



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 selecționarea, inițierea și pregătirea de sportivi în aceste domenii, participarea la competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale acestora.

Titlul programului, respectiv câteva cuvinte cheie pentru identificare:

"PROMOVAREA SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ SI A EDUCATIEI PRIN SPORT "

Programul vizeaza implementarea ideii de formare profesională, educarea și dezvoltarea personalității, importanta sanataii si educatiei pentru si prin sport, in vederea realizarii unor obiective:

- În cadrul mării performanțe un rol foarte important îl ocupă formarea profesională și reprezintă pentru tânărul care dorește o carieră în sport, o adevărată bază de cunoștințe și date necesare pentru întreaga sa viață. Colectivul de tehnicieni din cadrul clubului ACS Unirea Dobroesti trebuie să se preocupe de viața școlară și extra școlară a jucătorilor.
- Personalitatea umană se dezvoltă în mediul bio-psiho-social.

Plecând de la această afirmație tinerilor sportivi trebuie să li se acorde o atenție deosebită datorită faptului că își petrec o mare parte din timp făcând sport , iar aici trebuie să găsească sprijin și ajutor în dezvoltarea și construcția propriei identități. De asemenea, trebuie să se acorde o atenție deosebită fiecăruia și să se creeze un spirit de familie între membrii centrului. Pentru îndeplinirea acestor pași este necesar a se organiza:

- cunoașterea activității clubului ACS Unirea Dobroesti;



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

- vizionarea jocurilor în colectiv;
- vizionarea unor spectacole, filme;
- întâlniri cu personalități din sport, artă, știință;
- programe speciale;
- dezbateri pe teme diverse (pericolul pe care îl reprezintă consumul de droguri, alcoolul, afilierea în secte religioase, igiena personală, etc.);
- organizarea de concursuri pe teme sportive;

Pentru copiii cu probleme familiale se va acorda sprijin material sau echipament sportiv.

- A face sport, nu înseamnă 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 celui alt.
Educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative.
- În ceea ce privește componența sportivă se va urmări formarea completă a sportivului din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și intelectual. Se va realiza în trei etape, fiind organizate grupe pentru fiecare an, și evaluate de către antrenori.
- sportul face 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 intelctivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter.
- Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupuzițiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberații la nivel personal sau colectiv.
- Optimizarea formării și perfecționarea resurselor umane din domeniul educației fizice și a sportului;
- utilizarea eficientă și transparentă a fondurilor publice alocate finanțării prezentului program;
- implicarea societății civile, integrarea tuturor membrilor comunității locale în acțiunile de promovare a sanatații și educației prin sport;
- promovarea valorilor democrației, integrității, spiritului de fair-play, respectului, egalității, nediscriminării;



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

- încurajarea parteneriatelor între școli, consilii locale, asociații sportive în vederea dezvoltării sistemului național de educație fizică și sport prin organizarea și dezvoltarea unor acțiuni/competiții care să contribuie la îmbunătățirea stării generale de sănătate și a promovării performanței și spiritului de fair-play;
- promovarea tipului de educație prin sport, prin promovarea mișcării și cultivarea gustului pentru participare la competiție în familie ca mijloc de dezvoltare individuală și de combaterea efectelor nocive ale sedentarismului și lipsei de mișcare, a criminalității și a consumului de substanțe interzise;
- prevenirea și combaterea violenței în sport;
- dezvoltarea fenomenului voluntariatului în sport, precum și a implicării animatorilor în circuitul sportiv;
- afirmarea valorilor etice, a imaginii sportului și a publicității sportive;
- inițierea, desfasurarea și participarea sportivilor la programe, acțiuni, competiții interne și internaționale;
- promovarea sportului de performanță și a educației prin sport;
- asigurarea pregătirii fizice multilaterale, dezvoltarea capacității motrice generale;
- valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție care să asigure autodepășirea continuă și realizarea de recorduri precum și obținerea victoriei;
- evidențierea contribuției semnificative și constante a sportului de performanță la reprezentarea și sporirea prestigiului Comunei Dobroesti, Jud. Ilfov
- perfecționarea sistemelor de selecție, pregătire și competiționale pentru ramurile de sport : handbal, fotbal, tenis de camp, lupte, rugby, dans sportiv, sah, atletism, tenis de masa, karate traditional, arte marțiale, box, judo și “sportul pentru toți”.
- îmbunătățirea condiției fizice și a confortului spiritual, stabilirea de relații sociale civilizate;
- participarea la competiții de orice fel în vederea obținerii de rezultate în cadrul acestora;
- asigurarea cantonamentelor și stagiilor de pregătire pentru sportivii și tehnicienii proprii;
- organizarea de acțiuni competiționale în baza regulamentelor și statutelor federației sportive naționale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanță;
- editarea de programe, postere și alte publicații de publicitate sportive;



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

- alte mijloace de acțiune organizate în vederea realizării scopului asociației.
- dezvoltarea bazei materiale pentru activitățile sportive de minifotbal, handbal, fotbal și tenis de masă;
- desfășurarea altor activități conexe activității mai sus menționate.

Politică adecvată promovării tinerilor juniori care să facă pasul spre marea performanță

Politica clubului ACS Unirea Dobroesti se încadrează în politica cluburilor profesioniste cu tradiție.

Obiectivele fiecărui club profesionist constau în creșterea cât mai rapidă a tinerelor talente.

ACS Unirea Dobroesti are ca obiectiv principal creșterea performanței la nivelul centrului de copii și juniori .

Baza umană

Colectiv tehnic: - personal calificat

Baza materială

Pentru desfășurarea activității, clubul va pune la dispoziție *baza materială* și un cadru organizatoric adecvat cerințelor marii performanțe.

Astfel, vor fi folosite:

- terenurile de iarbă ;
- terenurile sintetice;
- sala de jocuri .

MATERIALE

ACS Unirea Dobroesti va trebui sa dispuna de microbuze/autocare pentru deplasări, jocuri și antrenamente, de echipamente și mingii pentru toate grupele de vârstă.

Pentru antrenorii grupelor centrului ,materiale ajutătoare de antrenament.



R O M A N I A
J U D E T U L I L F O V
A.C. S. UNIREA DOBROESTI

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

Durata de desfasurare a programului este 23.07.2021 – 30.06.2022

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 țintă, 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.

Activitățile principale: creșterea capacității profesionale a sportivilor Asociatiei Clubul Sportiv Unirea Dobroesti; crearea unui cadru optim de pregătire (infrastructura, turnee interne și internaționale, transport, cazare si tot ce are legatura cu activitatea sportiva); instrumente și indicatori de verificare și 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 talentați 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.



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

- 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, complete. 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 înseamnă 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 celui alt 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 exercițiilor sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presupuzițiile 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



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

devine un vector ce dă consistență, continuitate, relief, pregnanță, semnificație umanității din noi. Jocul sportiv nu mai rămâne o simplă „jocă”, ci își asumă rolul de factor de învățare și autorevelare individuală, comunitară, social.

Rezultatele scontate:

- creșterea numărului de copii cu capacități motrice în practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masă, luptelor și dansului;
- evidențierea unui număr cât mai mare de sportivi în competiții la nivel județean și național; educarea prin sport a tuturor juniorilor implicați în proiect;
- promovarea vieții sanatoase și a nevoii de mișcare în rândul comunității; creșterea bazei de selecție la inițiere;
- promovarea sportului ca activitate cotidiană prin puterea exemplului; participarea la cât mai multe competiții județene și naționale.

Impactul proiectului și mijloace de monitorizare și evaluare a rezultatelor:

- îmbunătățirea performanțelor, creșterea numărului de copii și juniori care în viitor vor face pasul spre marea performanță, promovarea sportului în rândul elevilor,
- conducerea clubului va urmări monitorizarea și evaluarea rezultatelor proiectului.

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

- atragerea copiilor și tinerilor pentru practicarea fotbalului, handbalului, tenisului, tenisului de masă, luptelor și dansului astfel încât, pentru sănătatea și educația 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 practică un sport, fără ca părinții să facă vreun efort financiar în achiziționarea de echipament sportiv de calitate, cheltuieli mai mici pentru sănătatea copiilor, prin prevenție.
- posibilitatea copiilor și tinerilor talentați din Comuna Dobroesti, jud. Ilfov și din zonele limitrofe să se poată legitima la Asociația 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;



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

- 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 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, sustinere, intrajutorare sau alte scopuri sociale.
- Copiii, dezvoltându-si abilitatile sociale si fizice - spiritul de echipa, performanta fizica-agilitate mentala si dezvoltarea caracterului, vor învăta sa gândeasca si sa actioneze pentru a avea reale sanse de a reusi în viata. Fiindca sportul aduce beneficii 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 :

- susținerea și dezvoltarea activității sportive: fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, dans sportive, lupte si “sportul pentru toti” în Com. Dobroesti si in județul 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: selecționarea, inițierea și pregătirea de sportivi în domeniile fotbal, handbal, tenis, tenis de masa, lupte si dans sportiv , participarea la antrenamente, competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale



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

acestora; valorificarea aptitudinilor individuale într-un sistem organizat de selecție, pregătire și competiție care să asigure autodepășirea continuă și realizarea de recorduri precum și obținerea victoriei; îmbunătățirea condiției fizice și a confortului spiritual, stabilirea de relații sociale civilizate; organizarea de acțiuni competiționale, conform statutului, în baza regulamentelor și statutelor federațiilor sportive naționale, proprii formării tinerilor în vederea practicării sporturilor de performanță;

Selecția :

Activitatea de depistare a copiilor care vor să practice sportul se desfășoară pe baza unui calendar bine stabilit și include următoarele faze:

- de mai multe ori pe an: vacanța de vară, vacanța de iarnă sau în majoritatea intreruperilor școlare;
- aceste activități se vor desfășura prin anunțuri în mass-media/ internet și sunt adresate copiilor având vârsta cuprinsă între 5 și 16 ani;
- lunar antrenorii din centru, împreună cu profesorii de educație fizică și sport vor organiza competiții pentru a selecta viitorii sportivi;

Această activitate include testarea jucătorilor din următoarele puncte de vedere:

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

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

Selecția, ca proces permanent, poate fi divizată în funcție de stadiile de pregătire astfel:

- Selecția primară (Stadiul I) — care începe la vârsta de 5-7 ani;
- Selecția secundară (Stadiul II) – care se desfășoară în 2 etape:
 - 8-12 ani;



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

➤ 12-14 ani;

- Selecția finală (Stadiul III) – 14-18 ani.

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

Dar, decisiv nu este felul în care un copil a ajuns să practice acel sport ci, ca mulți copii să învețe și să iubească acest sport, fiindcă numai așa pot fi aleși dintre ei cei mai talentați. Pentru asta este necesară pregătirea.

Dar, totodată, mai apare și riscul unei alegeri pripite. Din această cauză, copiii nu trebuie obligați, imediat după prima întâlnire cu antrenorul, să devină sportivi de performanță. Un copil de 6 sau chiar 9 ani nu este conștient de capacitățile și înclinațiile pe care le are iar părinții și învățătorii nu pot spune cu siguranță ce fel de talent posedă. Mai corect ar fi dacă un copil s-ar confrunța și cu alte sporturi, mai ales la școală.

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

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

Formarea sportivilor:

În ceea ce privește componența sportivă se va urmări formarea completă a sportivilor din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și intelectual.

Acest lucru se va realiza în trei etape:

I. Inițiere: de la 5 la 10 ani



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

II. **Dezvoltare:** de la 11 la 14 ani

III. **Perfecționare:** de la 15 la 18 ani

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

- explicația
- demonstrația
- exersarea
- repetarea
- corectarea

I. Inițierea

Inițierea are ca obiectiv familiarizarea copiilor cu regulile vieții sportive și însușirea unei tehnici de bază.

Principiul metodic este ”Să învățăm fotbal, handbal, tenis, tenis de masa și dans sportiv jucându-ne”.

Vârsta: 5-10 ani (5 ani de inițiere).

Selecția: minimă (pot fi primiți toți copiii, fără criterii de diferențiere).

Criterii medicale: copilul trebuie să fie sănătos și dezvoltat normal din punct de vedere fizic și intelectual pentru vârsta respectivă.

Fișa de înscriere: trebuie să cuprindă date personale, acordul medicului și al părinților.

Controlul medical: trebuie să stabilească starea de sănătate și nivelul de dezvoltare fizică și psihică.

Teste:

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

Numărul de antrenamente: 3/4 pe săptămână

Competiții: - campionat;

- cupe și turnee amicale;



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

- cantonamente.

Colectiv tehnic: - antrenori devotați copiilor, cu experiență în munca cu aceștia (pentru orice categorie de vârstă), buni tehnicieni (care să poată pune în practică, teoriile studiate).

Observații: La acest nivel nu se urmărește în principal rezultatul.

Procesul de initiere:

A. Motricitatea la vârstă școlară mică (perioada antepubertară)

Influențat de integrarea în mediul școlar, cu rezonanțe largi în plan psihic, de personalitate, afectiv, școlarul mic este supus unor solicitări net crescute, resimțite diferit, în funcție de dezvoltarea sa biologică. În această perioadă, creșterea și dezvoltarea morfo-funcțională a școlarilor sunt mai rapide și, 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 mișcări cu amplitudine, în diverse articulații. Forța musculară este relativ redusă, iar menținerea echilibrului necesită un efort suplimentar.

Activitățile cognitive favorizează o dezvoltare intelectuală evidentă, influențată și de o plasticitate deosebită a sistemului nervos – avantaj funcțional – ce conferă copilului o mare receptivitate în comparație cu adulții.

Motricitatea în această perioadă este debordantă, capacitatea de învățare motrică remarcabilă, dar posibilitățile de fixare a mișcărilor noi sunt reduse. În consecință, doar repetarea sistematică integrează și stabilizează structura nouă în repertoriul motric al copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare – perfecționare.

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

B. Particularități fiziologice ale perioadei antepubertare

Copiii de vârstă 5 – 10 ani nu prezintă diferențe esențiale, în funcție de sex, în ce privește talia, greutatea, dezvoltarea sistemului nervos și neuro-muscular și a sferei vegetative. Până la începutul pubertății, băieții și fetele au masa musculară aproximativ asemănătoare.

Comparativ cu sistemul osos, musculatura copiilor de 5-10 ani este slab dezvoltată. Mușchii flexori sunt mai bine reprezentați decât extensorii, fapt ce trebuie avut în vedere de către



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

profesorul de educație fizică care, prin exerciții de fortificare a mușchilor antigravitaționali, va preîntâmpina instalarea deficiențelor de ținută sau căderea umerilor.

Tonusul muscular este mai scăzut și permite efectuarea mai amplă a mișcărilor, dar este defavorabil mișcărilor fine și precise.

C. Particularități psihice ale perioadei antepubertare

Perioada școlară mică (antepubertară) prezintă caracteristici importante și progrese în dezvoltarea psihică, din cauza că procesul învățării se conștientizează ca atare. Învățarea devine tipul fundamental de activitate, mai ales datorită modificărilor, oarecum radicale, de condiționare a dezvoltării psihice în ansamblul său, pe care le provoacă și, ca urmare, a dificultăților pe care copilul le poate întâmpina și depăși în mod independent. Realizând o educație instituționalizată și obligatorie, școala egalează social accesul la cultură. Fără îndoială, școala oferă copilului cunoștințe pe care el nu ar putea să și le dobândească singur, deoarece interesele, trebuințele și curiozitățile 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 atenții acordate jocului cu reguli în colectiv. Regula devine fenomen cultural, un fel de certitudine ce-l ajută în adaptare și pe care o consideră reper ca atare.

Antrenată continuu în activitatea școlară, activitatea intelectuală se resimte după 6 ani ca direcție datorită acestei influențe la majoritatea copiilor. Primul aspect al modificărilor mai semnificative pe planul acesteia se exprimă în schimbări ale caracterului investigativ și comprehensiv al percepției și observației ca instrumente ale cognitiei. Școlarul utilizează adesea acest model de percepere în care elementele de interpretare sunt indicii auditive, verbale, odorifice, etc. Antrenate și exercitate, capacitățile senzorial-perceptive și interpretative (sau comprehensive) ale percepției devin mai acute și eficiente. Sensibilitatea discriminativă (cantitatea minimă de excitant ce produce o modificare a senzațiilor și percepțiilor) și pragurile perceptive absolute (maximum și minimum de intensitate ce provoacă senzații) se dezvoltă și ele. De asemenea, vederea și auzul ating performanțe importante spre 9-10 ani, acuitatea acestor forme de sensibilitate devenind foarte bună.

Un aspect de mare importanță, în perioada antepubertară, îl reprezintă capacitatea de învățare. Aceasta din urmă, este de maximă implicație în procesul dezvoltării psihice. Bazându-se pe înțelegere, învățarea se dezvoltă ea însăși, antrenată nu numai prin utilizarea intensivă a percepției observative și a memoriei, ci și a strategiilor diverse de învățare și de exercitare a acestora în situații foarte diverse, care fac să capete consistența planul intelectual.



Obiective de pregătire (vârsta 5-8 ani)

La această vârstă se va pune accent pe dezvoltarea:

- vitezei de reacție;
- vitezei de repetiție;
- vitezei de decizie;
- vitezei de deplasare.

II. Dezvoltarea

Vârsta: 11-14 ani (4 ani de instruire).

Obiective: formarea de sportivi valoroși (urmărindu-se totodată, îmbunătățirea tehnicii individuale, inteligența în joc, condiția fizică) și câștigarea diferitelor competiții de performanță la care participă.

Selecția: va continua luându-se în considerare progresul de care sunt capabili sportivii:

1. date antropometrice.

2. teste:

-calități motrice

-calități tehnice

-calități tactice

-calități psihice.

*Aceste teste vor fi efectuate de două ori pe an.

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

Particularitățile de creștere și dezvoltare

Motricitatea în perioada pubertară 11 – 14 ani

Tipul pregnant de activitate pentru perioada pubertară o reprezintă instruirea școlară în condițiile diversificării motivațiilor, a dezvoltării personalității, a mobilizării aptitudinilor și a întregului potențial bio-motric.



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

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

Musculatura scheletică se dezvoltă în special prin alungire, dar forța relativă nu înregistrează creșteri evidente. Accelerarea creșterii taliei rezultă în special din dezvoltarea în lungime a membrelor față de trunchi, ceea ce conduce la un aspect așa-zis caricatural al puberului.

Mobilitatea articulară înregistrează valori relativ scăzute atât la fete cât și la băieți.

Datele literaturii de specialitate evidențiază o continuă îmbunătățire a marilor funcții, în ciuda rezervelor funcționale, încă reduse, ale aparatului cardio-vascular, aparatul respirator marchează o „creștere” substanțială, indicii obiectivi de creștere demonstrând că rezistența aerobă poate fi dezvoltată cu succes în perioada pubertară.

Tânărul trebuie să se adapteze unei existențe diferite, pe care nu întotdeauna o stăpânește ușor, dovadă fiind fluctuațiile, inconsecvențele în realizarea eficientă a diverselor sarcini motrice.

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

Obiective:

De pregătire

- Dezvoltarea fizică, multilaterală a organismului.
- Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice.
- Educarea disciplinei și conștiințiozității în antrenament și jocuri, a dorinței de autodepășire pentru măiestria sportivă.
- Formarea de cunoștințe teoretice legate de concepția și sistemul de joc (zone, sarcini, dinamica de funcționare, de regulamentul de joc și de recuperare de după efort).
- Formarea mentalității de învingător.

De performanță

- Îmbunătățirea performanțelor la toate testele administrate.
- Clasarea în primele locuri la grupa de vârstă în campionat.

Seleționarea în loturile naționale a unu-doi jucători din grupă sau promovarea la grupa de nivel superior (în cadrul clubului)



III. Perfectionare /PERFORMANȚĂ

PROCESUL DE PERFECTIONARE (14 - 18 ANI)

Particularitățile de creștere și dezvoltare

A. Motricitatea în perioada adolescenței 14 – 18 ani

Această perioadă, pe care unii autori (U. Șchiopu) o împart în 3 subetape-preadolescența (14-16 ani), adolescența propriu-zisă (16-18 ani), adolescența prelungită (18-25 ani), este legată de dobândirea statutului de adult și este caracterizată de intensa dezvoltare a personalității, toate acestea în contextul ieșirii treptate de sub tutela familiei și a școlii.

Instruirea rămâne importantă pentru majoritatea tinerilor, dar ea se nuanțează în funcție de interesele personale, de curiozitatea individuală. Procesul de intelectualizare se adâncește pe fondul aspirației spre independența spirituală și culturală.

Adolescentul își modifică percepția de sine, inclusiv schema corporală, ca expresie a propriei identități. Maturizarea biologică, intelectuală și morală se resimt progresiv în conduita afișată, căutarea de sine fiind substituită prin afirmarea de sine (U. Șchiopu). Imaginea corporală, situată periferic în copilărie, capătă consistență, polarizând atenția tânărului, care caută constant să-și îmbunătățească (ajusteze) această imagine.

În plan somatic, rapidelor transformări, din etapa pubertară, le iau locul procese mai lente, caracterizate de reducerea creșterii în înălțime (în special la fete) și de creșteri ale perimetrelor și diametrelor segmentare.

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

Răspunsurile motrice devin complexe și nuanțate pe fondul dezvoltării abilităților de a sesiza elementele semnificative pentru o conduită motrică eficientă.

Adolescentul își evaluează șansele de reușită și face predicții plauzibile în ceea ce privește performanțele motrice proprii.

În ceea ce privește calitățile motrice, acestea progresează (în special la băieți), deși în școli se lucrează destul de puțin pentru acest obiectiv. Premisele favorabile dezvoltării vitezei, forței, rezistenței sunt insuficient exploatate.



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

Deprinderile și priceperile motrice consolidate în perioadele anterioare trebuie perfecționate, căutându-se să acopere cât mai bine aria activităților motrice existente (educaționale, competiționale, de timp liber, de expresie corporală, etc.).

Motricitatea, cu toate componentele sale, îmbogățește patrimoniul biologic și psihologic al adolescentului printr-o acțiune sistematică. Exercițiul fizic, ca instrument principal, este stimul biologic care prin cumulare asigură dezvoltarea morfologico-funcțională armonioasă, educarea echilibrată a calităților motrice, precum și însușirea deprinderilor și priceperilor motrice (de bază, utilitar-aplicative, specifice ramurilor de sport, de expresie, etc.). La acest nivel, motricitatea nu se rezumă doar la programa școlară pentru ciclul liceal, ci reprezintă o modalitate complexă de adaptare la situații diverse, de stăpânire a propriului corp, procesare a informațiilor, construire a anumitor raționamente și utilizare a diferitelor forme de exprimare; învățarea fiecărei mișcări este în fond un „demers experimental”, resimțit corporal.

După Funke, 1983, experiența corporală are cel puțin trei dimensiuni: percepția propriului corp și a ceea ce se întâmplă în organism (1); acumularea de experiență prin acțiune motrică, corporală (2); utilizarea corpului pentru propria examinare, pentru a crea o imagine sau o stare (3). Astfel, putem sublinia încă o dată necesitatea armoniei sistemului în care, printr-un „efect de oglindă”, sfera somatică o influențează pe cea spirituală, conferind „întregului” premise favorabile de adaptare la rigorile viitorului.

În finalul acestei perioade (18 ani) se încheie (pentru majoritatea tinerilor) acțiunea formativ-educațională, exercitată de școală în sistem, cu dimensiunile sale motrică, cognitivă și afectivă.

B. Particularități fiziologice caracteristice adolescenței
14 – 18 ani

Denumită și a doua fază a pubertății, adolescența începe la fete la 14-15 ani și durează până la 17-18 ani, iar la băieți este cuprinsă între 14-15 și 18-19 ani. Ea reprezintă finalul procesului de creștere.

Musculatura bine reprezentată, acompaniată de o bună coordonare neuromotorie și o capacitate crescută de învățare, asimilare și fixare, constituie baze ale ameliorării capacității de performanță la această vârstă. Această fază este o a doua etapă (după cel de-al doilea stadiu școlar) de ameliorare a performanței motrice, când accentul se poate pune pe volum și intensitate. Acest lucru este dictat și de stabilizarea secrețiilor hormonale și, în principal, a axului hipotalamo-hipofizar implicat în eficiența reglărilor corespunzătoare.



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

Adolescența este perioada de perfecționare a tehnicii și de dobândire a tuturor calităților fizice, specifice unei discipline sportive. Echilibrul proporțiilor corpului, atingerea nivelului de la adult a parametrilor biologici și funcționali, stabilitatea psihică și nivelul intelectual, fac ca această etapă să fie considerată „a doua vârstă de aur a învățării”.

C. Paricularități psihice ale adolescenței 14 – 18 ani

În adolescență, erotizarea senzorială continuă și apare în plus o intelectualizare a acestei dimensiuni. Se stabilizează câmpul vizual și cromatic, individul dobândind o capacitate suplimentară în a denumi culorile. La fete apare și o acuitate odorifică specifică. Interesul pentru activitatea școlară este fluctuant, nu de puține ori apărând perioade când aceasta i se pare anostă, devitalizantă și, în compensație, se activează deschiderea sa culturală.

Pe plan intelectual, în adolescență, specific este stadiul operațiilor formale care, în opinia lui Piaget, semnifică punctul terminus în evoluția gândirii și inteligenței. Apare un nou tip de gândire: logic, dialectic, cauzal. Altfel spus, gândirea individului evadează din perimetrul lui „aici și acum”, dominând cu pertinență și dezinvolură probleme complexe, ipotetice și, în general, lumea abstracțiilor. De asemenea, în această perioadă se dobândesc câteva abilități noi:

- a) distincția dintre real și posibil;
- b) utilizarea de simboluri secundare (adică acelea care pot desemna alte simboluri);
- c) coordonarea unor variabile multiple.

Tipul de memorie caracteristic acestei perioade este cel de lungă durată, iar în adolescență prelungită, atât memoria de lungă durată, cât și cea de scurtă durată.

Limbajul prezintă următoarele caracteristici:

- debitul verbal continuă să crească, atât cel oral (200 cuvinte/minut), cât și cel scris (14-20 cuvinte/minut);
- apare limbajul literar, dar, în același timp, se cristalizează și un anumit stil personal de exprimare;
- vocabularul continuă să se nuanțeze, fiind prezente și numeroase expresii tehnice;
- se consolidează corectitudinea gramaticală a limbii materne;
- se stabilizează caracteristicile scrisului și ale semnăturii;
- apare plăcerea discuțiilor în contradictoriu;
- apare o deschidere spre limbile străine, fenomen îmbucurător dacă avem în vedere că, la această vârstă, există și o abilitate deosebită în această direcție.



Viața afectivă se nuanțează și ea în perioada adolescenței. Emotivitatea devine mai echilibrată. Pe fondul acestei deschideri față de bine și frumos, apar sentimente superioare (intelectuale, estetice, morale). Cât privește raporturile cu familia, asperitățile se estompează și armonia se restabilește. Față de sexul opus apare o deschidere particulară, adolescența fiind cotată drept vârsta celor mai frenetice iubiri. În alegerea partenerului, modul cum individul se raportează la imaginile parentale nu trebuie deloc minimalizat, deoarece, în caz de respingere al acestora, mecanismul alegerii va funcționa după criterii antinomice sau aleatoare.

Referitor la motivație, în această perioadă, este prezent întregul set de trebuințe, critice fiind trebuințele sinelui (de cunoaștere și estetice). Luând în considerare raportul dintre motivație și parghia recompensă-pedeapsă, s-a constatat că succesul și recompensa sunt mai stimulative decât insuccesul și pedeapsa. Aceasta din urmă e mai fertilă ca indiferența. Nu se pedepsește un esec pentru că accentuează sentimentul de insecuritate. În pubertate (și în adolescență), dacă pedeapsa este supradimensionată apare revolta, dacă e subdimensionată, apare culpabilitatea. Pentru elevii slabi se recomandă (este mai stimulativă) încurajarea, iar pentru cei buni reprosul discret.

OBIECTIVE

Obiective de pregătire

- Continuarea pregătirii fizice generale și multilaterale, atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice;
- Atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice combinate VxF, FxR, VxCxTh, RxV;
- Consolidarea execuțiilor tehnice și a acțiunilor tactice specifice posturilor și zonelor de acțiune, capacitatea de realizare cu eficiență sporită a lor în atac și apărare;
- Consolidarea în și prin joc a structurilor tehnico-tactice proprii fiecărei echipe, atât în atac cât și în apărare;
- Individualizarea pregătirii;
- Definitivarea selecției.

Obiective de performanță

- Formarea de jucători cu indici superiori de manifestare a calităților motrice, corespunzător modelului de joc internațional;



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

- Promovarea a 1-2 jucători la echipa națională de juniori și mai departe la echipele divizionare;
- Clasarea pe primul loc în grupa în care activează, participarea și ocuparea locului 1-3 la turneele finale.

SELECȚIA FINALĂ (STADIUL III)

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

Acum, eșantionul din care se face alegerea este format din jucători consacrați, cei mai buni la vârsta lor, cu experiență competițională, de data aceasta primând calitățile neuro-psihe, cele care pot asigura unui jucător valoarea din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și aspirația către marea performanță.

Acest stadiu de selecție se caracterizează prin:

- stare de sănătate foarte bună
- creșterea numărului de antrenamente individualizate pe săptămână;
- creșterea numărului de jocuri oficiale (juniori A,B, tineret speranțe) pe an competițional;
- solicitarea crescută la efort psihic și fizic;
- consolidarea tuturor cunoștințelor și deprinderilor pe componentele antrenamentului, cu accent pe latura psihologică a acestora.

Vom fi cu toții de acord, că stadiul III de pregătire și ultimul al eșantionului de juniori trebuie să reprezinte „laboratorul” care să furnizeze cât mai multe elemente talentate și de excepție pentru Lotul național de juniori dar și pentru echipele de divizie.

Abordând această vârstă 14-18 ani, mai ales din punct de vedere psiho-social, respectiv adolescența, ea reprezintă perioada cea mai complexă, precedând tinerețea, etapă a dezvoltării personalității umane.

Adolescența juvenilă se caracterizează prin:

- dezvoltarea conștiinței de sine;
- afirmarea propriei personalități;
- integrarea treptată în valorile vieții.

În această perioadă, atât dezvoltarea intelectuală, cât și cea afectivă, motivația și interesele se întrepătrund în originalitatea personalității adolescentului. Pe plan intelectual, adolescentul a atins un bun nivel al cunoașterii realității, funcțiile de percepție și prelucrare a



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

informației fiind bine dezvoltate și sprijinindu-se atât pe o bună capacitate de mobilizare a atenției, pe o bună rezistență la eforturile intelectuale, cât și prin prezența unor interese cognitive. Gândirea care a dobândit nivelul abstractizării este critică, înclinată spre problematizare. Formarea conștiinței de sine este un proces îndelungat, care începe cu schițarea schemei corporale, din prima copilărie și se încheie, în adolescență, când cuprinde atât raportarea individului la sine, cât și a acestuia la ceilalți, nu numai într-un anumit moment, într-o ipostază izolată, ci în dinamica vieții școlare, sportive și sociale.

Comparația cu alții, aprecierile, analizele critice, mai ales, ale acțiunilor și rezultatul lor, conduc la formarea unei imagini despre sine, pe care însuși adolescentul urmărește să o transforme după un model ales de el. Adolescentului îi place să fie lăudat, apreciat, remarcat, el acordă atenție înfățișării exterioare și de cele mai multe ori conștiința de sine, amorul propriu, îl fac să se autocontemple și să se supravalueze. Sentimentele adolescentului sunt puternice, în mare măsură interiorizate și exclusive.

Ele sunt mai mult conștientizate, deși stau sub influența imaginației. Setea de cunoaștere, curiozitatea pentru ce este nou, și înclinația pentru ceea ce este deosebit și spectaculos ca și dinamismul afectiv și comportamentul fac din adolescent un receptor foarte reactiv și versatil.

Iată cum ar trebui să arate o psihogramă a sportivului în devenire.

Aptitudini psihomotrice:

- coordonarea generală;
- coordonarea vizual-motorie;
- reactivitate (timp de reacție la stimuli în situații simple sau complexe);
- sensibilitatea kinestezică;
- precizie și eficiență în actul psiho motor, echilibrul dinamic.

Aptitudini psihointelectuale:

- calități ale atenției (concentrare, stabilitate, volum);
- memorie;
- procese perceptiv și reprezentare spațială;
- spirit de observație;
- capacitate de înțelegere;
- gândire logică, tehnico-tactică, capacitate imaginativă.



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

Cerințe pentru sfera emoțională și volițională:

- rezistență la stresul generat de factorii de ambianță;
- rezistență la tensiune emoțională, stabilitate psihică;
- capacitate de autocontrol;
- receptivitate față de sarcini, echilibru comportamental;
- perseverență în acțiuni, combativitate.

Nivel de cunoștințe:

- de cultură generală;
- de specialitate;
- specifice activității de soluționare a sarcinilor în echipă.

De aceea, o activitate și, poate chiar cea mai importantă în domeniul sportului de performanță pe care trebuie să o îndeplinească antrenorul de fotbal/ handbal, mai nou educatorul, este cea de psiholog. Cunoștințele de specialitate, experiența ca jucător, vor fi lipsite de valoare dacă antrenorul nu reușește să-și motiveze astfel jucătorii, încât aceștia să-și poată etala optima capacitatea de performanță pe parcursul competiției.

Așadar, dacă le cerem lor seriozitate, noi trebuie să dăm dovadă de mult profesionalism în pregătirea lor, pentru că așa cum am văzut ei înțeleg foarte bine fenomenul sportiv, nu ne rămâne decât să știm bine să-i motivăm. Puținele cunoștințe teoretice, lipsa informațiilor face ca pregătirea jocurilor precum și analiza lor să lase mult de dorit la vârsta lor.

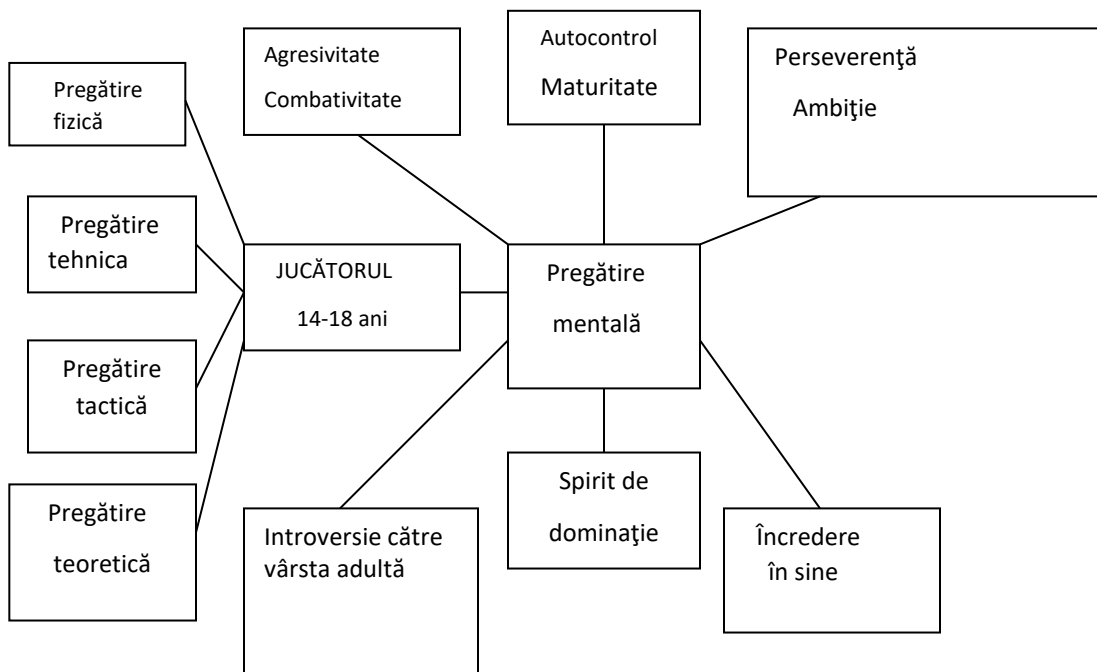
Perioada cea mai importantă pentru dobândirea unei bune pregătiri, nu numai atletice, la vârsta de 14-18 ani, un antrenament bine dozat și bine coordonat la aceste vârste, conduce la ameliorarea lentă a performanței.

Această nouă etapă, adolescența sportivă, poate fi caracterizată ca o etapă de schimbare a proprietăților corporale de perfecționare funcțională. Avem toate premisele fizice și psihice pentru ca prin pregătire să ne apropiem de modelul jucătorului senior. Este acum important să întărim articulațiile și mușchii, să dezvoltăm elasticitatea precum și forța membrilor inferioare.



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



Orientativ:

CRITERII BIOLOGICE (14-16 ANI)

Indice de nutriție: 15 ani = 336 16 ani = 337

Criterii antropometrice	Vârsta	Talie	Greutatea
	15 ani	169,3 cm	55,6 kg
	16 ani	170 cm	63 kg
Criterii fiziologice		15ANI	16 ANI
Repaus		77 cm	85 cm
Inspirație		86 cm	91 cm



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

Expirație	76 cm	84 cm
Capacitate vitală	3300-3800 ml	3800-4000 ml

Criterii motrice	15 ANI	16 ANI
Viteză pe 50 m	7,8 sec	7,6 sec
Lungime de pe loc	210 cm	220 cm
Rezistență pe 1500 m	< 7 min	< 6,3 min
Tracțiuni	8-10x	10-12x
Abdomen	35x	40x

CRITERII BIOLOGICE (16-18 ANI)

Indice de nutriție: 17 ani = 355 18 ani = 355

Criterii antropometrice	Vârsta	Talie	Greutatea
	17 ani	175cm	64,8 kg
	18 ani	175-180cm	65-75kg

Criterii motrice	17 ani	18 ani
Viteza pe 50m	7 sec	6-6,5 sec
Rezistență: testul Cooper 12min	3100m	3300m
Detentă	45-50cm	50-55cm
Forță:		



Flotări	20x	25
Tracțiuni	11x	13x
Genuflexiuni (dr., stg.)	15/10	18/12
Menținerea mingii în aer cu piciorul (30sec):		
Cu piciorul îndemânatic	20x	25x
Cu piciorul neîndemânatic	15x	20x
Menținerea mingii în aer cu capul (30sec)	20x	25x

PRIORITĂȚI ÎN PREGĂTIRE

Volumul pregătirii

Priorități pe factorii antrenamentului sportiv:

- 40% pregătire fizică;
- 30% pregătire tehnică;
- 30% pregătire tactică (în raportul: 50% apărare, 50% atac).

Pregătire fizică

Priorități în pregătire – formarea de jucători puternici, abili și agresivi, conform modelului de jucător pentru această vârstă.

Obiective:

- individualizarea pregătirii pentru valorificarea la maximum a disponibilităților fiecărui jucător, a calităților motrice de bază și ridicarea capacității de efort aerob (între 61-65ml/kg corp pentru vârste de 14-16 ani, 66-70ml/kg corp pentru vârsta de 16-18 ani);
- atingerea unor indici corespunzători ai capacității de efort anaerob prin solicitarea progresivă și intensivă a principalelor grupe musculare și a marilor funcțiuni;
- dezvoltarea mobilității, supleții, coordonării;



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

- dezvoltarea calităților motrice izolat și integrate în cadrul execuțiilor tehnico- tactice, a calităților motrice combinate RxV, VxC, VxF, RxC;

METODE, MIJLOACE ȘI TESTE

14 –18 ani

I. Metode și mijloace

Perfecționarea jocului, în toată complexitatea, adică în toți factorii săi, se realizează în perioada 14 – 18 ani, astfel încât, la finalul acesteia, jucătorul să se apropie de modelul propus, el reușind să se exprime, din punct de vedere tehnico-tactic, ca un jucător senior, iar acumulările psihice și psihomotrice să-i permită o evoluție constantă și eficientă pe parcursul unui meci oficial la cel mai înalt nivel.

Dacă în perioada de dezvoltare (10 – 14 ani) s-au pus bazele tehnico-tactice și psihomotrice ale jocului de fotbal/handbal, în perioada finală (14 – 18 ani) ele trebuie perfecționate prin metode și mijloace care le vor continua pe cele anterioare, dar și specifice acestei vârste.

Un rol important în procesul de perfecționare îl acordăm principiului individualizării în antrenamentul juniorilor la acest nivel; în consecință, mijloacele specifice acestuia va constitui baza pregătirii. Criteriile de alegere a grupelor de individualizare se va face în funcție de gradul de omogenitate al echipei, precum și de calitățile motrice și abilitățile tehnice ale jucătorilor componenți. Dezvoltarea acestor calități și perfecționarea elementelor tehnice se vor realiza în mod individual și în funcție de particularitățile morfo-funcționale, psihomotrice și intelectuale ale jucătorilor.

În această perioadă, factorul tactic are o pondere crescută, iar pregătirea fizică are un conținut specific reprezentat de dezvoltarea sistemului muscular, tendinos și a ligamentului articular și de acumulări coordinative neuro-motorii.

Din punct de vedere al mijloacelor tehnico-tactice, vor predomina combinațiile în 2, 3, 4 și mai mulți jucători, punându-se accent pe stabilirea unor relații de joc eficiente în atac și a unor structuri de apărare cât mai solide.

Mijloacele fizice



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

Mijloacele fizice sunt reprezentate de exerciții atletice; de musculație pentru trenul superior și mai ales inferior, mobilitate ligamentară și elasticitate articulară.

În afara exercițiilor specifice jocurilor de fotbal/handbal, folosirea exercițiilor din sporturile complementare (atletism, gimnastică, judo, înot, alte jocuri sportive) este imperios necesară.

- a) Complex de dezvoltare a forței trenului superior și inferior și a detentei picioarelor și brațelor, prin metoda eforturilor concentrice (încărcare – descărcare pentru picioare):
 - 3 genuflexiuni cu desprindere cu 70% din puterea maximă - 6 sărituri din așezat pe bancă – 3 genuflexiuni cu desprindere – 6 sărituri cu împingere pe bancă.
- b) Alternanță de încărcare – descărcare pentru brațe
 - 6 repetări efectuate din împins de la piept – pauză 3 minute – 6 flotări – 3 minute pauză – 6 repetări din împins de la piept – 3 minute pauză – 6 flotări.
- c) Complex pentru perfecționarea aruncării de la margine
 - 6 repetări din împins de la piept – 6 aruncări de minge medicinală – 6 repetări din împins de la piept – 6 aruncări de minge medicinală.
- d) Complex de efort concentric pentru picioare
 - 6 genuflexiuni cu îngreuieri la helcometru – 6 sărituri din așezat pe bancă – 6 sărituri din depărtat în depărtat în cercuri.
- e) Complex de pliometrie
 - 6 genuflexiuni cu ridicări pe vârfuri – 6 sărituri peste conuri cu bătaie pe două picioare – 4 genuflexiuni cu ridicări pe vârfuri.

Precizări metodice:

- exercițiile de forță, în jocul de fotbal/handbal, se realizează prin combinarea eforturilor repetate cu eforturile dinamice ;
- regimurile de acțiune musculară sunt: izometric, anizometric, concentric, excentric și pliometric (anumite teorii includ în aceste regimuri și electrostimularea neuromusculară).

Exerciții atletice din școala alergării și a săriturii

1. Succesiune de: alergare cu genunchii sus (10m), peste 10 conuri – alergare cu spatele (10m) – alergare cu pas adăugat lateral (10m) – întoarcere în alergare cu pas săltat (30m).

Variante: astfel, se pot combina toate tipurile de alergări cunoscute.



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

2. Circuite de musculație, sprinturi și sărituri.

Exemplu: sărituri peste 10 găduțuri de 20cm – alergare cu spatele 10m – 4 flotări – alergare cu ocolirea a 6 conuri așezate în zigzag – sărituri pe un picior (10m).

Stretching și exerciții de mobilitate

- În timpul lecțiilor de antrenament, se vor efectua exerciții de mobilitate (pe teren sau în sala de gimnastică);
- Stretchingul este prezent în antrenamentul juniorilor sub formă de exerciții de încălzire, exerciții de întindere în timpul antrenamentelor cu încărcături maxime sau exerciții de revenire.

II. Teste

A. Teste fizice

- Alergare de viteză – 60m
- Navetă:
 - a) alergare liniară dus-întors pe 5,5m urmată de alergare dus-întors pe 16,5m;
 - b) alergarea de 5,5m se execută înainte-înapoi, iar cea de 16,5m se efectuează în lateral.
- Executarea a 5 pași săriți, precedați de 2m de elan (probă de detentă pentru picioare).
- Efectuarea a 3 aruncări de la margine cu o minge medicinală de 2kg (probă de detentă pentru brațe).
- Testul Cooper (parcurea în alergare a unei distanțe în 12 minute).

Indicatori valorici

Nr. crt.	Probe	15 – 16	16 – 17	17 – 18
1	Viteză 60m	7,2 s	7,0 s	6,9 s
2	Navetă	9,0 s	8,9 s	8,8 s
3	Detentă picioare	16 m	18 m	20 m
4	Detentă brațe	17 m	21 m	25 m
5	Testul Cooper	3200 m	3300 m	3400 m

B. Teste psihologice



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

Sfera proceselor psihice influențează nu numai calitatea prestației fizico-fiziologice, ci și eficiența proceselor de învățare, de rezolvare a problemelor de adaptare la situații și la ambianță, de comunicare și relații umane, de adaptare la stres, de echilibrare a balanței motivaționale etc.

În această perioadă, este recomandabil să punem accentul mai mult pe testele psihologice și mai puțin pe cele care testează indicii capacității psihomotrice (teste pe care le-am abordat în etapele de inițiere și de dezvoltare). Cu ajutorul acestor teste psihologice, urmărim să surprindem o serie de elemente de dinamică a personalității (motivație, interese, atitudini, temperament, inventare de personalitate), aspecte ale percepției, atenției, memoriei, nivelul imaginii de sine etc.

- *Scala de atitudini multidimensionale pentru stima de sine E.T.E.S.* (elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. Leonardis și publicată în 1994 în *Revista de Psihologie aplicată* „Revue de Psychologie appliquée”), concepută astfel încât să permită reflectarea percepției pe care subiectul o are în raport cu sine, la nivelul a cinci subdiviziuni ale stimei de sine:

- T sinele emoțional (E);
- T sinele social (So);
- T sinele fizic (F);
- T sinele școlar (Sc);
- T sinele prospectiv (P).

Nr.crt.	ITEMI
1.	Mă înfurii cu ușurință.
2.	În general părinții mă înțeleg atunci când vorbesc cu ei.
3.	Mă descurajez cu ușurință la școală.
4.	Înfățișarea mea este apreciată ca plăcut/ă, atrăgător/atrăgătoare.
5.	A deveni tu însuși înseamnă a-ți împlini dorințele.
6.	Mă simt bine în propria-mi piele.
7.	Ceialți nu-mi fac confidențe.
8.	Nu voi fi mulțumit/ă de mine decât dacă voi realiza lucruri mari în viață.
9.	Mă simt neîndemânatic/ă, inabil/ă, nu știu ce să fac cu mâinile.
10.	Profesorii sunt mulțumiți de mine.
11.	Mă simt tensionat/ă și agitat/ă.
12.	Sunt fidel/ă prietenilor mei.
13.	să-mi organizez activitatea.



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

14.	Sunt încântat/ă de corpul meu (de aspectul meu fizic).
15.	Singurul lucru care contează în viață este să câștigi mulți bani.
16.	Mă simt rareori intimidat/ă.
17.	Nu-mi fac niciodată proiecte de viitor.
18.	Sunt adesea anxios/anxioasă.
19.	Corpul meu este bine proporționat.
20.	Am rezultate slabe la școală pentru că nu învăț suficient.
21.	În general am încredere în mine.
22.	Țin cont de complimentele și criticile pe care mi le fac ceilalți.
23.	Mă simt mai bine atunci când folosesc stimulente cum ar fi: cafeaua, tutunul, alcoolul.
24.	Asimilez cu ușurință cunoștințele predate la ore.
25.	Mi-ar plăcea să devin o persoană importantă și apreciată.
26.	Îmi place să răspund la lecții.
27.	Cred că sunt prea gras/ă (slab/ă).
28.	Îmi plac activitățile în grup.
29.	Rezultatele școlare slabe mă descurajează repede.
30.	Acord importanță felului în care mă îmbrac și, în general, ținutei mele.
31.	Am o bună părere despre mine însumi.
32.	Cred că este plictisitoare compania mea.
33.	Capacitățile fizice îmi permit să mă adaptez la orice tip de sport.
34.	Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu cu putință.
35.	Cel mai adesea reflectez înainte de a acționa.
36.	Mă cert adesea cu ceilalți.
37.	Consider că fiecare om trebuie să fie util societății.
38.	La ore nu îndrăznesc să cer lămuriri atunci când nu înțeleg explicațiile.
39.	Aș dori să particip la acțiuni de solidaritate.
40.	Trec cu ușurință de la râs la lacrimi.
41.	Mă simt stingherit/ă atunci când sunt privit/ă în timp ce dansez sau fac sport.
42.	Rețin bine când învăț.
43.	Nu mai cred în nimic.
44.	Sunt o persoană optimistă.
45.	Nu mă simt bine atunci când sunt singur/ă.
46.	Am încredere în viitor.
47.	Deseori mă îngrijorează starea sănătății mele.
48.	La școală, colegii îmi caută compania.
49.	Am impresia că, în ceea ce fac, reușesc mai puțin bine decât ceilalți.
50.	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiative.



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

51.	Nu fac nici un efort pentru a învăța mai bine.
52.	Nu mă consider frumos/frumoasă și nici suficient de atrăgător/atrăgătoare.
53.	Am influență asupra celorlalți.
54.	Îmi pierd cu ușurință calmul când mi se fac reproșuri.
55.	Scopul meu principal este de a avea o meserie care să-mi placă.
56.	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiative.
57.	Sunt mulțumit/ă de dezvoltarea mea fizică.
58.	Când mă aflu într-un grup încerc un sentiment de izolare.
59.	Unul din obiectivele mele de viitor este să-mi întemeiez o familie.
60.	Sunt mândru/mândră de rezultatele mele școlare.

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

- dezvoltarea armonioasă și o condiție fizică de invidiat. Practicarea sportului favorizează creșterea, dezvoltarea grupelor musculare și a calităților motrice – viteză, îndemânare, rezistență și forță, precum și un profil cu o personalitate puternică;
- corectarea și prevenirea deficiențelor fizice și combaterea obezității. Anumite deficiențefizice ale coloanei vertebrale pot fi corectate prin sport, activitate care previne în același timp apariția acestora. Pe de altă parte, sondajele arată faptul că tot mai mulți copii abandonează sportul în favoarea calculatorului sau a televizorului, iar sedentarismul afectează dezvoltarea lor. Prin practicarea sportului obținem o dezvoltare fizică care să contribuie la menținerea unei ținute corecte și a unei atitudini sănătoase acasă, la școală și în societate;
- îndepărtarea de expunerea la vicii, inerente în perioada în care democrația este prost înțeleasă. 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 alcoolului si tutunului in acelasi timp care nu fac “casa buna” cu performanta sportiva;
- sportul are un caracter stimulatív. 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;



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

- 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.)

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 ACS UNIREA DOBROESTI 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**