ROMANIA
JUDETUL ILFOV
A.C. S. UNIREA DOBROESTI

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

PROGRAM
DE ACTIVITATE SPORTIVA

Numele organizatiei: **Asociatia Clubul Sportiv Unirea Dobroesti**
Coordonatele organizatiei: Str.Nicolae Balcescu nr.16-18, Sala de Sport "Unirea", Com.Dobroesti, Jud.Ilfov.

Scopul asociatiei îl constituie practicarea educatiei fizice si a sporturilor- fotbal, handbal, dans sportiv, tenis, tenis de masa si lupte si "sportul pentru toti" în toate formele sale, de către sportivi, indiferent de statutul lor (amator sau profesionist), respectiv selecţionarea, iniţierea şi pregătirea de sportivi în aceste domenii, participarea la competiţii sportive interne şi internaţionale precum şi alte activităţi conexe ale acestora.

Titlul programului, respectiv câteva cuvinte cheie pentru identificare:

"SANATATE SI EDUCATIE PRIN SPORT "

Programul vizeaza implementarea ideii importantei sanatatii si educatiei pentru si prin sport, in vederea realizarii unor obiective:

- A face sport, nu însemnă doar gesticulaţie fizică, mecanică de ordin corporal, performanţă de dragul performanţei, ci restructurare a întregii personalităţi în consens cu valori ce privesc cunoaşterea sinelui, dorinţa de autorealizare, responsabilizarea faţă de sănătatea proprie, luarea în seamă a alterităţii, fair-play-ul în raport cu competitorul, consecvenţa acţională, probitatea morală, respectul şi slujirea celuilalt.
  Educaţia fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acţiunii formative.
- sportul face parte din diapazonul multiform al structurării personalităţii.
  Această componentă a educaţiei cuprinde un cumul de activităţi ce contribuie la dezvoltarea fiinţei umane prin cultivarea şi potenţarea dimensiunii psiho-somatice, prin păstrarea unei armonii dintre fizic şi psihic, dintre psihomotricitate şi intelectivitate, voinţă, emotivitate, proiectivitate, caracter.
- Educaţia fizică este fiziologică prin natura exerciţiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupoziţiile sale şi socio-culturală prin consecinţe sau reverberaţii la nivel personal sau colectiv.
- Optimizarea formarii şi perfecţionarea resurselor umane din domeniul educaţiei fizice şi a sportului;

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

- utilizarea eficientă şi transparentă a fondurilor publice alocate finanţării prezentului program;
- implicarea societăţii civile, integrarea tuturor membrilor comunităţii locale în acţiunile de promovare a sanatatii si educaţiei prin sport;
- promovarea valorilor democraţiei, integrităţii, spiritului de fair-play, respectului, egalităţii, nediscriminării;
- încurajarea parteneriatelor între şcoli, consilii locale, asociaţii sportive în vederea dezvoltării sistemului naţional de educaţie fizică şi sport prin organizarea şi dezvoltarea unor acţiuni/competiţii care să contribuie la îmbunătăţirea stării generale de sănătate şi a promovării performanţei şi spiritului de fair-play;
- promovarea tipului de educaţie prin sport, prin promovarea mişcării şi cultivarea gustului pentru participare la competiţie în familie ca mijloc de dezvoltare individuală şi de combaterea efectelor nocive ale sedentarismului şi lipsei de mişcare, a criminalităţii şi a consumului de substanţe interzise;
- prevenirea şi combaterea violenţei în sport;
- dezvoltarea fenomenului voluntariatului în sport, precum şi a implicării animatorilor în circuitul sportiv;
- afirmarea valorilor etice, a imaginii sportului şi a publicităţii sportive;
- initierea, desfasurarea si participarea sportivilor la programe, actiuni, competitii interne si internationale;
- promovarea sportului pentru toti;
- asigurarea pregatirii fizice multilaterale, dezvoltarea capacitatii motrice generale;
- valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecţie, pregătire şi competiţie care să asigure autodepăşirea continuă si realizarea de recorduri precum şi obţinerea victoriei;
- evidenţierea contribuţiei semnificative şi constante a sportului de performanţă la reprezentarea şi sporirea prestigiului Comunei Dobroesti,Jud.Ilfov
- perfecţionarea sistemelor de selecţie, pregătire şi competiţionale pentru ramurile de sport : rugby, handbal, fotbal, tenis de camp, lupte, dans sportiv, sah, atletism, tenis de masa, karate traditional, arte martiale, box, judo si "sportul pentru toti".
- îmbunătăţirea condiţiei fizice şi a confortului spiritual, stabilirea de relaţii sociale civilizate;
- participarea la competiţii de orice fel în vederea obţinerii de rezultate în cadrul acestora;
- asigurarea cantonamentelor si stagiilor de pregatire pentru sportivii si tehnicienii proprii;

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

- organizarea de acţiuni competiţionale in baza regulamentelor si statutelor federatiei sportive nationale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanţă;
- editarea de programe, postere si alte publicatii de publicitate sportive;
- alte mijloace de acţiune organizate în vederea realizării scopului asociaţiei.
- dezvoltarea bazei materiale pentru activitatile sportive de minifotbal, handbal, fotbal si tenis de masa;
- desfasurarea altor activitati conexe activitatii mai sus mentionate.

Durata de desfasurare a programului este 06.07.2020 – 30.06.2021

Locul (sau locurile) de desfasurare a programului:Comuna Dobroesti, Jud.Ilfov, cu deplasari in alte localitati din judet, tara si strainatate potrivit calendarului competitional stabilit de catre Federatiile si Asociatiile pe fiecare ramura de sport si programului stabilit de catre club.

Resursele umane implicate vor fi asigurate functie de activitatile sportive desfasurate, respectiv, antrenori, instructori, personal medical si personal auxiliar.

Grupuri ţintă, beneficiari*:* sportivii din cadrul anumitor sporturi, respectiv fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte si "sportul pentru toti" din Com. Dobroesti si nu numai, prin incurajarea si practicarea sportului de performanta. Beneficiari sunt tinerii si copiii Com. Dobroesti, jud.Ilfov, familiile acestora cat si intreaga comunitate locala si judeteana.

Activităţile principale: creşterea capacităţii profesionale a sportivilor Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroesti; crearea unui cadru optim de pregătire (infrastructura, turnee interne şi internaţionale, transport, cazare si tot ce are legatura cu activitatea sportiva); instrumente şi indicatori de verificare şi evaluare a rezultatelor.

Rezultatele estimate: atragerea unui numar cat mai mare de copii privind urmatoarele ramuri sportive: handbal, fotbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte si "sportul pentru toti", selectarea si promovarea celor mai talentaţi sportivi in vederea practicarii sportului de performanta.

Justificarea programului:

- redusa finantare bugetara;
- atat sportul de performanta cat si "sportul pentru toti" reprezinta pe de o parte o sursa de identitate comunitara, dar si nationala, iar pe de alta parte constituie un izvor de

motivatie, de educatie pentru copii si tineri contribuind astfel la alegeri sanatoase in raport cu viata personala;

- numarul redus de programe privind investitiile in sport.
- educația trebuie să își asume procedural toate dimensiunile personalității umane, de la formarea corporalității, a instinctelor, a afectivității, a voinței, până la fasonarea gândirii, a atitudinilor, a comportamentelor expresive etc. Toate palierele sunt importante, iar vizarea acestora trebuie gândită integralist, fiecare în parte dar și interdependent, prin strategii atotcuprinzătoare, corelative, completive. Nu se poate periferiza o componentă în profitul alteia (să acordăm, de pildă, formării corpului mai puțină atenție în raport cu disciplinarea minții), întrucât o astfel de stratagemă se va răzbuna – mai devreme sau mai târziu. Gândirea se formează și se întărește și prin sport, după cum și formarea intelectuală poate propensa sau consolida atitudini pozitive față de psihomotricitate, față de corporalitate, față de sănătatea și integritatea fizică.
- a face sport, de pildă, nu însemnă doar gesticulație fizică, mecanică de ordin corporal, performanță de dragul performanței, ci restructurare a întregii personalități în consens cu valori ce privesc cunoașterea sinelui, dorința de autorealizare, responsabilizarea față de sănătatea proprie, luarea în seamă a alterității, fair-play-ul în raport cu competitorul, consecvența acțională, probitatea morală, respectul și slujirea celuilalt etc. Sportul este o conturare și evidențiere a persoanei pe linie valorică pornind de la punerea în act a corpului, a biologicului , a unei vitalități bazale în raport cu care alte realizări umane nu au sens sau sunt greu de imaginat.
- educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative. Antichitatea greacă ne demonstrează cu prisosință acest lucru. În mod firesc, sportul trebuie să facă parte din diapazonul multiform al structurării personalității. Această componentă a educației cuprinde un cumul de activități ce contribuie la dezvoltarea ființei umane prin cultivarea și potențarea dimensiunii psiho-somatice, prin păstrarea unei armonii dintre fizic și psihic, dintre psihomotricitate și intelectivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter. Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupozițiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberații la nivel personal sau colectiv. Educația fizică nu trebuie privită în chip izolat, doar ca o propensare a forței fizice, ci ca o cale de articulare a legăturilor dintre toate dimensiunile personalității, ca o posibilitate de perfecționare a ființei din mai multe puncte de vedere.
- sportul poate fi înțeles sau profesat (și) ca un fenomen socio-cultural care are consecințe pe termen lung – din punct de vedere psihologic, sociologic, antropologic, spiritual, economic. El nu se rezumă doar la un mod facil de a „consuma" energia și timpul, ci devine un vector ce dă consistență, continuitate, relief, pregnanță, semnificație

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

umanității din noi. Jocul sportiv nu mai rămâne o simplă „joacă", ci își asumă rolul de factor de învățare și autorevelare individuală, comunitară, social.

Rezultatele scontate:

- cresterea numarului de copii cu capacitati motrice in practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masa, luptelor si dansului;
- evidentierea unui numar cat mai mare de sportivi in competitii la nivel judetean si national; educarea prin sport a tuturor juniorilor implicati in proiect;
- promovarea vietii sanatoase si a nevoii de miscare in randul comunitatii; cresterea bazei de selectie la initiere;
- promovarea sportului ca activitate cotidiana prin puterea exemplului; participarea la cat mai multe competitii judetene si nationale.

Impactul proiectului si mijloace de monitorizare si evaluare a rezultatelor:

- imbunatatirea performantelor, cresterea numarului de copii si juniori care in viitor vor face pasul spre marea performanta, promovarea sportului in randul elevilor,
- conducerea clubului va urmari monitorizarea si evaluarea rezultatelor proiectului.

Beneficiile pe care le poate aduce implementarea programului de activitate sportiva al Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroesti:

- atragerea copiilor și tinerilor pentru practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masa, luptelor si dansului astfel încât, pentru sănătatea si educatia lor, copiii și tinerii din Comuna Dobroesti, jud.Ilfov și din zonele limitrofe să facă sport, în mod organizat sau ca modalitate de a petrece timpul liber.
- copiii practica un sport, fara ca parintii sa faca vreun efort financiar în achizitionarea de echipament sportiv de calitate, cheltuieli mai mici pentru sanatatea copiilor, prin preventie.
- posibilitatea copiilor și tinerilor talentați din Comuna Dobroesti, jud. Ilfov și din zonele limitrofe să se poată legitima la Asociatia Clubul Sportiv Unirea Dobroesti, urmând ca cei care manifestă reale aptitudini să fie selecționați la grupele de copii și juniori ale clubului înscrise în competiții;
- crearea de jucatori valorosi, profesionisti pentru loturile nationale si nu in ultimul rand pentru obtinerea de avantaje materiale prin vanzarea lor;
- relansarea continua a sportului românesc si implicit in Comuna Dobroesti,jud.Ilfov, readucerea României pe podiumurile internationale. Aceste lucruri fiind realizate prin prisma educatiei non-formale, a valorilor sportului, aptitudinilor antreprenoriale si

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

manageriale, cu efecte benefice pentru economia Comunei Dobroesti, jud.Ilfov si nationala;

- Desfasurarea unor jocuri demonstrative de fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte, cu scop de promovare, susţinere, întrajutorare sau alte scopuri sociale.
- Copiii, dezvoltându-si abilitatile sociale si fizice - spiritul de echipa, performanta fizica-agilitate mentala si dezvoltarea caracterului, vor învata sa gândeasca si sa actioneze pentru a avea reale sanse de a reusi în viata. Fiindca sportul aduce benficii celor care îl practica, nu doar din perspectiva fizica, ci si din punct de vedere al educatiei, cu ramificatii în dimensiunea sociala si a caracterului, componente esentiale în dezvoltarea personalitatii omului.
- Parintii îndruma si sustin copiii în vederea practicarii sportului pentru formarea unei personalitati puternice si a unor valori morale în conformitate cu valorile sportului.
- Antrenorii, joaca un rol cheie în dezvoltarea si educatia copiilor si tinerilor practicanti de sport, fiind motoarele care sustin dinamica grupului si liderii care conduc spre performante.

Obiective :

a) obiectiv general :

- susţinerea şi dezvoltarea activităţii sportive: fotbal, handbal, tenis,tenis de masa, dans sportive, lupte si "sportul pentru toti" în Com. Dobroesti si in judeţul Ilfov prin promovarea sportului de performanta;

b) obiective specifice:

-asigurarea bazei materiale si infrastructurii pentru desfasurarea in bune conditii a activitatii sportive: fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportiv, lupte si "sportul pentru toti" din cadrul Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroesti.

-obiectivele pe ramuri de sport sunt: selecţionarea, iniţierea şi pregătirea de sportivi în domeniile fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, lupte si dans sportiv , participarea la antrenamente, competiţii sportive interne şi internaţionale precum şi alte activităţi conexe ale acestora; valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecţie, pregătire şi competiţie care să asigure autodepăşirea continuă si realizarea de recorduri precum şi obţinerea victoriei; îmbunătăţirea condiţiei fizice şi a confortului spiritual, stabilirea de relaţii sociale civilizate; organizarea de acţiuni competiţionale, conform statutului, in baza regulamentelor si statutelor federatiilor sportive nationale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanţă;

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Selecţia :

Activitatea de depistare a copiilor care vor sa practice sportul se desfăşoară pe baza unui calendar bine stabilit şi include următoarele faze:

- de mai multe ori pe an: vacanţa de vara, vacanta de iarna sau in majoritatea intreruperilor scolare;
- aceste activităţi se vor desfăşura prin anunţuri în mass-media/ internet şi sunt adresate copiilor având vârsta cuprinsă între 5 şi 16 ani;
- lunar antrenorii din centru, împreună cu profesorii de educaţie fizică şi sport vor organiza competiţii pentru a selectiona viitorii sportivi;

Această activitate include testarea jucătorilor din următoarele puncte de vedere:

- starea de sănătate
- fizic
- motric
- tehnic
- tactic
- psihic
- intelectual

Selecţia serveşte pentru alegerea copiilor pe care antrenorul îi poate pregăti în vederea întrecerilor sportive. Selecţia este un proces permanent. Scopul antrenorului este acela de a găsi copii care să corespundă cerinţelor pe care le implică jocul de fotbal.

Selecţia, ca proces permanent, poate fi divizată în funcţie de stadiile de pregătire astfel:

- Selecţia primară (Stadiul I) — care începe la vârsta de 5-7 ani;
- Selecţia secundară (Stadiul II) – care se desfăşoară în 2 etape:
  - 8-12 ani;
  - 12-14 ani;
- Selecţa finală (Stadiul III) – 14-18 ani.

Până când se ajunge la selecţia primară, copilul se află la o vârstă fragedă, la care nu se poate spune cu probabilitate dacă acesta are talent pentru fotbal, handbal, tensis sau dans sportiv. De multe ori, alegerea unei activităţi sportive se face datorită părinţilor, prietenilor şi chiar întâmplător.

Dar, decisiv nu este felul în care un copil a ajuns să practice acel sport ci, ca mulţi copii să înveţe şi să iubească acest sport, fiindcă numai aşa pot fi aleşi dintre ei cei mai talentaţi. Pentru asta este necesară pregătirea.

Dar, totodată, mai apare şi riscul unei alegeri pripite. Din această cauză, copii nu trebuie obligaţi, imediat după prima întâlnire cu antrenorul, să devină sportivi de performanta. Un copil de 6 sau

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

chiar 9 ani nu este conştient de capacităţile şi înclinaţiile pe care le are iar părinţii şi învăţătorii nu pot spune cu siguranţă ce fel de talent posedă. Mai corect ar fi dacă un copil s-ar confrunta şi cu alte sporturi, mai ales la şcoală.

Prima întâlnire cu selecţionerul trebuie să aibă loc când copiii au 6 ani (selecţie primară). La această vârstă, copilul este capabil să înveţe regulile de bază, pe care le implică un antrenament. Cu cât este mai complexă această întâlnire, cu atât sunt mai sigure informaţiile obţinute. Această primă întâlnire trebuie să cuprindă următoarele criterii:

- controlul medical;
- examinarea capacităţilor tehnice de joc ale copilului;
- examinarea capacităţilor tactice pe care copilul le posedă;
- aptitudinile fizice;
- evaluarea personalităţii (se face cu ajutorul antrenorului sau a profesorului);
- capacitatea de joc;

Formarea sportivilor:

În ceea ce priveşte componenţa sportivă se va urmări formarea completă a sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic şi intelectual.
Acest lucru se va realiza în trei etape:

I. **Iniţiere:**de la 5 la 10 ani
II. **Dezvoltare:**de la 11 la 14 ani
III. **Perfecţionare:**de la 15 la 18 ani

Pentru fiecare etapă trebuie respectate principii metodice diferenţiate corespunzător vârstei. Exemplu; în prima etapă se folosesc ca principii – de la uşor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut. De asemenea se lucrează folosind:

- explicaţia
- demonstraţia
- exersarea
- repetarea
- corectarea

I. Iniţierea

Initierea are ca obiectiv familiarizarea copiilor cu regulile vieţii sportive şi însuşirea unei tehnici de bază.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Principiul metodic este ''Să învăţăm fotbal, handbal, tenis, tenis de masa si dans sportiv jucându-ne''.
Vârsta: 5-10 ani (5 ani de iniţiere).
Selecţia: minimă (pot fi primiţi toţi copiii, fără criterii de diferenţiere).
Criterii medicale: copilul trebuie să fie sănătos şi dezvoltat normal din punct de vedere fizic şi intelectual pentru vârsta respectivă.
Fişa de înscriere: trebuie să cuprindă date personale, acordul medicului şi al părinţilor.
Controlul medical: trebuie să stabilească starea de sănătate şi nivelul de dezvoltare fizică şi psihică.
Teste:

- se vor testa aproximativ după o lună de la începerea activităţii;
- se vor testa de două ori pe an ;
- teste pentru calităţi motrice,
- teste pentru pregătire tehnică,
- teste psihologice.

Numărul de antrenamente: 3/4 pe săptămână
Competiţii: - campionat;
- cupe si turnee amicale;
- cantonamente.

Colectiv tehnic: - antrenori devotaţi copiilor, cu experienţă în munca cu aceştia (pentru orice categorie de vârstă), buni tehnicieni (care să poată poată pune în practică, teoriile studiate).
Observaţii: La acest nivel nu se urmăreşte în principal rezultatul.

Procesul de initiere:

A. Motricitatea la vârstă şcolară mică (perioada antepubertară)

Influenţat de integrarea în mediul şcolar, cu rezonanţe largi în plan psihic, de personalitate, afectiv, şcolarul mic este supus unor solicitări net crescute, resimţite diferit, în funcţie de dezvoltarea sa biologică. În această perioadă, creşterea şi dezvoltarea morfo-funcţională a şcolarilor sunt mai rapide şi, în general, mai uniforme decât în etapele anterioare.

Masa musculară se dezvoltă relativ lent, tonusul muscular are valori mai reduse, ceea ce favorizează efectuarea unor mişcări cu amplitudine, în diverse articulaţii. Forţa musculară este relativ redusă, iar menţinerea echilibrului necesită un efort suplimentar.

Activităţile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, influenţată şi de o plasticitate deosebită a sistemului nervos – avantaj funcţional – ce conferă copilului o mare receptivitate în comparaţie cu adulţii.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Motricitatea în această perioadă este debordantă, capacitatea de învăţare motrică remarcabilă, dar posibilităţile de fixare a mişcărilor noi sunt reduse. În consecinţă, doar repetarea sistematică integrează şi stabilizează structura nouă în repertoriul motric al copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare – perfecţionare.

Dozarea corectă a efortului la copiii antepubertari, cu evitarea suprasolicitării sau subsolicitării, trebuie să asigure o valorificare completă a capacităţii reale de efort şi posibilităţii crescute de progres.

B. Particularităţi fiziologice ale perioadei antepubertare

Copiii de vârsta 5 – 10 ani nu prezintă diferenţe esenţiale, în funcţie de sex, în ce priveşte talia, greutatea, dezvoltarea sistemului nervos şi neuro-muscular şi a sferei vegetative. Până la începutul pubertăţii, băieţii şi fetele au masa musculară aproximativ asemănătoare.

Comparativ cu sistemul osos, musculatura copiilor de 5-10 ani este slab dezvoltată. Muşchii flexori sunt mai bine reprezentaţi decât extensorii, fapt ce trebuie avut în vedere de către profesorul de educaţie fizică care, prin exerciţii de fortificare a muşchilor antigravitaţionali, va preîntâmpina instalarea deficienţelor de ţinută sau căderea umerilor.

Tonusul muscular este mai scăzut şi permite efectuarea mai amplă a mişcărilor, dar este defavorabil mişcărilor fine şi precise.

C. Particularităţi psihice ale perioadei antepubertare

Perioada şcolară mică (antepubertară) prezintă caracteristici importante şi progrese în dezvoltarea psihică, din cauza că procesul învăţării se conştientizează ca atare. Învăţarea devine tipul fundamental de activitate, mai ales datorită modificărilor, oarecum radicale, de condiţionare a dezvoltării psihice în ansamblul său, pe care le provoacă şi, ca urmare, a dificultăţilor pe care copilul le poate întâmpina şi depăşi în mod independent. Realizând o educaţie instituţionalizată şi obligatorie, şcoala egalează social accesul la cultură. Fără îndoială, şcoala oferă copilului cunoştinţe pe care el nu ar putea să şi le dobândească singur, deoarece interesele, trebuinţele şi curiozităţile lui nu le solicită atât de intens încât să fie contracarat efortul implicat în această înzestrare.

O altă caracteristică pregnantă a acestei perioade este aceea a unei mai mari atenţii acordate jocului cu reguli în colectiv. Regula devine fenomen cultural, un fel de certitudine ce-l ajută în adaptare şi pe care o consideră reper ca atare.

Antrenată continuu în activitatea şcolară, activitatea intelectuală se resimte după 6 ani ca direcţie datorită acestei influenţe la majoritatea copiilor. Primul aspect al modificărilor mai semnificative pe planul acesteia se exprimă în schimbări ale caracterului investigativ şi comprehensiv al percepţiei şi observaţiei ca instrumente ale cognitiei. Şcolarul utilizează adesea acest model de percepere în care elementele de interpretare sunt indicii auditive, verbale, odorifice,

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

etc. Antrenate şi exercitate, capacităţile senzorial-perceptive şi interpretative (sau comprehensive) ale percepţiei devin mai acute şi eficiente. Sensibilitatea discriminativă (cantitatea minimă de excitant ce produce o modificare a senzaţiilor şi percepţiilor) şi pragurile perceptive absolute (maximum şi minimum de intensitate ce provoacă senzaţii) se dezvoltă şi ele. De asemenea, vederea şi auzul ating performanţe importante spre 9-10 ani, acuitatea acestor forme de sensibilitate devenind foarte bună.

Un aspect de mare importanţă, în perioada antepubertară, îl reprezintă capacitatea de învăţare. Aceasta din urmă, este de maximă implicaţie în procesul dezvoltării psihice. Bazându-se pe inţelegere, învăţarea se dezvoltă ea însăşi, antrenată nu numai prin utilizarea intensivă a percepţiei observative şi a memoriei, ci şi a strategiilor diverse de învăţare şi de exercitare a acestora în situaţii foarte diverse, care fac să capete consistenţa planul intelectual.

Obiective de pregătire (vârsta 5-8 ani)

La această vârstă se va pune accent pe dezvoltarea:

- vitezei de reacţie;
- vitezei de repetiţie;
- vitezei de decizie;
- vitezei de deplasare.

II. Dezvoltarea

Vârsta: 11-14 ani (4 ani de instruire).
Obiective: formarea de sportivi valoroşi (urmărindu-se totodată, îmbunătăţirea tehnicii individuale, inteligenţa în joc, condiţia fizică) şi câştigarea diferitelor competiţii de performanţă la care participă.
Selecţia: va continua luându-se în considerare progresul de care sunt capabili sportivii:
1. date antropometrice.
2. teste:
-calităţi motrice
-calităţi tehnice
-calităţi tactice
-calităţi psihice.
*Aceste teste vor fi efectuate de două ori pe an.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Procesul de dezvoltare în sport (11-14 ani):

Particularităţile de creştere şi dezvoltare
Motricitatea în perioada pubertară 11 – 14 ani

Tipul pregnant de activitate pentru perioada pubertară o reprezintă instruirea şcolară în condiţiile diversificării motivaţiilor, a dezvoltării personalităţii, a mobilizării aptitudinilor şi a întregului potenţial bio-motric.

Această etapă se caracterizează printr-un ritm accentuat al dezvoltării somatice (în special între 12-14 ani), caracterizată prin dimorfism sexual, dezechilibre între proporţiile diferitelor segmente şi între sferele morfologică şi vegetativă.

Musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire, dar forţa relativă nu înregistrează creşteri evidente. Accelerarea creşterii taliei rezultă în special din dezvoltarea în lungime a membrelor faţă de trunchi, ceea ce conduce la un aspect aşa-zis caricatural al puberului.

Mobilitatea articulară înregistrează valori relativ scăzute atât la fete cât şi la băieţi.

Datele literaturii de specialitate evidenţiază o continuă îmbunătăţire a marilor funcţii, în ciuda rezervelor funcţionale, încă reduse, ale aparatului cardio-vascular, aparatul respirator marchează o „creştere" substanţială, indicii obiectivi de creştere demonstrând că rezistenţa aerobă poate fi dezvoltată cu succes în perioada pubertară.

Tânărul trebuie să se adapteze unei existenţe diferite, pe care nu întotdeauna o stăpâneşte uşor, dovadă fiind fluctuaţiile, inconsecvenţele în realizarea eficientă a diverselor sarcini motrice.

Puberul nu are o conduită motrică egală, ci una marcată de discontinuităţi, în care mişcările sunt insuficient ajustate, uneori exaltate, alteori apatice.

Obiective:
De pregătire

- Dezvoltarea fizică, multilaterală a organismului.
- Dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi specifice.
- Educarea disciplinei şi conştiinciozităţii în antrenament şi jocuri, a dorinţei de autodepăşire pentru măiestria sportivă.
- Formarea de cunoştinţe teoretice legate de concepţia şi sistemul de joc (zone, sarcini, dinamica de funcţionare, de regulamentul de joc şi de recuperare de după efort).
- Formarea mentalităţii de învingător.

De performanţă

- Îmbunătăţirea performanţelor la toate testele administrate.
- Clasarea în primele locuri la grupa de vârstă în campionat.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Selecţionarea în loturile naţionale a unu-doi jucători din grupă sau promovarea la grupa de nivel superior (în cadrul clubului

III. Perfectionare

Vârsta: 14-18 ani (procesul de perfecţionare 14 - 18 ani)
Obiective:
Obiective de pregătire

- Continuarea pregătirii fizice generale şi multilaterale, atingerea unor indici superiori de manifestare a calităţilor motrice;
- Consolidarea execuţiilor tehnice şi a acţiunilor tactice specifice posturilor şi zonelor de acţiune, capacitatea de realizare cu eficienţă sporită a lor în atac şi apărare;
- Consolidarea în şi prin joc a structurilor tehnico-tactice proprii fiecărei echipe, atât în atac cât şi în apărare;
- Individualizarea pregătirii;
- Definitivarea selecţiei.

Obiective de performanţă

- Formarea de sportivi cu indici superiori de manifestare a calităţilor motrice, corespunzător modelului de joc internaţional.

Se vor urmări performanţa individuală (îmbunătăţirea performanţelor individuale la toate nivelurile pentru integrarea tinerilor sportivi în ceea ce se cheamă ''SPORTIV PROFESIONIST'') şi performanţa colectivă.

Deoarece selecţia este un proces permanent ea continuă şi în această etapă cu testările specifice vârstei şi cu întocmirea fişelor sportivilor la care se adaugă observaţiile colectivului tehnic(antrenor, antrenor coordonator, etc.).

Selecţia finală :

În comparaţie cu selecţia primară şi chiar cu cea secundară, în care principalele criterii se refereau la starea de sănătate, dezvoltarea morfo-funcţională cu mare pondere ereditară (viteză, explozie, detentă, coordonare), selecţia finală reclamă o altă orientare a acestor criterii.

Acum, eşantionul din care se face alegerea este format din sportivi consacraţi, cei mai buni la vârsta lor, cu experienţă competiţională, de data aceasta primând calităţile neuro-psihice,

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

cele care pot asigura unui jucător valoarea din punct de vedere fizic, tehnic, tactic şi aspiraţia către marea performanţă.

Adolescenţa juvenilă se caracterizează prin:

- dezvoltarea conştiinţei de sine;
- afirmarea propriei personalităţi;
- integrarea treptată în valorile vieţii.

În această perioadă, atât dezvoltarea intelectuală, cât şi cea afectivă, motivaţia şi interesele se întrepătrund în originalitatea personalităţii adolescentului. Pe plan intelectual, adolescentul a atins un bun nivel al cunoaşterii realităţii, funcţiile de percepţie şi prelucrare a informaţiei fiind bine dezvoltate şi sprijinindu-se atât pe o bună capacitate de mobilizare a atenţiei, pe o bună rezistenţă la eforturile intelectuale, cât şi prin prezenţa unor interese cognitive. Gândirea care a dobândit nivelul abstractizării este critică, înclinată spre problematizare. Formarea conştiinţei de sine este un proces îndelungat, care începe cu schiţarea schemei corporale, din prima copilărie şi se încheie, în adolescenţă, când cuprinde atât raportarea individului la sine, cât şi a acestuia la ceilalţi, nu nunai într-un anumit moment, într-o ipostază izolată, ci în dinamica vieţii şcolare, sportive şi sociale.

Procesul de perfectionare:

Particularităţile de creştere şi dezvoltare
Motricitatea în perioada adolescenţei 14 – 18 ani

Instruirea rămâne importantă pentru majoritatea tinerilor, dar ea se nuanţează în funcţie de interesele personale, de curiozitatea individuală. Procesul de intelectualizare se adânceşte pe fondul aspiraţiei spre independenţa spirituală şi culturală.

În plan somatic, rapidelor transformări, din etapa pubertară, le iau locul procese mai lente, caracterizate de reducerea creşterii în înălţime (în special la fete) şi de creşteri ale perimetrelor şi diametrelor segmentare.

Din punct de vedere funcţional, structurile de coordonare ale sistemului neuro-endocrin se maturizează, fapt semnificativ în echilibrarea efectuării actelor şi acţiunilor motrice şi în reglarea superioară a acestora. Reacţiile mimice, gestuale, se controlează voluntar din ce în ce mai bine, capacitatea de stăpânire a acestora devenind activă.

Răspunsurile motrice devin complexe şi nuanţate pe fondul dezvoltării abilităţilor de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă.

Adolescentul îşi evaluează şansele de reuşită şi face predicţii plauzibile în ceea ce priveşte performanţele motrice proprii.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

În ceea ce priveşte calităţile motrice, acestea progresează (în special la băieţi), deşi în şcoli se lucrează destul de puţin pentru acest obiectiv. Premisele favorabile dezvoltării vitezei, forţei, rezistenţei sunt insuficient exploatate.

Deprinderile şi priceperile motrice consolidate în perioadele anterioare trebuie perfecţionate, căutându-se să acopere cât mai bine aria activităţilor motrice existente (educaţionale, competiţionale, de timp liber, de expresie corporală, etc.).

În finalul acestei perioade (18 ani) se incheie (pentru majoritatea tinerilor) acţiunea formativ-educaţională, exercitată de şcoală în sistem, cu dimensiunile sale motrică, cognitivă şi afectivă.

Formarea profesională:

În cadrul marii performanţe un rol foarte important îl ocupă formarea profesională şi reprezintă pentru tânărul care doreşte o carieră în sport, o adevărată bază de cunoştinţe şi date necesare pentru întreaga sa viaţă.

Colectivul de tehnicieni din cadrul clubului Asociatia Clubul Sportiv Unirea Dobroesti trebuie să se preocupe de viaţa şcolară şi extra şcolară a sportivilor.

Activitatea şcolară cuprinde:

- clase cu program de fotbal, handbal, mozaic, etc (în şcoli generale şi licee);
- cursuri de limbi străine;
- cursuri de informatică;
- cultivarea dorinţei de a urma cursurile unei facultăţi.

Educarea şi dezvoltarea personalităţii :

Personalitatea umană se dezvoltă în mediul bio-psiho-social.

Plecând de la această afirmaţie sportivilor trebuie să li se acorde o atenţie deosebită datorită faptului că îşi petrec o mare parte din timp practicand una din ramurile de sport, respectiv handbal, fotbal, tenis, dans sportiv , iar aici trebuie să găsească sprijin şi ajutor în dezvoltarea şi construcţia propriei identităţi.

De asemenea, trebuie să se acorde o atenţie deosebită fiecăruia şi să se creeze un spirit de familie între membrii clubului.

In concluzie, conceptul pe care se bazează pregătirea copiilor si juniorilor pornind de la initiere spre marea performanţă in cadrul A.C.S.Unirea Dobroesti, prin acest program sportiv, "Sanatate si educatie prin sport", este în strânsă legătura cu sanatatea, latura educativă şi cu formarea profesională.

Formarea copiilor si juniorilor, cu o concepţie unitară de pregătire cu elemente proprii, crescute în spiritul de învingători, nu este posibilă fără un club sportiv puternic.

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

De aceea, eforturile clubului trebuie îndreptate în această direcţie - a formării tinerilor sportivi.
Acest lucru presupune o muncă de descoperire, pregătire şi promovare a copiilor care vor sa practice un sport, muncă ce nu trebuie să se desfăşoare doar pe plan sportiv, ci şi uman şi şcolar.

Această polivalenţă este cea mai bună cale de a educa un copil, un tânăr care se pregăteşte pentru dificila meserie de sportiv profesionist şi care, totodată, îşi construieşte propria sa identitate.

Alte beneficii pe care copiii din Comuna Dobroesti, jud.Ilfov le obţin prin practicarea sportului sunt multiple si diverse:

- dezvoltarea armonioasă şi o condiţie fizică de invidiat. Practicarea sportului favorizează creşterea, dezvoltarea grupelor musculare şi a calităţilor motrice – viteză, îndemânare, rezistenţă şi forţă, precum şi un profil cu o personalitate puternică;
- corectarea şi prevenirea deficienţelor fizice şi combaterea obezităţii. Anumite deficienţefizice ale coloanei vertebarale pot fi corectate prin sport, activitate care previne în acelaşi timp apariţia acestora. Pe de altă parte, sondajele arată faptul că tot mai mulţi copii abandonează sportul în favoarea calculatorului sau a televizorului, iar sedentarismul afectează dezvoltarea lor. Prin practicarea sportului obţinem o dezvoltare fizică care să contribuie la menţinerea unei ţinute corecte şi a unei atitudini sănătoase acasă, la şcoală şi în societate;
- indepărtarea de expunerea la vicii, inerente în perioada în care democraţia este prost înţeleasă. Prin practicarea unui sport, copiii constientizeaza pericolul si vor refuza consumul de tutun, alcool sau droguri. Copii vor fi educati în spiritul unei vieti corecte si sanatoase si li se vor explica efectele dezastruase ale consumului de substante interzise, a alcolului si tutunului in acelasi timp care nu fac "casa buna" cu performanta sportiva;
- sportul are un caracter stimulativ. Odata integrati in echipa, competitia si mediul in care se vor pregati acesti copii, vor contribui la rezultate bune si pe plan scolar devenind astfel si o conditie de baza pentru participarea la antrenamente;
- socializare, buna dispozitie si un profil de invingator. Copiii vor deveni mai sociabili si mai comunicativi, atribute care din pacate, le cam lipsesc.

Infrastructura si activitatea Clubului ACS Unirea Dobroesti contribuie la consolidarea "Triunghiului" – Scoala – Familie – Sport.

Am castigat, in atati ani de experienta"teren,, evident in raport cu aspectele nocive ale societatii (fumat, droguri, alcool, vagabondaj, abandonul scolar etc.)

Str. Nicolae Balcescu nr. 16-18, comuna Dobroesti, judetul Ilfov, e-mail: acsunireadobroesti@gmail.com Cod fiscal 30742052

Clubul a format in timp echipe pe categorii de varsta care au fost inscrise in competitii oficiale, contribuind la o imagine pozitiva a Comunei Dobroesti, jud.Ilfov.

Activitatea copiilor si tinerilor din Comuna Dobroesti, jud.Ilfov in cadrul clubului a devenit din ce in ce mai respectata, dovada o reprezinta si cresterea interesului de a cunoaste acest club, viitor Centru de Copii si Juniori de catre media, diverse cluburi si asociatii sportive.

Un capitol special privind beneficiul pentru Comuna Dobroesti, jud.Ilfov, il reprezinta parintii. Multumiti probabil de modul in care Academia se ocupa de copii, parintii au devenit mai uniti, se mandresc cu ceea ce fac copii lor si ca sunt locuitori ai acestei comune.

Sportivul care este principalul subiect generator al performantei este definit de un numar foarte mare de atribute, dintre care unele sunt caracteristice pentru realizarea acesteia. El se poate dezvolta numai daca sunt indeplinite anumite conditii atat in privinta corelarii interdependente a atributelor- insusiri, calitati-aptitudini etc, cat si a determinantelor ambientale, sociale, pedagogice si materiale.

Sportul educa mintea si modeleaza corpul.

Coordonator proiect:

PRESEDINTE,
IOAN PROFIR