

# Taekwondo inicia preparação para a formação da seleção brasileira 2010

A equipe Madureira/Sercomtel de Taekwondo de Londrina iniciou nesta semana a pré-temporada 2010, com foco na Seletiva Nacional que formará a Seleção Brasileira Adulta deste ano. A seletiva será realizada nos dias 23 e 24 de janeiro, na cidade do Rio de Janeiro.

O técnico da equipe londrinense, Fernando Madureira, que também é treinador da seleção nacional, irá preparar seis atletas locais para participar da competição. Além deles, oito taekwondistas do Distrito Federal e dois de Santa Catarina chegaram à cidade para realizar a pré-temporada.

O treinador destacou o planejamento a ser seguido durante os treinos preparatórios. "Começamos nesta semana fazendo a readaptação dos atletas, recuperando a parte física e técnica. A partir da semana que vem, iniciaremos os treinos específicos para a Seletiva, e faremos a adaptação dos taekwondistas ao novo colete eletrônico", comentou.

Segundo Madureira, as chances de Londrina e todos os seus atletas escolhidos para a seleção são boas. O time nacional será composto por 16 competidores, sendo oito do gênero masculino e oito do feminino.

Mas não é só essa a meta de preparação para a pré-temporada. O Madureira/Sercomtel quer recuperar também o título da categoria nos Jogos da Juventude do Paraná



(Jojuj's).

Os atletas de Brasília que vieram para treinar em Londrina são:

Diego Azevedo, 19 anos - Campeão da Copa Brasil, Vice Campeão Brasileiro; Universitário, Campeão brasileiro Junior e com participação no Pan Junior; Phelipe Azevedo, 21 anos - Seleção B 2009, Bi Campeão Brasileiro Universitário e Campeão Copa Brasil; Daniele Pires, 20 anos - Campeão Brasileira Universitária, Vice Campeã; Brasileira 2008; Igor Lausen, 14 anos - Campeão Brasileiro, Campeão Brasileiro Junior e; Seleção 2010 Junior; Jullyany San-

tos, 15 anos - Campeã Brasileira Campeão Copa do Brasil atual da; Seleção Brasileira Junior que vai para os Jogos da Juventude.

Outra novidade é a vinda de quatro atletas Paranaenses e que chegam para morar em Londrina, na Casa dos Atletas. Fernando Madureira vê grandes possibilidades nestes atletas de serem os substitutos dos atuais campeões do Brasil. São eles: Felipe Kenji, 15 anos - Seleção Brasileira Junior 2010 / 3º na Copa do Brasil 2009 / Campeão Paranaense 2009; Diego Ferreira, 17 anos - Campeão da Copa do

Brasil 2009 / 2º na Copa do Brasil / Campeão Paranaense 2009; John Lee, 16 anos - Campeão da Copa Brasil 2009 / Campeão Paranaense 2009.

Segundo Madureira, a batalha mais difícil vai ser a busca de patrocinadores para manter os atletas em Londrina, visto que eles precisam de bolsa de estudos, alimentação, e ajuda para viagens para as competições oficiais. Ele espera renovar com a Sercomtel empresa que foi a primeira a patrocinar a equipe Madureira e que colaborou no último ciclo Olímpico.

## Hidratação e atividade física

Tão importante quanto se alimentar bem, é saber repor os líquidos e sais minerais perdidos durante a prática esportiva. O calor produzido pelo corpo durante a atividade física propicia uma maior perda de líquidos e sais minerais, substâncias imprescindíveis para o bom funcionamento do organismo.

A água corresponde a 60% do nosso peso corporal, tendo como uma das principais funções no organismo a de transportar os nutrientes até as células e retirar as impurezas nocivas do organismo, conduzindo estas substâncias até

as glândulas e órgãos responsáveis por eliminá-las.

A eliminação dessas impurezas se dá principalmente por meio da urina e do suor (este responsável também pela regulação térmica do corpo), de modo que uma grande quantidade de água é expelida junto com essas substâncias, o que faz necessária a reposição constante desse líquido.

Essa perda de água varia de pessoa para pessoa, conforme o grau de sudorese (suor excessivo), esforço físico e temperatura ambiente. Dentre os sinto-

mas da desidratação considerados leves ou moderados, estão a fadiga (cansaço), tontura, perda do apetite, pele vermelha e urina amarelada (urina límpida e transparente é sinal de boa hidratação). Sentir sede já é um sinal da falta de água no organismo. Alguns dos sintomas mais graves são refluxo gástrico (dificuldade para engolir e manter o conteúdo gástrico), pele seca e dormente, olhos fundos e espasmos visuais.

O grande vilão dessa história toda é a balança. Após uma atividade física, seja ela qual for, muitos têm o costum-

me de se pesar, com o intuito de ver "quantos quilos perdeu". É aí que mora o perigo. Geralmente, com a atividade física, se perde muita água para manter a perfeita harmonia do corpo, e, quando subimos na balança, a diferença que resulta do antes e depois da atividade simplesmente é o peso da água perdida e expelida pelo corpo. Com isso, muitos ficam com medo de repor todo o líquido que perderam e voltar ao peso anterior ao esforço.

Todo esse processo já é um alerta, pois, quanto maior for a diferença de

**Baterlon**  
MULTIMARCAS

SOM ALARME INSULFILM ACESSÓRIOS

Baterias com Preços Promocionais

- ✓ Star-Life
- ✓ Bosch
- ✓ Marte
- ✓ Moura
- ✓ Acdelco
- ✓ Econobat

16 ANOS

AUTO SOCORRO HORÁRIO COMERCIAL

(43) 3348-0646

Rua Rebouças, 64 - Londrina

### Ministério libera R\$ 1,5 milhão para Londrina

O prefeito Barbosa Neto recebeu (dia 12), o assessor especial do Ministério dos Esportes, Ricardo Gomyde, para a apresentação das emendas liberadas pela União, por meio do Ministério dos Esportes, no valor de R\$ 1,5 milhão. Os recursos vão garantir a construção da Praça da Juventude na região sul e o término da reforma do ginásio de Esportes do Moringão.

A prefeitura, que colocou mais de 6.500 cadeiras em toda a arquibancada do Moringão, vai utilizar o dinheiro para reformar os banheiros e placar eletrônico. Já a Praça da Juventude será construída no local da antiga Usina do Pavilão, na avenida Guilherme de Almeida.

A apresentação será no ginásio de esportes Moringão, às 14h30. Contamos com a sua presença.

**TAIYO PESCA**

2 anos

AGRADECEMOS À TODOS AMIGOS E CLIENTES PELA PREFERÊNCIA!!!

ARTIGOS DE PESCA E CAMPING

Rua Serra da Graciosa, 311 - Fone: 3026-4651

ACEITAMOS VISA

**ALELUZ**

A PARCEIRA QUE DÁ CERTO

3025-2606

DISK ENTREGA 3025-2606

WWW.ALELUZ.COM.BR

Rua Serra da Graciosa, 186 - Jd. Bandeirantes - Londrina-PR.

**CLINICAR**

FUNILARIA ARTESANAL

Martelinho de Ouro

Tecnologia em Micro-Funilaria Eliminamos amassados sem danificar a pintura Carros Nacionais e Importados

Fone/Fax: (43) 3328-0779

Av. Arthur Thomas, 1890 - Jd. Bandeirantes

ACERTE NA ESCOLHA!!!

No Anuncie

Jornal União!!!

**ICOPAN**

CONSTRUTORA ICOPAN LTDA.

Alberto Pansolin  
Diretor

Av. Arthur Thomas, 260 - Fone: (43) 3327-1605  
Fax.: (43) 3327-1255 - Cel.: 9994-1945  
Londrina - Paraná

ACADEMIA **NEW FORM**

ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE

Venha conhecer um jeito diferente de fazer Atividade Física e Alcançar seus objetivos.

Rua Cristovão Cardoso de Barros, 486 - Jd. Sabará - Fone: 3338-8866

VENHA CONHECER E FAÇA UMA SEMANA DE AULA GRATUITA.