



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

Program de activitate sportive

Numele organizatiei	A.S.C. MAO RADULESCO		
Coordonatele organizatiei	Com.Dobroesti, JUD.Ilfov	Str.Nicolae Balcescu nr.82, et.1, ap. 4	

Scopul asociatiei îl constituie practicarea educatiei fizice si a sportului- fotbal 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 acest domeniu, participarea la competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale acestora.

Titlul programului, respectiv câteva cuvinte cheie pentru identificare:

"EDUCATIE PRIN SPORT "

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

- 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 celuilalt. Educația fizică este una dintre cele mai vechi forme de exercitare a acțiunii formative.
- 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 intelectivitate, voință, emotivitate, proiectivitate, caracter.
- Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiile sale, pedagogică prin metodă, biologică prin presuposițiile sale și socio-culturală prin consecințe sau reverberații la nivel personal sau colectiv.
- optimizarea formarii 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 educației prin sport;
- promovarea valorilor democrației, integrității, spiritului de fair-play, respectului, egalității, nediscriminării;



ROMANIA
JUDETUL ILFOV
A.S.C. MAO RADULESCO

Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

- 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, desfășurarea și participarea sportivilor la programe, acțiuni, competiții interne și internaționale;
- promovarea sportului pentru toți;
- 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 : rugby, handbal, fotbal, tenis de camp, lupte, 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;
- alte mijloace de acțiune organizate în vederea realizării scopului asociației.
- dezvoltarea bazei materiale pentru activitățile sportive de minifotbal, handbal, fotbal și tenis de masa;
- desfășurarea altor activități conexe activității mai sus menționate.



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

Durata de desfasurare a programului este 01.07.2022 – 30.06.2023

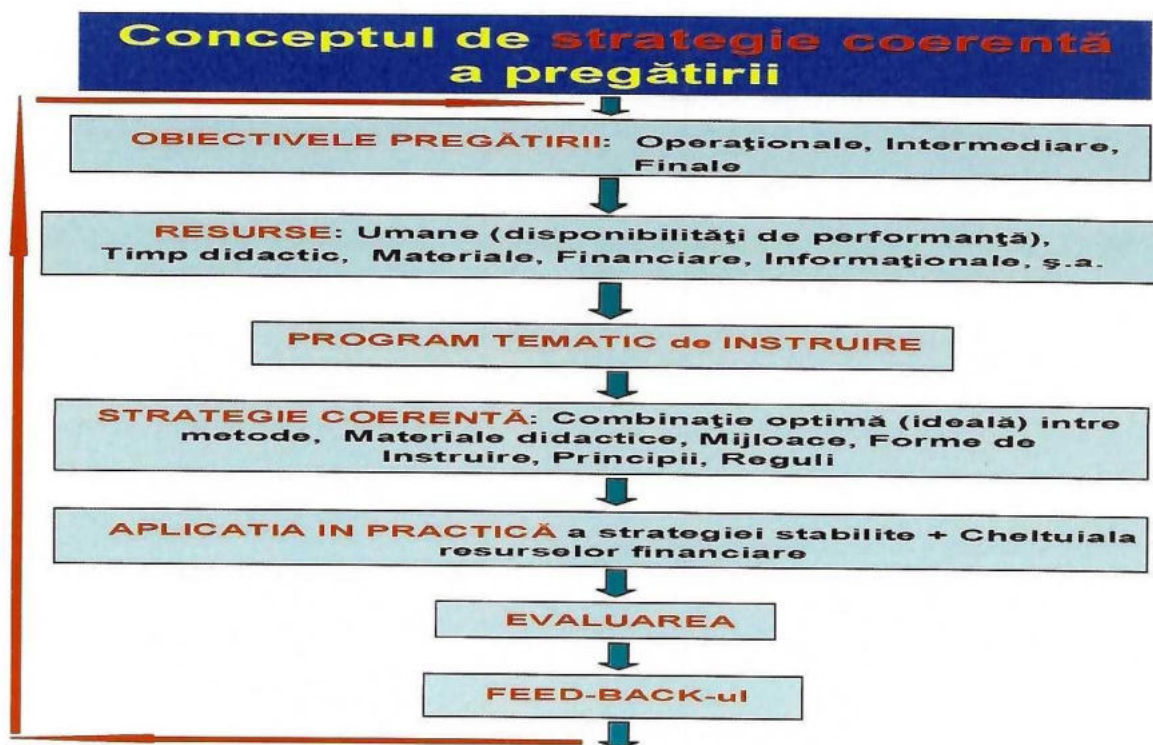
Locul (sau locurile) de desfasurare a programului: Comuna Dobroesti, Jud.Ilfov, cu deplasari in alte localitati din judet, tara si strainatate potrivit calendarului competitional stabilit de catre Federatiile si Asociatiile pe fiecare ramura de sport si programului stabilit de catre club.

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

Obiective :

Conceptul pe care se bazează pregătirea copiilor si juniorilor pornind de la initiere spre marea performanță este în strânsă legătura cu latura educativă și cu formarea profesională.

Formarea copiilor si juniorilor, cu o concepție unitară de pregătire cu elemente proprii, crescute în spiritul de învingători, nu este posibilă fără un centru de copii și juniori puternic. De aceea, eforturile clubului trebuie îndreptate în această direcție - *a formării tinerilor sportivi*. Acest lucru presupune o muncă de descoperire, pregătire și promovare a copiilor care vor sa practice un sport, muncă ce nu trebuie să se desfășoare doar pe plan sportiv, ci și uman și școlar. Această polivalență este cea mai bună cale de a educa un copil, un tânăr care se pregătește pentru dificila meserie de sportiv profesionist și care, totodată, își construiește propria sa identitate.





Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

a. obiectiv general :

- susținerea și dezvoltarea activității sportive: *fotbal* și “sportul pentru toti” în Com. Dobroesti și in județul Ilfov prin promovarea sportului de performanta;

b. obiective specifice:

- asigurarea bazei materiale și infrastructurii pentru desfasurarea în bune conditii a activitatii sportive: fotbal și “sportul pentru toti” din cadrul A.S.C. MAO RADULESCO.

- Obiectivele pe ramuri de sport sunt: selecționarea, inițierea și pregătirea de sportivi în domeniul fotbal, participarea la antrenamente, competiții sportive interne și internaționale precum și alte activități conexe ale 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 în baza regulamentelor și statutelor federației sportive nationale, 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 vara, 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 selecționa viitorii sportivi;

Această activitate include testarea jucătorilor din următoarele puncte de vedere:

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



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

FORMAREA PROFESIONALĂ:

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 A.S.C. MAO RADULESCO trebuie să se preocupe de viața școlară și extra școlară a sportivilor.

Activitatea școlară cuprinde:

- clase cu program de fotbal (în școli generale și licee);
- cursuri de limbi străine;
- cursuri de informatică;
- cultivarea dorinței de a urma cursurile unei facultăți.

EDUCAREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

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

Plecând de la această afirmație sportivilor trebuie să li se acorde o atenție deosebită datorită faptului că își petrec o mare parte din timp practicând în general sportul, 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 clubului. Pentru îndeplinirea acestor pași este necesar a se organiza:

- cunoașterea activității clubului A.S.C. MAO RADULESCO;
- vizionarea meciurilor 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.

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

- I. INIȚIERE: de la 5 la 10 ani
- II. DEZVOLTARE: de la 11 la 14 ani
- III. PERFECTIONARE: de la 15 la 18 ani

Pentru fiecare etapă trebuie respectate principiile metodice diferențiate corespunzător vârstei.



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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

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

Principiul metodic este 'Să învățăm fotbal 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;
- 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.

DEZVOLTAREA

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

Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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.

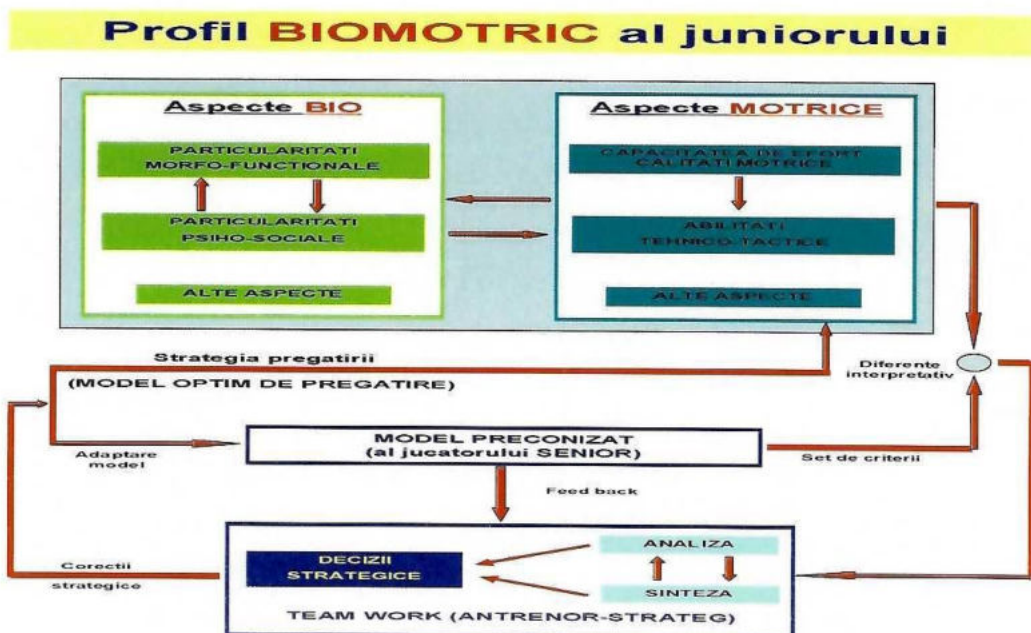
*Aceste teste vor fi efectuate de două ori pe an.

PERFECTIONAREA

Vârsta: 15-18 ani

Obiective: Se vor urmări performanța individuală (îmbunătățirea performanțelor individuale la toate nivelurile pentru integrarea tinerilor sportivi în ceea ce se cheamă "SPORTIV PROFESIONIST") și performanța colectivă.

Deoarece selecția este un proces permanent ea continuă și în această etapă cu testările specifice vârstei și cu întocmirea fișelor sportivilor la care se adaugă observațiile colectivului tehnic (antrenor, antrenor coordonator, etc.).





Sediul: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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 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,



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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 cognției. 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.

SELECȚIA PRIMARĂ

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;



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

- Selecția secundară (Stadiul II) – care se desfășoară în 2 etape:
 - 8-12 ani;
 - 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, 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 confrunta 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;

PROCESUL DE DEZVOLTARE ÎN SPORT (10-14 ani)

Particularitățile de creștere și dezvoltare

Motricitatea în perioada pubertară 10 – 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.

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.



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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 mișcările sunt insuficient ajustate, uneori exaltate, altele apatice.

OBIECTIVE

De pregătire

- Dezvoltarea fizică, multilaterală a organismului.
- Dezvoltarea calităților motrice de bază și specifice.
- Educarea disciplinei și conștiinciozității 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.
- Selecționarea în loturile naționale a unu-doi jucători din grupă sau promovarea la grupa de nivel superior (în cadrul clubului).

PERFECTIONARE 14-18 ANI

PROCESUL DE PERFECTIONARE (14 - 18 ANI)

Particularitățile de creștere și dezvoltare

Motricitatea în perioada adolescenței 14 – 18 ani

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.



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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 exploatare.

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.).

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

OBIECTIVE

Obiective de pregătire

- Continuarea pregătirii fizice generale și multilaterale, atingerea unor indici superiori de manifestare a calităților motrice;
- 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 sportivi cu indici superiori de manifestare a calităților motrice, corespunzător modelului de joc internațional.



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

SELECȚIA FINALĂ

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 sportivi consacrați, cei mai buni la vârsta lor, cu experiență competițională, de data aceasta primând calitățile neuro-psihice, cele care pot asigura unui jucător valoarea din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și aspirația către marea performanță.

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 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.

- **grupuri țintă, beneficiari:** -sportivii din cadrul clubului și "sportul pentru toți" din Com. Dobroesti și nu numai, prin incurajarea și practicarea sportului de performanță.

Beneficiari sunt tinerii și copiii Com. Dobroesti, jud.Ilfov, familiile acestora cât și întreaga comunitate locală și județeană.

- **activitățile principale:** creșterea capacității profesionale a sportivilor A.S.C MAO RADULESCO; crearea unui cadru optim de pregătire (infrastructura, turnee interne și internaționale, transport, cazare și tot ce are legătura cu activitatea sportivă); instrumente și indicatori de verificare și evaluare a rezultatelor.

- rezultatele estimate: **atragera unui numar cat mai mare de copii privind urmatoarele ramuri sportive** fotbal și "sportul pentru toți", **selectarea și promovarea celor mai talentați sportivi în vederea practicării sportului de performanță.**

Justificarea programului:

-redusa finantare bugetara;



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

-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;

-nr.redus de programe privind investitiile in sport.

Rezultatele scontate: cresterea numarului de copii cu capacitati motrice in practicarea fotbalului, handbalului 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.

Printre beneficiile pe care in viitor poate sa le aduca A.S.C. MAO RADULESCO amintim:

- Crearea de jucatori valorosi, profesionisti pentru loturile nationale si nu in ultimul rand pentru obtinerea de avantaje materiale prin vanzarea lor;
- Relansarea sportului romanesc si implicit in Comuna Dobroesti,jud.Ilfov, readucerea Romaniei 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;
- De asemenea, 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.
- Desfasurarea unor jocuri demonstrative de fotbal, cu scop de promovare, susținere, întrajutorare sau alte scopuri sociale.
- Atragerea copiilor și tinerilor pentru practicarea sportului astfel încât, pentru sănătatea 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.
- Posibilitatea copiilor și tinerilor talentați din Comuna Dobroesti, jud. Ilfov și din zonele limitrofe să se poată legitima la A.S.C. MAO RADULESCO, urmând ca cei care manifestă reale aptitudini să fie selecționați la grupele de copii și juniori ale clubului înscrise în competiții;



Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

- 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.
- 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.
- 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.

De asemenea, **beneficiile 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 deficiențe fizice 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 alcolului si tutunului în același 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;
- 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 A.S.C. MAO RADULESCO contribuie la consolidarea “Triunghiului” – Scoala – Familie – Sport.

Se castiga permanent “teren.. evident in raport cu aspectele nocive ale societatii (fumat, droguri, alcool, vagabondaj, abandonul scolar etc.)



ROMANIA
JUDETUL ILFOV
A.S.C. MAO RADULESCO

Sediu: Bld. Nicolae Balcescu nr. 82, Et.1, Ap. 4, Comuna Dobroesti, judetul Ilfov, Cod fiscal 45542532, Tel: 0723.595.367

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 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, materiale, pedagogice.

PRESEDINTE,

Marius Vasile Radulescu





A.S.C. MAO RADULESCO

	PRENUME COPIL	NUME	Status	PRENUME COPIL	NUME	Status
1	Remus Stefan	Culicov	jucator activ	Nicu	Botog	jucator activ
2	Alexandru	Mihaila	jucator activ	Cristian	Lungoci	jucator activ
3	Rares Costin Alexandru	Dumitru	jucator activ	Mathias	Capota	jucator activ
4	Matei Adrian	Hutuleac	jucator activ	Darius	Paraschiv	jucator activ
5	Mihaela Adrian	Iancu	jucator activ	Alexandru	Popescu	jucator activ
6	Mario Andrei	Nedelcu	jucator activ	David Alexandru	Stanciu	jucator activ
7	Cristian Florentin	Zamfir	jucator activ	Petru Andrei	Dragne	jucator activ
8	Luca Stefan Shan	Pan-ke	jucator activ	Samuel	Dumitrache - Creanga	jucator activ
9	Eduard	Dumitru	jucator activ	Dragos	Marin	jucator activ
10	Octavian	Simion	jucator activ	Matei Stefan	Tudor	jucator activ
11	Gabriel Costin	Giurca	jucator activ	Ionut	Niculae	jucator activ
12	Constantin	Rostoru	jucator activ	Luca	Neguleasa	jucator activ
13	Andrei	Bucur	jucator activ	Iustin	Barbu	jucator activ
14	David Stefan	Ciupitu	jucator activ	Gabriel	Voicu	jucator activ
15	Stefan	Bucur	jucator activ	Mario	Sandujoiu	jucator activ
16	Daniel	Dragne	jucator activ	Dimitris	Dragan	jucator activ
17	Lucian Stefan	Ion	jucator activ	Nicolai	Dragan	jucator activ
18	David	Dima	jucator activ	Cristian	Ilie	jucator activ
19	Eduard Alessandro	Turcescu	jucator activ	Radu Florian	Antonie	jucator activ
20	Florin	Braileanu	jucator activ	Andrei Florin	Tudor	jucator activ
21	Leontin Stefan	Nicolae	jucator activ	Mario Andrei	Nitu	jucator activ
22	Dragos	Banu	jucator activ	Darius	Bran	jucator activ
23	Justin	Nedelcu	jucator activ	Alexandru	Andrei	jucator activ
24	Valentin	Cristea	jucator activ	David	Truinea	jucator activ
25	Daniel	Vlad	jucator activ	Robert	Constantin	jucator activ
26	Cristian	Mihai	jucator activ	Gabriel Mario	Ion	jucator activ
27	Valentin Antonio	Giboi	jucator activ	Alexandru	Dinu Ion	jucator activ
28	Robert	Savin	jucator activ	Sebastian	Dinu Ion	jucator activ
29	Mihai	Savu	jucator activ	Patrick	Chiran	jucator activ
30	Cristian	Iordache	jucator activ	Nickolas	Ghetu	jucator activ
31	Mihnea	Duigheru	jucator activ	Vlad	Onescu	jucator activ
32	Robert	Moghilco	jucator activ	Vlad	Petcana	jucator activ
33	Alexandru	Anca	jucator activ	Eduard	Merdescu	jucator activ
34	Serban	Gruia	jucator activ	Alexandru Ioasaf	Ursu	jucator activ
35	Serban	Vladimir	jucator activ	Andrei Ioan	Ursu	jucator activ
36	Radu	Zaharia	jucator activ	Alexandru Cristian	Ionel	jucator activ
37	Luca Valentin	Vladescu	jucator activ	Gabriel Sebastian	Ionel	jucator activ
38	Matias	Maronese	jucator activ	Alexandru	Vieriu	jucator activ
39	Dima	Bratega	jucator activ			



A.S.C. MAO RADULESCO

BUGET PENTRU PERIOADA 01.07.2022 - 30.06.2023

CATEGORIA DE BUGET			BUGET
1.	INCHIRIERI (echipamente, teren sport, sali de activitati- seminarii, cursuri, etc)		76,700
A)	Fotbal juniori		P/U
a)	Inchiriere teren		76,700
2.	ONORARII/FOND DE PREMIERE/SALARII/CONSULTANTA		123,018
A)	Fond salarii nete		84,840
	Angajati in per.progra	Funcția	Sal. net lunar
	1	Presedinte	2,320
	2	Antrenor 1	2,250
	3	Antrenor 2	2,500
	4	Antrenor 3	-
	5	Contabil	-
	TOTAL		7,070
			84,840
B)	Datorii aferente catre Bug. de stat si catre Bug. Asig Soc si		3,182
			38,178
3	TRANSPORT		-
a)	Transport cantonamente		
4	CAZARE SI MASA		164,000
A)	Cantonamente		P/U
a)	Cantonamente fotbal		154,000
B)	Apa plata (meciuri, antrenamente)		10,000
C)	Cazare si masa Dans sportiv		P/U
a)	Masa		
b)	Cazare		
D)	Masa compensare efort		-
a)	Masa/ alimente compensare efort		
5	CONSUMABILE		P/U
			3,000
a)	Consumabile, tipizate, tehnica de birou, articole curatenie,		2,000
b)	Cartuse/intretinere imprimanta		1,000
6	ECHIPAMENTE		83,000
A)	Alte echipamente		P/U
B)	Accesorii antrenament		83,000
a)	Accesorii sportive(fotbal)		6,000
b)	Alte echipamente sport(fotbal)		77,000
c)	Serigrafie alte echipamente		
7	SERVICII		P/U
			6,950
a)	Protectia muncii		800
b)	Medicina muncii		150
c)	Servicii de furnizare si management al fortei de munca-		

	d) <i>Software SAGA</i>		
	e) <i>Servicii contabilitate</i>		6,000
	f) <i>Servicii in baza contractelor de activitate</i>		
	g) <i>Contracte de activitate sportiva (sportivi)</i>		
8	CHELTUIELI ADMINISTRATIVE		-
	a) <i>Cheltuieli postale</i>		
	b) <i>Comisioane bancare</i>		
	c) <i>Taxe diverse, cartonase, etc</i>		
9	PUBLICITATE		-
	<i>Flayere, bannere, Inscriptiune masini sigla club + Cons. Local, Site club, domeniu, administrare</i>		
10	ALTE COSTURI		9,220
A)	ALTE CHELTUIELI - FOND DE REZERVA		
B)	TAXE/ VIZE ANUALE/ LEGITIMARI	P/U	9,220
1)	<i>Vize totale fotbal</i>	20	1,540
2)	<i>Fotbal seniori</i>	P/U	-
	a) <i>Legitimari</i>		
	b) <i>Transferuri</i>		
	c) <i>Penalizari, cartonase</i>		
	d) <i>Inscriere echipe, afiliere</i>		
3)	<i>Fotbal juniori</i>	P/U	7,680
	a) <i>Legitimari</i>	20	400
	b) <i>Transferuri</i>	70	4,200
	c) <i>Vize medicale</i>	20	3,080
C)	CHELTUIELI PROTOCOL/ PREZENTARE/CONF. DE PRESA (gusta racoritoare, cafea si altele asemenea)		-
D)	CHELTUIELI ARBITRAJ- depind de deciziile federatiilor si	Barem	-
	a) <i>Fotbal seniori + juniori republicani</i> <i>Barem jocuri oficiale (ctb. Incluse)</i>		
	b) <i>Fotbal juniori C</i> <i>Barem jocuri oficiale</i>		
	c) <i>Fotbal juniori D</i> <i>Barem jocuri oficiale</i>		
	d) <i>Fotbal juniori E</i> <i>Barem jocuri oficiale</i>		
	e) <i>Fotbal juniori F</i> <i>Barem jocuri oficiale</i>		
	f) <i>Juniori FRH</i> <i>Taxa arbitraj Juniori FRH</i>		
E)	MEDICAMENTE/ SUSTINATOARE EFORT / MAT. SANITARE		
	<i>Materiale sanitare, medicamente, sustinatoare efort</i>		
G)	TURNEE		-
	a) <i>Turnee</i>		
TOTAL BUGET			465,888

*teren, arbitraj, asistenta, observator pt toate grupele

45,500	Tiriac - toti(antrenamente)
10,500	competitie grupa 2007-2008
10,500	teren grupa 2008-2009
3,600	teren grupa 2009-2010
3,600	teren grupa 2011-2012
3,000	teren grupa 2013-2014-2015

TOTAL

76,700

10,000 *12 RON pe luna x77 copii x11 luni(apa/sezon)

6,000 *mingii, copete, conuri, cercuri, etc(accesorii/sezon)

77,000 *echipamente joc si prezentare / 1000 RON / jucator / sezon