insatisfação do sérvio, que não estava feliz principalmente com a divisão das premiações dos torneios e com a falta de representatividade dos atletas com as decisões recentes da ATP. Após vencer a competição, ele anunciou que deixaria o cargo de presidente do Conselho de Jogadores da ATP para formar uma outra liga, a Associação de Jogadores de Tênis Profissionais (PTPA).

“Li na carta da ATP que eles acham que a ATP não pode coexistir com esta associação. Tenho que discordar respeitosamente. Legalmente, estamos 100% seguros e podemos formar a associação de jogadores”, afirmou Djokovic. “Não estamos pedindo boicotes, não estamos formando torneios paralelos. É um passo importante para os jogadores e também para o esporte.”

A nova Associação tem o apoio de outros tenistas como John Isner, Sam Querrey e Vasek Pospisil, por exemplo. Já Rafael Nadal e Roger Federer se mantiveram ao lado da ATP.

Torneios

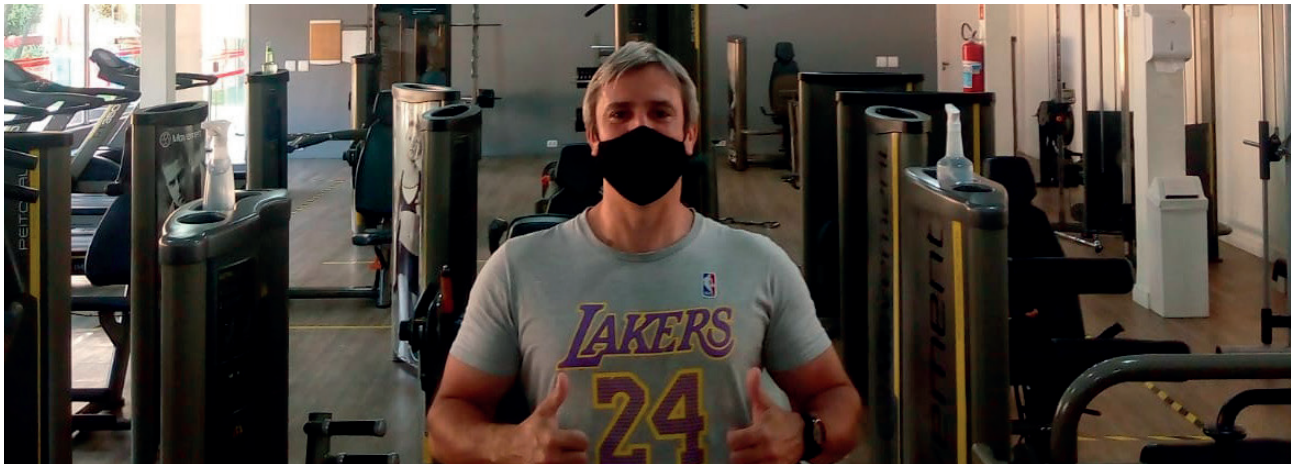
Após o Master 1000 de Cincinnati, que esse ano ocorreu em Nova Iorque por causa do Novo Coronavírus, foi disputado o US Open, sem a presença de Nadal (não jogou preocupado com a Covid-19) e Federer (recuperando-se de lesão). O austríaco Dominic Thiem foi o campeão da chave masculina - já Novak Djokovic foi desclassificado por ter acertado uma bola na juíza de linha. Entre as mulheres, o título ficou com a japonesa Naomi Osaka.

O outro Grand Slam do ano é o Roland Garros (27 de setembro), em Paris. O calendário de 2020 está previsto para acabar com o ATP Finals, novembro, em Londres.

Apesar de as partidas já estarem acontecendo, o presidente da ATP, Andrea Gaudenzi, afirmou que o calendário pode sofrer novas alterações dependendo de possíveis mudanças de normas de segurança dos países. “O tênis está começando a achar um caminho de volta, ainda que tenhamos como prioridade a saúde e segurança de todos os envolvidos. Nós estamos esperançosos que vamos ser capazes de manter a esses jogadores a oportunidade de produzir uma forte reta final de temporada”, disse.

Calendário:

27/9: Roland Garros
12/10: ATP 500 de St. Petersburgo
19/10: Aberto da Europa (ATP 250 da Antuérpia)
19/10: ATP 250 de Moscou
26/10: ATP 500 de Viena
2/11: Masters 1000 de Paris
9/11: ATP 250 de Sofia
15/11: ATP Finals em Londres



ESPORTE E SAÚDE

A importância da atividade física

A prática de exercícios físicos é, sem dúvida nenhuma, benéfica para a saúde. Trabalha o corpo, tranquiliza a mente, traz sensação de bem-estar e nos protege de muitas doenças.

Por causa do Novo Coronavírus, tivemos de praticar o isolamento social durante os últimos meses. Isso, no entanto, não significa que tivemos de parar de nos exercitar. Pelo contrário. As orientações dos especialistas eram para mantermos a rotina de exercícios, mesmo em casa ou com caminhadas ou corridas ao ar livre - desde que respeitando todas as normas de segurança, como o distanciamento entre as pessoas e o uso de máscara, por exemplo.

Com o retorno das atividades aqui no Tênis Clube, o associado já pode jogar tênis, beach tennis ou frequentar a academia.

“Além de ser em um ambiente aberto, as quadras de tênis possuem uma área de mais de 200 m². Já as quadras de beach tennis têm mais de 100 m². Com 4 pessoas ao máximo nas quadras, podemos dizer que estamos em um lugar bastante seguro, praticando um esporte sem nenhum contato físico. Essas duas atividades são ótimas para quem não quer ficar parado”, afirma o professor Gustavo Cury, o Guela.

Segundo o professor, os associados também podem frequentar a academia do Tênis Clube tranquilamente. “Estamos todos de acordo com os protocolos de segurança e higiene, com o fluxo controlado de pessoas e mantendo o distanciamento. E todos os aparelhos são higienizados após o uso”, garante.

Saúde em dia

O cuidado com a saúde e a qualidade de vida nunca estiveram tão em voga como em 2020, e essa preocupação em nos mantermos ativos e saudáveis deve ser um foco constante.

O sedentarismo é uma das principais causas para muitas das doenças que contraímos. “O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) determina que a gente tenha cerca de 150 minutos de atividades moderadas durante a semana para não ser considerado sedentário”, diz Guela. “Manter em dia as atividades físicas melhora o funcionamento do nosso organismo como um todo.”

Como comparativo, Guela aponta que uma pessoa sedentária tem 54% a mais de chances de sofrer um infarto do miocárdio e 50% a mais de chances de ter um derrame cerebral do que uma pessoa que seja fisicamente ativa.

Como benefícios da atividade física para a saúde, o professor aponta o seguinte:

- Melhora a parte cardiorrespiratória,
- Melhora a circulação sanguínea,
- Aceleração do metabolismo (dificultando o ganho de peso e facilitando a perda de gordura),
- Equilibra a taxa de açúcar no sangue,
- Regula a pressão arterial,
- Melhora a qualidade do sono.

Além disso, praticar esportes aumenta a nossa imunidade, o que é muito importante nesse momento de pandemia que estamos vivendo, no combate ao Coronavírus.

Trabalhando a mente

A prática regular de atividades ajuda no preparo físico das pessoas, mas também na questão mental. Colocar o corpo em movimento, além de tudo, alivia o estresse e diminui ansiedade e a depressão, problemas que infelizmente estiveram bastante presentes durante a pandemia.

Os benefícios psicológicos vão desde a sensação de bem-estar, com a produção de endorfina e a melhora nos níveis de serotonina e noradrenalina (substâncias que ajudam no controle da ansiedade) até a questão da socialização, já que nos encontramos com outras pessoas e fugimos de uma rotina que já estava sendo cansativa para todos.

Exercícios ao ar livre também ajudam a deixar a mente mais leve, principalmente tendo contato com a natureza. Esquecer por um momento todas as preocupações do dia a dia para focar naquele momento de atividade nos ajuda psicologicamente e nos fortalece para superar obstáculos.

Volta gradual

O professor do Tênis Clube lembra que, por causa da pandemia, muita gente acabou deixando a prática de atividades físicas de lado nesses últimos meses, ou, ao menos, diminuiu o ritmo que estava acostumado.

Por esse motivo, o importante agora é voltar aos treinos com calma e paciência. “A pessoa que estava parada precisa ter a consciência que ela estava em um estágio de sedentarismo, então a volta precisa ser progressiva e gradual”, avisa Guela. “Tem que ser um treino mais leve e com a orientação de um profissional, para evitar lesões e contusão. Não adianta o tenista que estava parado achar que consegue jogar o mesmo número de sets de antes que pode acabar se machucando. Tem que retornar com menos volume e intensidade.”

BEACH TENNIS

Chegou para ficar!

Não há dúvidas: o beach tennis é o esporte do momento aqui no Tênis Clube. Aliás, já faz um tempinho que o beach tennis conquistou fãs e tem sido a sensação pelo Brasil. Mas, afinal, como ele começou?

Foi na década de 1980, nas praias da Itália, mais precisamente em Ravenna, que o beach tennis teve início. A atividade que inicialmente era recreativa e trazia essa mistura de tênis, badminton e vôlei de praia, logo se espalhou para outros países, se profissionalizou e chegou ao Brasil em 2008, primeiramente no Rio de Janeiro.

Já faz mais de uma década, portanto, que os brasileiros passaram a praticar o beach tennis, mas a atividade tem ganhado cada vez mais adeptos nos últimos anos.

Aqui no Tênis Clube, contamos com duas quadras e professores capacitados para dar aulas de beach tennis. Apesar de ser bastante parecido com o tênis, quem pratica o esporte sabe que na hora do jogo muita coisa muda, inclusive as regras.

Para sacar, por exemplo, não é preciso ficar em um lugar demarcado, por exemplo - assim como qualquer jogador da dupla pode receber o saque. Como a bolinha não pinga no chão, no beach tennis muitos golpes também acabam sendo diferentes.

A dimensão da quadra do beach tennis é menor do que a de tênis: oficialmente, para jogos de duplas, ela é de 16 m x 8 m. Já a altura da rede é de 1,70 m.

As bolinhas, bicolores, são mais 'murchas' que a de tênis, despressurizadas. E as raquetes são feitas geralmente de carbono, grafite e kevlar.

Dicas gerais

Ninguém quer dar um ponto de graça para o adversário. Então, se liga nessas regrinhas básicas:

- É proibido encostar a raquete na rede. Se fizer isso durante o jogo, o juiz marca ponto para o adversário.
- Na hora de sacar, nada de colocar os pés na linha.
- Em jogo de dupla mista, o saque deve sempre ser realizado por baixo.
- Não há vantagem nos games do beach tennis. Se estiver empatado em 40 iguais, ganha quem fizer o ponto seguinte.

Normalmente são 6 games em partidas de simples e 9 games em duplas. Mas esse número pode variar de competição para competição.

Saber todas as regras do jogo é fundamental, mas o mais importante mesmo é se divertir jogando. Para mais informações, procure um dos nossos professores e agende uma aula.

ENTREVISTA

Elisete, Solange e Denise contam um pouco de sua história e relação com o Clube.

Dificilmente alguém vai frequentar uma festa no Tênis Clube e não encontrar as irmãs 'Kuntz Hannickel' presentes. Afinal, Elisete, Solange e Denise não perdem um evento, social ou esportivo.

Sempre animadas, elas curtem o Tênis Clube como se fosse sua segunda casa. No salão social, na piscina, na academia ou na quadra de beach tennis, é quase certeza que uma delas estará por lá, conversando com amigos e dando boas risadas.

Como lembram, hoje filhos e netos também já frequentam assiduamente o Tênis. E essa relação da família com o Clube é muito importante para elas. Confira na entrevista!

Desde quando vocês são sócias do Tênis Clube?

Somos sócias desde o início dos anos 80. Nós não somos jundiaienses, e sim de São Paulo, viemos pequenas para cá. No início de 1980, eu (Elisete) e Márcio fomos convidados pelo Dr. Dugan para fazer parte do quadro de sócios do Tênis e entramos. A Solange era noiva do Pedrinho Ferreira, que pegou o título com o pai. A situação da Denise e o Tonhé foi a mesma, o pai do Tonhé não frequentava mais o Tênis e passou o título para ele.

Qual a relação da família de vocês com o Tênis Clube?

O Tênis Clube é onde nossos filhos cresceram, criaram vínculos de grandes amizades, comemoramos batizados, aniversários, festa de 15 anos. Tivemos também o casamento da Denise e do Tonhé no Clube.

Hoje a família aumentou e a história se repete em um novo ciclo com os netos. Estamos na terceira geração Tênis Clube.

O que o Tênis Clube significa para vocês?

É um local de encontro de amigos comuns da família.

Como é sua relação com o Clube? Frequentam sempre, praticam esportes, vão às festas?

Somos bastante assíduas, é uma relação muito saudável. Prestigiamos sempre os belos eventos sociais e esportivos que o Tênis proporciona aos associados.

O Tênis completou 62 anos agora em setembro. Qual a melhor lembrança que vocês têm do Clube?

São muitas e grandes lembranças. De uns anos para cá, tem sido 'descobertos' espaços no Tênis que não eram muito valorizados, então hoje o olhar para os espaços do Clube mudou. De vez em quando tem um evento que faz parte do calendário do Tênis em um local, depois é explorado em outro lugar que ninguém tinha pensado. Tudo isso traz um novo olhar para o clube, pois antes era sempre no mesmo salão, na mesma churrasqueira... Hoje, em cada evento que

você vai, primeiro você fica curioso para saber como vai ser, pois é uma superação a mais sempre. Por isso é difícil falar em uma melhor lembrança, são todas boas lembranças.

E algum momento marcante?

São vários os bons momentos. Teve o Sunset (a festa de aniversário do ano passado), que foi maravilhoso, em um espaço lindo, com uma decoração maravilhosa. Foi um evento que marcou, fomos nós, filhos e netos. Já o carnaval nem se fala, já virou um evento social da cidade de Jundiaí, é um evento super esperado por todos. E esse último ficou para a história! Os 'esquentas' que a gente faz lá antes do Carnaval são uma delícia. E o que significa a festa das mulheres no final do ano (a Festa das Efervescentes)? Nunca se proporcionou no Tênis Clube um evento exclusivo só delas. Foi algo que começou pequeno e hoje é uma festa super esperada, isso sim é algo que marca! Por isso que falamos que todos os eventos são bons, mas todas essas festas nesse último ano se superaram!
Em sua história, o Tênis passou por diversas mudanças.

Qual a mais positiva?

Os eventos sociais e esportivos trouxeram maior reunião entre os associados.

O que diriam para os jovens associados?

Cuidem do seu clube com responsabilidade e respeito. Vistam a camisa do Tênis Clube.

Do que vocês mais gostam no Tênis Clube?

De abraçar cada um dos seus associados. O calendário do Tênis dá oportunidade de você reunir toda a família, do mais velho até o mais novo. Na pizzada do Dia das Mães, por exemplo, vão os avós, os filhos e netos, e todos vão porque curtem, porque querem. Na feijoada do Dia dos Pais, também reúne todo associado e é maravilhoso, é uma oportunidade de a família toda se reunir, e ainda junta com a família da irmã, do amigo, do cunhado… E vira uma grande família!

Qual o sentimento de frequentar o Tênis ao lado da família?

Os momentos agradáveis com os amigos é indescritível. Somos gratas por fazermos parte dessa grande família Tênis Clube.

Denise:
- Uma qualidade: Ser grata.
- Um defeito: Timidez.
- Alguém que te inspira: Papa.
- Livro preferido: Admirável Mundo Novo.
- Esporte preferido: Beach Tennis.
- O Tênis Clube em uma frase: Porto Feliz.

Solange
- Uma qualidade: Persistência.
- Um defeito: Teimosia.
- Alguém que te inspira: Tina Turner, por sua energia, vibração e superação.
- Livro preferido: Semente da Vitória.
- Esporte preferido: Caminhadas longas e rápidas.
- O Tênis Clube em uma frase: Aconchego e diversão com amigos.

Elisete:
- Uma qualidade: Organizada.
- Um defeito: Perfeccionista.
- Alguém que te inspira: Pessoas positivas que emanam bons fluídos
- Livro preferido: Literatura que descreve lugares (no mundo) fascinantes. É uma inspiração para roteiros de viagem.
- Esporte preferido: Caminhada com velocidade.
- O Tênis Clube em uma frase: Escolha para se viver bem, com bons amigos e vida saudável.

Especial

TÊNIS CLUBE JUNDIAÍ

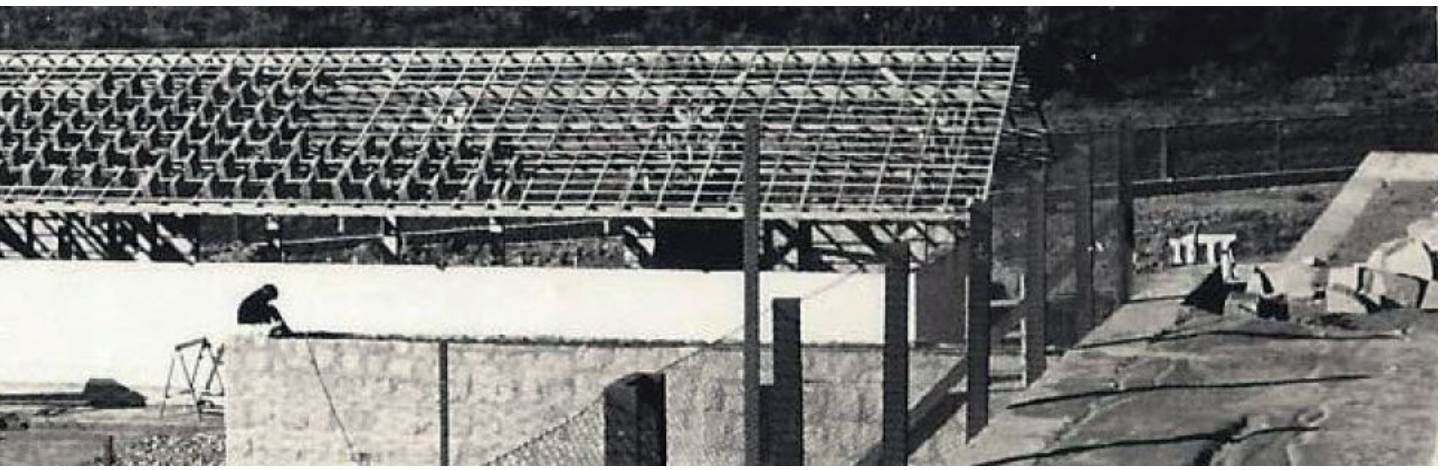
62 anos de tradição e amizades, de festas e esportes

Uma paixão em comum uniu amigos e formou aquele que é um dos principais clubes da cidade e região. No dia 1º de setembro, o Tênis Clube Jundiaí chegou aos 62 anos de idade com o mesmo espírito de 1958, quando foi fundado: ter no tênis o seu principal esporte e na amizade a sua essência.

Já são 62 anos de história, mais de 6 décadas desde que o sr. Luis Alcebíades Bocchino reuniu 40 amigos para serem os sócios-fundadores do Tênis Clube. O convite logo se estendeu a outros e 200 pessoas formaram o primeiro quadro de associados do Tênis Clube Jundiaí.

Antes de ter uma sede provisória na rua Rangel Pestana, no Centro, as reuniões aconteciam em locais diferentes, como no Gabinete de Leitura Ruy Barbosa.

Ter uma sede própria, no entanto, era o sonho de todos, e não demorou muito para isso acontecer. Na década de 60, o Tênis adquiriu o terreno onde hoje fica uma das principais vias da cidade, a Avenida 9 de Julho. Antes, existiam poucas construções perto do Córrego do Mato e a vegetação cobria boa parte do local, contrastando com o que vemos atualmente na região. A localização é apenas uma das diversas qualidades do Tênis Clube. Por ser uma associação pequena, comparado com outros clubes da cidade, o Tênis tem várias características que o tornam único e especial: os associados se conhecem, formando um grande círculo



de amizade.

A estrutura do Tênis Clube é um capítulo à parte na sua história. Em constante renovação e melhorias, possui 5 quadras de tênis, sendo duas cobertas - nenhum outro clube da cidade tem quadra fechada. A piscina é o local preferido dos sócios no verão, mas, por ser aquecida, pode ser usada o ano todo.

No ginásio, os sócios se dividem em partidas de futebol e basquete, a criançada brinca sem parar nos parquinhos e as duas quadras de beach tennis estão sempre lotadas. E não podemos esquecer da moderna academia.

Como podemos ver, a parte esportiva do Tênis Clube é realmente espetacular, mas o que falar das festas que temos? Nesses 62 anos, os eventos ficaram marcados para sempre, como podemos ver nos jornais da cidade que sempre registraram nossas festas durante todo esse tempo.

O Pré-Carnaval do Tênis Clube é uma tradição que percorre anos - por acontecer uma semana antes da agenda oficial, podemos dizer que nossa folia abre o Carnaval de Jundiaí e o agito, claro, é imperdível!

As festas de Réveillon também são aguardadas o ano inteiro, assim como as nossas comemorações de Aniversário. E ainda temos aqueles outros eventos tradicionais durante o ano, que gostamos sempre de festejar juntos: Dia das Mães, Dia dos Pais, Festa Junina e muito mais.

O clima de amizade e companheirismo está sempre presente em nossas festas e torneios esportivos, fazendo do Tênis Clube Jundiaí uma das associações mais queridas e importantes da cidade e região.

Matéria

7 DICAS PARA VOCÊ MANTER A CONCENTRAÇÃO EM UMA PARTIDA

Um tenista vencedor não chegou ao topo à toa. Para alcançar o sucesso, o atleta precisa ter diversas qualidades e características, como um bom condicionamento físico, habilidade com a raquete e concentração.

Sim, a concentração é uma das principais virtudes de um tenista campeão. Para começar, é preciso ter foco e disciplina para gerir sua própria carreira. Mais que isso, essas habilidades precisam estar o tempo todo dentro de quadra. Um jogador desmotivado e que não consegue se concentrar no jogo dificilmente vai ter sucesso na carreira.

Não é à toa que, na hora que uma partida começa, a torcida precisa ficar em silêncio. Também é proibido, por exemplo, que os jogadores exagerem nos gritos durante as partidas. Há várias causas para uma perda de concentração e, quanto menos barulho externo, maior o desempenho do profissional (ou amador).

Para ajudar no seu jogo, separamos aqui 7 dicas para você ter melhor concentração em quadra:

1 - CUIDADO COM A ANSIEDADE

Além do adversário em quadra, a ansiedade pode se tornar uma rival se você não conseguir se controlar e começar a pensar em outras coisas no meio do jogo.

Controlar a respiração é um dos exercícios que ajudam a baixar a ansiedade durante a partida. Tente não se desesperar, por exemplo, se estiver atrás no placar. Se estiver ganhando, também não fique afobado - na pressa de querer fazer um ponto, talvez você cometa algum erro bobo e, com isso, o jogo pode virar.

2 - FOQUE NO MOMENTO ATUAL

Uma dica que tem tudo a ver com a ansiedade. Esqueça todos os problemas fora de quadra, evite pensar no que vai fazer depois do jogo. O seu momento é aquele dentro das linhas, com a raquete na mão e o adversário do outro lado da rede.

Mais do que isso, tente sempre pensar no ponto que está sendo jogado. De nada adianta pensar no set seguinte se naquele que você está ainda não acabou. A concentração deve ser sempre 100% e esse autocontrole mental é importantíssimo!

3 - OLHO NA BOLINHA

Parece dica para principiante, mas acredite: tem muita gente experiente que, por diversos motivos, se esquece do foco principal e, em algum momento, olha para a arquibancada, para o juiz ou para o adversário quando a bola já está chegando.

Até golpeá-la com firmeza, tenha isso em mente: olho na bolinha!

4 - TREINE SEU FOCO

Provavelmente você deve saber o que tira sua concentração na hora do jogo. Treine isso!

Se você se distrai com a torcida, por exemplo, você pode pedir para que alguém fique passando pela quadra (ou até falando alto) na hora que estiver treinando, para tentar se acostumar e não se irritar com barulhos e movimentos externos.

5 - PENSE POSITIVO

Em uma partida, muitas vezes um atleta se vê em situação de revés. Por exemplo, um 0-40 em um game. Quantas vezes já vimos alguém reverter um placar que parecia impossível e ganhar um jogo? Concentre-se naquele momento, acredite em você e faça o seu melhor!

6 - NÃO SE IRRITE

Ficar irritado com um erro seu (ou com o juiz) é um dos principais equívocos de um tenista e uma das consequências é a perda da concentração. Mantenha a calma, respire, 'converse' consigo mesmo: tente descobrir por que errou um lance fácil, por exemplo, e busque melhorar no ponto seguinte.

7 - BOM PREPARO FÍSICO

No esporte, a capacidade mental está atrelada à capacidade do corpo. Como já vimos, a concentração se perde muitas vezes por motivos simples, como a perda de um ponto. E, com bom preparo físico, as chances de vitória aumentam. Mais rápido em quadra, conseguindo chegar em todas as bolas, mais focado você estará para aguentar uma partida inteira.

sicoobcrediacil.com.br

VEM AÍ UM NOVO CONCEITO EM ATENDIMENTO.

- Localização **privilegiada**
- Atendimento **personalizado**
- Ambiente **moderno, confortável e seguro**
- Empresa **Pet Friendly**

(19) 3573-3535
www.sicoobcrediacil.com.br
Av. 9 De Julho, 1800 | Vila Virginia - Jundiaí -SP
No Boulevard do Burguer king

SICOOB CREDIACIL
Cooperativa de Crédito