

PONTOS POSITIVOS

Benefícios que o Jiu-jitsu poderá oferecer aos seus praticantes

>> **RLuciano Góis**
Com Assessoria

Apesar de parecerem atividades de contatos brutos, o jiu-jitsu tem sua execução na academia feita com professores com bastante conhecimento da técnica e que costumam explorar os objetivos e limites de cada aluno. Em Tangará da Serra a ACT Jiu-Jitsu tem se tornado uma referência, pelos trabalhos executados, pelo exemplo do profissional que coordena o projeto e também pelos resultados obtidos em eventos disputados por todo o estado. Confira os benefícios que a prática oferece: 1 - Aumenta a flexibilidade do corpo, 2 - Desenvolve a coordenação motora, 3 - Fortalece grupos musculares ao mesmo tempo. Diferente da musculação que trabalha isoladamente

os músculos, 4 - Promove um grande alívio de stress e uma excelente forma de descontar a raiva, frustração e demais sentimentos ruins, 5 - Melhora a agilidade e aguça os sentidos, já que a pessoa aprende a estar sempre alerta e a ter reflexos mais rápidos, 6 - Ensina a ter mais autocontrole e desenvolve a autoestima. Já que a pessoa adquire um poder (o de saber se defender e como usar a força) sobre os outros e se torna mais responsável por isso, 7 - É uma excelente forma de perder peso, além de desenvolver a musculatura. A maioria das modalidades trabalha o abdômen e a lombar. Além de músculos superiores e inferiores em maior ou menor intensidade, 8 - Desenvolve a disciplina. Cada modalidade tem seu conjunto de regras de conduta que são ensinados e reforçados pelo



Em Tangará da Serra a ACT Jiu-Jitsu tem se destacado em eventos realizados pelo estado

professor ou mestre. A disciplina também é reforçada no sentido do aluno ser estimulado a não perder o treino, 9 -

Ressalta a importância do aluno se alimentar e dormir melhor. Já que ele percebe na aula que seu desempenho melho-

rou ou piorou devido ao que consumiu. O aluno se torna mais consciente e tende a conter os excessos pensando em

não prejudicar o seu desempenho, 10 - Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, tanto homens como mulheres.

FUTEBOL SOCIETY

Departamento de Esportes abre inscrições para a II Copa Regional

>> **Nelson Alves**
Assessoria

Referência na realização de eventos esportivos, o Departamento de Esportes de Nova Olímpia, realiza mais uma edição da Copa Regional de Futebol Society que pretende trazer para o estádio municipal 'Luiz Roberto Gonçalves' equipes locais e das cidades vizinhas em uma competição saudável.

As inscrições já se encontram abertas e podem ser feitas no próprio Departamento de Esportes até o dia 20 deste mês, mediante pagamento da taxa de R\$ 400,00.

As equipes vão disputar, além de troféus, prêmios em dinheiro, sendo: R\$ 3 mil para o primeiro colocado, R\$ 1500,00 para o segundo e R\$ 750,00 para o terceiro colocado.



A competição distribuirá nesta edição mais de R\$ 5 mil em premiação

Além disso, o melhor goleiro e artilheiro da competição receberão premiação de R\$ 100,00 cada. A competição, conforme programação do Departamento, terá abertura no dia 27 (sábado) e no decorrer do certame terá rodadas nas quintas e sábados.

Maiores informa-

ções sobre o evento podem ser obtidas por meios dos contatos: (65) 9647-7529 (Moreno) e 9908-9461 (Cebba). A Copa tem o apoio da Secretaria de Educação, Prefeitura Municipal (Administração Unidos Crescemos Mais) e de diversas empresas parceiras.

FEMININO

Equipe tangaraense participa da Taça Comodoro de Futsal

>> **Luciano Góis**
Da Redação

Aconteceu no último final de semana na cidade de Comodoro a 1ª Taça de Futsal Feminino. Competição esta, que contou com a participação de 18 equipes da região, além de quatro equipes do estado de Rondônia. Tangará da Serra esteve presente na competição com duas equipes, sendo uma formada por atletas mais novas e outra por atletas mais experientes. As equipes foram compostas em quatro chaves, compostas por quatro equipes cada, onde todas se enfrentavam entre si, classificando a equipe melhor colocada para a disputa da semifinal. Por ironia do destino ambas as equipes integraram a chave A, onde apenas uma poderia avançar à próxima fase e numa disputa muito acirrada



Tangará da Serra foi representada por duas equipes

a equipe formada pelas atletas mais experientes venceu o jogo pelo placar de 2 a 1 e avançou a semifinal. Já na fase seguinte a equipe comandada pelo experiente treinador Cleuvís Fontana (Bocão), acabou sendo derrotada pelo placar de 2 a 0 diante do time Rondônia (Oeste), ficando assim ao final da

competição com a quarta colocação geral. “Queremos aqui parabenizar todas as nossas atletas que mesmo com um pequeno tempo de treinamento foram guerreiras em quadra e superaram nossas expectativas”, disse o treinador, agradecendo ao Secretário de Esportes, Ademir Aniballe pelo apoio à equipe.

floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo,
fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro  **3326-7022**
9617-3044

Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869