



PROGRAM DE DEZVOLTARE A SECTORULUI DE JUNIORI AL CLUBULUI SPORT CLUB MUNICIPAL RM VALCEA

Acest program de dezvoltare a sectorului de juniori al Clubului Sport Club Municipal Rm Valcea, conținând toate cele 12 capitole prevăzute în lista informațiilor din documentația de licențiere, la capitolul „Criterii sportive”, a fost studiat, verificat însușit și aprobat de către membrii Consiliului de Administrație al S.C.M. Rm Valcea

PROGRAMUL DE DEZVOLTARE a Centrului de copii și juniori este structurat pe 12 capitole:

- I.Obiectivele și strategia dezvoltării pregătirii juniorilor;**
- II.Organizarea sectorului de juniori;**
- III.Personalul angajat și calificările necesare;**
- IV.Infrastructura disponibilă;**
- V.Resursele financiare;**
- VI.Programul de pregătire fotbalistică pe diferite grupe de vârstă;**
- VII.Programul de instruire privind „legile jocului”;**
- VIII.Programul de instruire antidoping;**
- IX.Asistența medicală pentru juniori;**
- X.Procedură de verificare pentru evaluarea rezultatelor și realizărilor obiectivelor stabilite;**
- XI.Angajamentul și sprijinul clubului pentru pregătirea școlară obligatorie și suplimentară;**
- XII.Valabilitatea programului.**

Pentru creșterea eficacității măsurilor cuprinse în prezentul program sunt prevăzute responsabilități și termene concrete.



I. OBIECTIVELE ȘI STRATEGIA DEZVOLTĂRII PREGĂTIRII JUNIORILOR

Centrul de pregătire și formare a jucătorilor de fotbal **Sport Club Municipal Rm Valcea** este un centru de copii și juniori are o misiunea formativă, educativă. Acest lucru se realizează sub îndrumarea și supravegherea calificată și competentă a unor antrenori și instructori care au menirea de a-i introduce pe toți jucătorii în tainele fotbalului. Ei trebuie să-i ajute să se dezvolte armonios, să se familiarizeze și perfecționeze în ceea ce privește noțiunile ce țin de tehnica și tactica jocului, să-i educe să respecte anumite regulamente (de conduită sportivă și extrasportivă), să-i ajute să socializeze, să se integreze în grupurile categoriilor de vârstă de care aparțin, și să aprecieze adevăratele valori după care un centru de copii și juniori își desfășoară activitatea și în spiritul cărora trebuie formați jucătorii de fotbal, cum sunt:

- ❁ **Pasiunea** – pentru activitatea depusă;
- ❁ **Munca** – încercând să se asigure și să se asimileze cât mai multe cunoștințe;
- ❁ **Respectul** – de sine, față de colegi, antrenori, conducere, spectatori, adversari;
- ❁ **Modestia** – reflectată prin sobrietate, echilibru emoțional, simplitate în relația cu ceilalți.

Pentru a crește copiii într-un mediu sănătos, competitiv, ei trebuie să învețe respectul față de sine și, apoi, față de ceilalți, fair-play-ul, ce înseamnă să fie modești, simpli atunci când câștigă și cum trebuie să se comporte atunci când pierde.

SCOPUL CENTRULUI

- ❁ Formarea jucătorilor pentru fotbalul de mare performanță;
- ❁ Vânzarea jucătorilor în vederea asigurării surselor de autofinanțare.

Scopul centrului
de copii și juniori
Sport Club



FORMAREA JUCĂTORILOR

Formarea echipelor

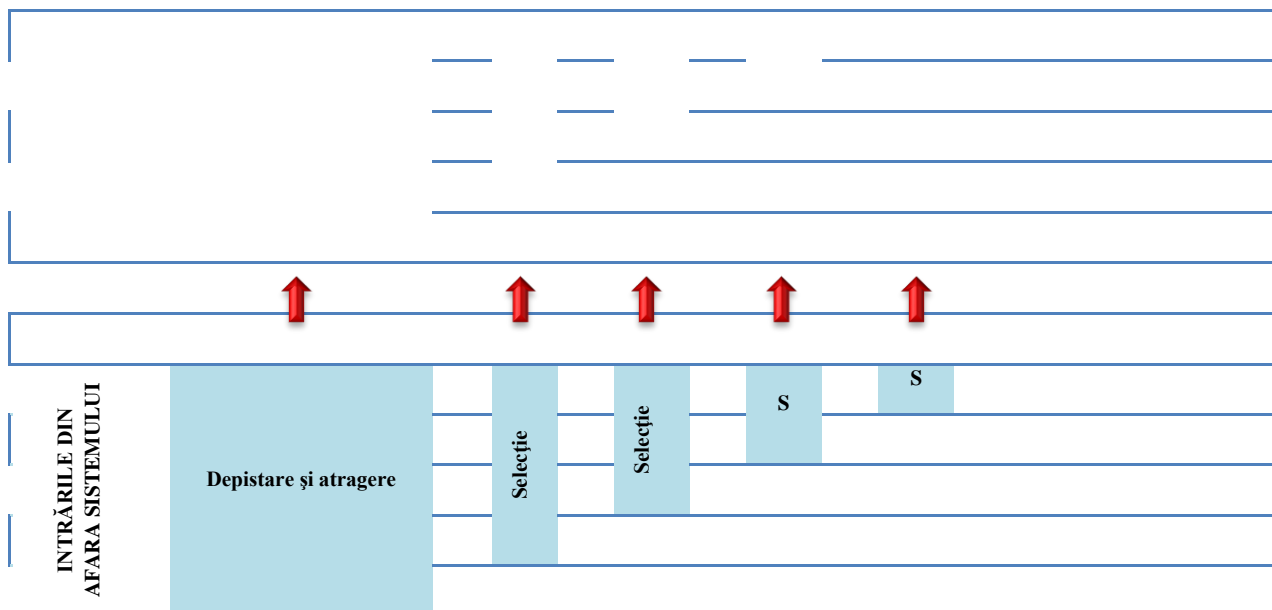


Obiectivele de perspectivă ale centrului de copii și juniori pentru perioada 2018-2019 sunt:

- ☉ Asigurarea unei instruiți de calitate prin intermediul unor antrenori licențiați;
- ☉ Căutarea, identificarea și selecționarea continuă a jucătorilor în:
 - grădinițe;
 - școli;
 - cartiere;
 - alte echipe.
- ☉ Formarea jucătorilor, nu a echipelor, concretizată în creșterea, dezvoltarea, educarea jucătorilor din punct de vedere fizic, tehnic, tactic și psihic și, mai ales, în identificarea și corectarea continuă a deficiențelor posibil existente la fiecare jucător în parte;
- ☉ Crearea unui mediu educativ și descoperirea, învățarea, respectarea regulilor de comportament sportiv și extrasportiv;
- ☉ Oferirea unei instruiți specializate care să însufle sportivilor valori ca fair-play-ul, respectul, politețea;
- ☉ Participarea echipelor clubului la competițiile oficiale organizate de Federația Română de Fotbal și Asociația Județeană de Fotbal Valcea;
- ☉ Monitorizarea permanentă a evoluției jucătorilor concretizată în fișe personale;
- ☉ Promovarea jucătorilor în fotbalul de mare performanță;
- ☉ Perfecționarea continuă a antrenorilor;

Activitatea antrenorilor care activează în cadrul **Centrului de copii și juniori Sport Club Municipal Rm Valcea** se desfășoară conform STRATEGIEI DE INSTRUIRE elaborată și implementată în cadrul clubului. Scopul său este acela de a orienta procesul de instruire, creștere și modelare a viitorilor fotbaliști, strategia propusă vizând toate grupele de copii și juniori ce activează în cadrul centrului.

Aducerea la același numitor comun a activității desfășurate în cadrul centrului constituie o provocare și, totodată, o muncă la care fiecare antrenor în parte trebuie să-și aducă partea lui de contribuție. Un centru modern de creștere a copiilor și juniorilor nu poate să își desfășoare activitatea la nivelul simțului comun, ci el trebuie să se bazeze pe date științifice, impunându-se elaborarea și punerea în practică a unei strategii care să vizeze toate grupele de copii și juniori, toate laturile pregătirii și, mai ales, toți actorii implicați în acest proces.



SELECȚIA, PREGĂTIREA ȘI PROMOVAREA TINERELOR TALENTE

Lărgirea ariei de selecție a copiilor și juniorilor la alte localități și regiuni și asigurarea condițiilor necesare în cazul legitimării acestora (cazare, masă, pregătire școlară).

Responsabili: Antrenorul coordonator al C.C.J. al SPORT CLUB MUNICIPAL RM VALCEA și antrenorii grupelor

Termen: permanent

Obiectivizarea selecției prin probe și norme de control stabilite în funcție de vârsta și stadiul selecției (primară, secundară, performanțială).

Responsabili: Antrenorul coordonator al C.C.J. al SPORT CLUB MUNICIPAL RM VALCEA și antrenorii grupelor

Termen: permanent

STRATEGIA DE INSTRUIRE

Această strategie a instruirii, pe grupe de vârstă de câte doi ani, impune o structurare concretă și exactă a metodologiei de antrenament conform particularităților fiecărei grupe în parte. De fapt, o strategie de instruire unitară, la nivelul centrului de pregătire a copiilor și juniorilor, cuprinde nu doar obiectivele și cerințele metodice pentru grupele de copii și juniori pe o perioadă scurtă de timp, ci o proiecție a procesului de antrenament până la terminarea junioratului. În acest fel, creșterea, dezvoltarea, educarea, formarea jucătorilor se va face progresiv și sistematic, jucătorii acumulând, de la o etapă la alta, tot mai multe cunoștințe, formându-și noi abilități și deprinderi. Cu cât se va reuși



atragerea copiilor să practice fotbalul de la vârste cât mai mici, cu atât există șanse mult mai mari să-și dezvolte un bagaj motric general la un nivel superior, iar mai apoi, pe măsură ce activitatea specifică va începe să se intensifice în antrenament, se vor putea forma mult mai ușor deprinderile tehnico-tactice, specifice jocului de fotbal. Cu cât se va reuși întinderea pe o perioadă mai mare a pregătirii multilaterale, cu atât se va putea crea fundamentul pe care să se modeleze specific jucătorul de fotbal. Fără o pregătire multilaterală în primii ani de instruire, spre sfârșitul junioratului jucătorii nu vor mai avea pe ce să-și fundamenteze pregătirea specifică și, ca urmare, nu vor mai progresa, scăzând în acest fel șansele de a face pasul spre echipele de seniori

Portofoliul antrenorului din cadrul **Centrului de copii și juniori Sport Club Municipal Rm Valcea** cuprinde:

- Documente de planificare;
- Documente de evidență;
- Documentele de evaluare;
- Fișe individuale;
- Bază de date.

STADIUL I – ÎNCEPĂTORI (INIȚIERE)

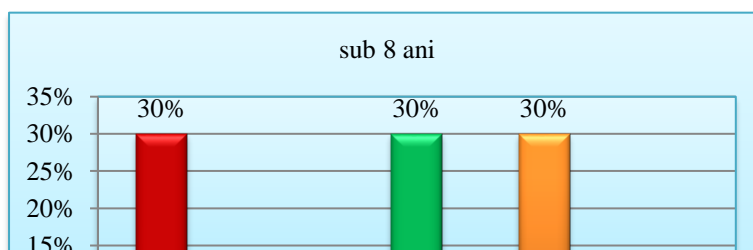
7-10 ANI

Nr. crt.	Stadiu	Vârsta	Categoria
1	I ÎNCEPĂTORI 7-10 ANI	10	E
2		9	GH. OLA
3		8	GH. ENE
4		7	-
5		6	-

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă sub 8 ani

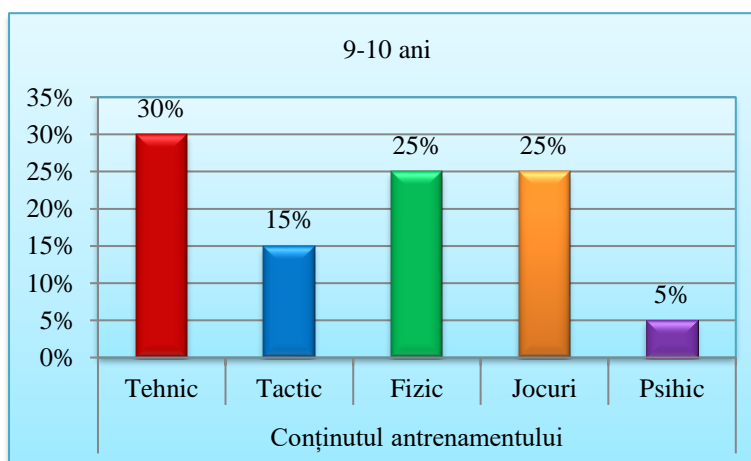
Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
sub 8 ani	30%	5%	30%	30%	5%





Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 9-10 ani

Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
9-10 ani	30%	15%	25%	25%	5%



OBIECTIVELE INSTRUIRII

- ❁ Dezvoltarea proporțională și armonioasă a corpului;
- ❁ Dezvoltarea motricității;
- ❁ Educarea și dezvoltarea formelor de manifestare a aptitudinilor psiho-motrice în concordanță cu categoria de vârstă;
- ❁ Dezvoltarea deprinderilor motrice;
- ❁ Dezvoltarea simțului mingii;
- ❁ Învățarea procedeelor tehnico-tactice de bază și formarea capacității de a le folosi în forme incipiente în cadrul jocurilor;
- ❁ Însușirea bazelor tehnicii și tacticii jocului (acțiunilor tactice individuale și colective);
- ❁ Dezvoltarea interesului constant pentru jocul de fotbal și trezirea spiritului competițional;
- ❁ Învățarea procesului de joc bilateral, ținând seama de regulile tactice și de joc elementare, precum și dispunerea și mișcarea în joc;



- Stimularea plăcerii de a practica fotbalul, a motivației, a încrederii în capacitățile proprii și a dorinței de afirmare;
- Educarea calităților morale și de voință solicitate de desfășurarea luptei pentru obținerea victoriei.

PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT

- exercițiile să fie sub formă de jocuri;
- fiecare copil trebuie să aibă câte o minge;
- se folosesc mingi mai mici și mai ușoare;
- durata antrenamentului să nu depășească 60 de minute;
- se recomandă multe pauze de apă;
- exercițiile sau jocurile utilizate în antrenament trebuie să fie de scurtă durată și în număr cât mai mare;
- să nu se insiste doar pe exerciții specifice fotbalului, ci pe multe jocuri dinamice;
- din punct de vedere tactic, la această vârstă este suficient să li se arate direcția de atac;
- jocurile se organizează pe suprafețe mici, porți reduse, iar numărul jucătorilor trebuie să fie 2v2, 3v3 sau 4v4 fără portar;
- nu trebuie insistat pe jocul de pase pentru că, pe de-o parte, sunt individualiști, iar pe de altă parte, au limitată orientarea spațială, fiind capabili să se concentreze doar pe ceea ce este în imediata lor apropiere;
- trebuie formate abilitățile tehnice înaintea celor tactice, aceasta fiind perioada crucială pentru formarea abilităților tehnice;
- copiii încep să fie interesați de activitățile desfășurate pe grupe de jucători;
- de la 9 ani este perioada când se pot începe exercițiile pe perechi, este perioada când se poate emite cerința paselor în jocul copiilor;
- este momentul când se poate începe exersarea exercițiilor din școala alergării, școala săriturii (se urmărește corectitudinea execuției);
- antrenamentele trebuie să fie plăcute, dinamice, să stimuleze creativitatea copiilor și procesul de învățare;



- trebuie să se insiste pe însușirea corectă a procedeelor tehnice, fiind obligatorie la această vârstă formarea unor deprinderi motrice și tehnice cât mai corecte;
- pe lângă dezvoltarea simțului mingii, manevrabilitatea acesteia, se va insista și pe protejarea mingii;
- se continuă cu dezvoltarea motricității, utilizându-se cât mai multe și diverse jocuri de mișcare, trasee aplicative.

Organizare: grupe pe doi ani de vârstă

Probe de control: primăvara și toamna

Responsabili: antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari

STADIUL II – INTERMEDIARI

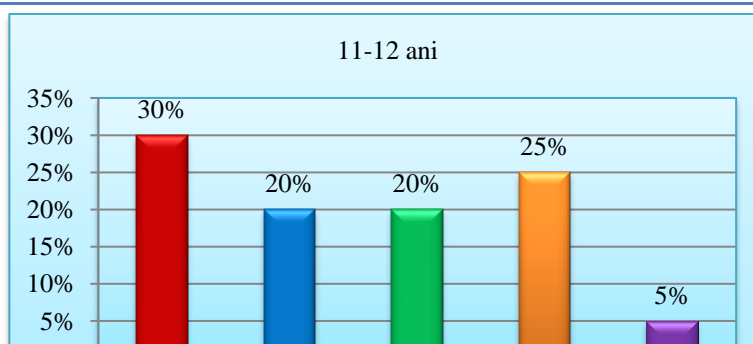
11-14 ANI

Nr. crt.	Stadiu	Vârsta	Categoria
1	II INTERMEDIARI	14	U13
2		13	
3	11-14 ANI	12	U11
4		11	

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 11-12 ani

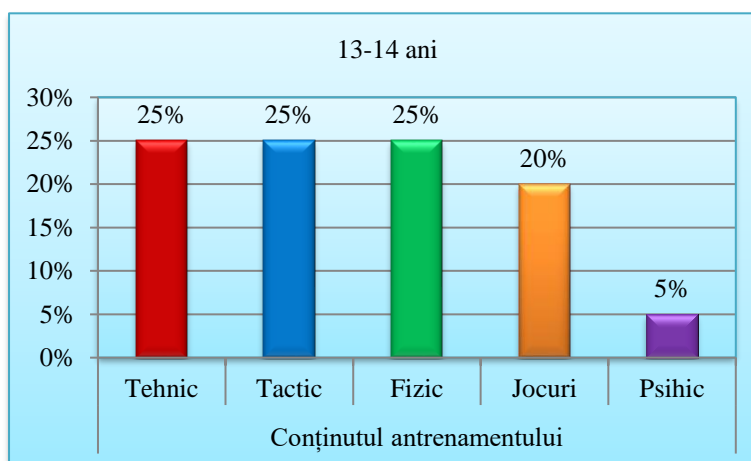
Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
11-12 ani	30%	20%	20%	25%	5%





Ponderele conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 13-14 ani

Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
13-14 ani	25%	25%	25%	20%	5%



OBIECTIVELE INSTRUIRII

- ☉ Dezvoltarea motricității;
- ☉ Dezvoltarea proporțională și armonioasă a corpului;
- ☉ Educarea și dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice specifice, necesare consolidării procedeele tehnice;
- ☉ Consolidarea și perfecționarea procedeele tehnice de bază și însușirea de noi procedee specifice specializării postului;



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- ⊗ Perfecționarea acțiunilor tactice individuale și însușirea celor colective;
- ⊗ Învățarea jocului în zonă;
- ⊗ Participarea la sistemele competiționale specifice grupei de vârstă;
- ⊗ Învățarea jocului 11v11 în condiții de practicare regulamentară;
- ⊗ Întărirea motivației pentru practica fotbalului de performanță și dezvoltarea spiritului competitiv;
- ⊗ Formarea și dezvoltarea calităților psihice, volitive și de caracter solicitate de instruirea și desfășurarea jocului de fotbal: gândirea, perseverența, curajul, solidaritatea de echipă, spiritul de sacrificiu, cinstea, acuratețea comportării.

OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ

- ⊗ Pe lângă obiectivele de instruire, ca un rezultat al bunei pregătiri, se va urmări și câștigarea unui număr cât mai mare de jocuri, chiar a competițiilor unde se participă, pentru a se însuși și dezvolta copiilor spiritul de învingători;
- ⊗ Selecționarea jucătorilor la loturile naționale;
- ⊗ Îmbunătățirea constantă a parametrilor F-Th-Tc, testați în probele de control:

PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT

- este etapa când jucătorii încep să se familiarizeze cu conceptele fundamentale ale tacticii jocului de fotbal;
- exercițiile pentru educarea capacităților coordinative nu au voie să lipsească din programul de antrenament;
- copiii trebuie învățați să lupte pentru fiecare minge;
- este un moment propice pentru educarea coordonării;



- se continuă cu educarea vitezei, sub toate formele de manifestare, și cu dezvoltarea rezistenței de bază.
- în această etapă de pregătire se începe exersarea procedeelelor și acțiunilor tehnice sub presiunea adversarului, finalul stadiului trebuind să găsească jucătorii având o tehnică de joc ireproșabilă, pentru această vârstă;
- se consolidează procedeele tehnice însușite în anii anteriori;
- trebuie evitate exercițiile de forță cu greutate sau la aparate;
- deși sunt de aceeași vârstă, jucătorii sunt unici în creștere și dezvoltare, astfel că este nevoie de foarte multă atenție la programul de pregătire;
- se acordă o atenție deosebită coordonării și corectitudinii execuției exercițiilor din școala alergării și școala săriturii;
- încălzirea nu are voie să lipsească din lecția de antrenament, în caz contrar putând apărea leziunile musculare;
- este momentul în care pot începe discuțiile cu jucătorii, așteptând feedback de la ei pe probleme legate de joc și antrenament;
- copiii de această vârstă se bucură dacă sunt angajați în organizarea și conducerea diferitelor momente ale lecției de antrenament, responsabilizându-i în acest fel;
- trebuie formată deprinderea de a fi tot timpul în mișcare.

Organizare: grupe pe doi ani de vârstă

Probe de control: primăvara și toamna

Responsabili: antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari

STADIUL III – AVANSAȚI

15-18 ANI

Nr. crt.	Stadiu	Vârsta	Categoria
1	III AVANSAȚI	19	U19
		18	



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com

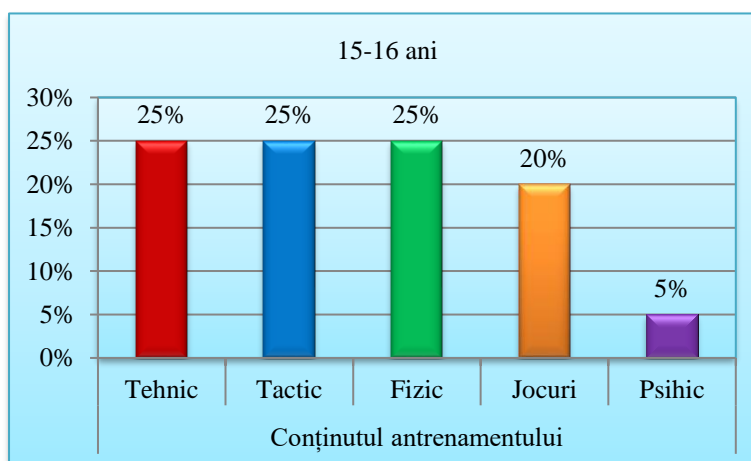


2	15-19 ANI	17	U17
3		16	
4		15	U15

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

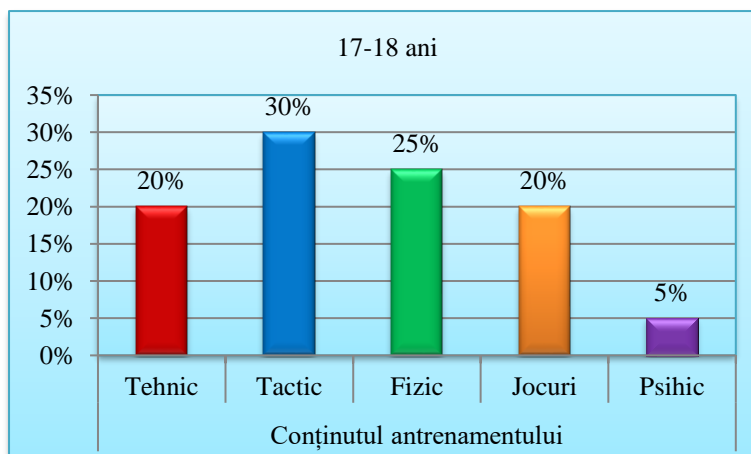
Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 15-16 ani

Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
15-16 ani	25%	25%	25%	20%	5%



Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 17-18 ani

Grupa de vârstă	Conținutul antrenamentului				
	Tehnic	Tactic	Fizic	Joc	Psihic
17-18 ani	20%	30%	25%	20%	5%





OBIECTIVELE INSTRUIRII

- ❁ Perfecționarea motricității și adaptarea la specificul jocului de fotbal;
- ❁ Creșterea indicilor capacității specifice de efort;
- ❁ Perfecționarea tehnico-tactică corespunzătoare specializării și particularităților individuale în condiții de efort specific;
- ❁ Consolidarea și perfecționarea jocului în zonă;
- ❁ Dezvoltarea capacității de încadrare și orientare în cadrul sistemului cu patru fundași;
- ❁ Educarea capacității de adaptare a jucătorilor la regimul complex de viață pentru fotbalul de performanță;
- ❁ Însușirea teoretică a cerințelor jocului de fotbal la nivel de performanță (regulament de joc, sisteme de joc, sarcini individuale pe posturi și pe compartimente);
- ❁ Participarea la competiții și îndeplinirea obiectivelor de performanță stabilite.

PARTICULARITĂȚILE LECȚIEI DE ANTRENAMENT

- este momentul în care jucătorii trebuie să înțeleagă necesitatea utilizării tehnicii doar în scop tactic;
- jucătorii trebuie să găsească diferite provocări în programele de antrenament;
- se poate începe utilizarea greutăților în exercițiile pentru dezvoltarea forței generale;
- abilitățile tehnice formate până la această vârstă trebuie să ajute la formarea deprinderilor tehnico-tactice și la exprimarea în joc la un nivel cât mai ridicat;
- de o foarte mare eficiență este utilizarea jocurilor cu număr redus de jucători;
- exercițiile de coordonare și pentru dezvoltarea supleței nu au voie să lipsească din ciclul săptămânal de antrenament;
- se continuă dezvoltarea gândirii tactice;
- trebuie consolidată deprinderea de a fi tot timpul în mișcare.
- se perfecționează procedeele tehnice și se insistă pe tacticizarea acestora;
- se educă și se dezvoltă continuu aptitudinile psiho-motrice, trebuind îmbunătățit potențialul fizic al jucătorilor;
- trebuie crescută viteza de construcție a jocului, se utilizează adversitatea, presiunea;



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- e necesară acordarea unei atenții deosebite respectării principiilor și sarcinilor de joc;
- ciclurile săptămânale de antrenament se pot apropia, spre sfârșitul perioadei, de forma și conținutul celor utilizate la echipele de seniori;
- jucătorii trebuie familiarizați cu variațiuni ale sistemelor de joc;
- trebuie căutate în antrenament exerciții care să-i determine pe jucători să se informeze, să aibă repere vizuale, să aleagă soluții într-un timp cât mai scurt;
- exercițiile de coordonare și forță contribuie la educarea echilibrului și agilității rămase în urmă;
- este indicat să se utilizeze exerciții și jocuri, atât cu număr redus de jucători, cât și jocuri 11v11.

Organizare: grupe pe doi ani de vârstă

Probe de control: primăvara și toamna

Responsabili: antrenorii pe grupe de vârstă și antrenor de portari

șeful centrului de copii și juniori are următoarele atribuții:

- Pregătește și coordonează activitatea tehnică desfășurată la nivelul centrului de copii și juniori;
- Elaborează, împreună cu antrenorii, strategia instruirii ce urmează a fi aplicată la nivelul centrului;
- Supraveghează implementarea strategiei de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;
- Coordonează elaborarea documentelor de planificare, evidență și evaluare pentru fiecare grupă de vârstă;
- Face propuneri pentru soluționarea problemelor apărute în cadrul programelor de pregătire;
- Participă la antrenamentele grupelor de copii și juniori;
- Orientează procesul de instruire pe fiecare componentă a antrenamentului, pentru toate grupele de copii și juniori;
- Realizează împreună cu antrenorii grupelor de copii și juniori analize periodice a evoluției jucătorilor;
- Participă la acțiunile de perfecționare inițiate de ȘFA din cadrul FRF;
- Apără și valorifică potențialul sportiv al centrului de copii și juniori;



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- Conduce ședințele tehnice cu antrenorii din cadrul centrului;
- Urmărește și asigură procesul de perfecționare al antrenorilor pe grupe de vârstă, conform strategiei de instruire aplicată în cadrul centrului;
- Colaborează direct, în plan tehnic, cu antrenorul principal al echipei de seniori, iar în plan administrativ cu coordonatorul clubului;
- Își asumă responsabilitatea calității și eficienței elaborării și aplicării strategiei de instruire în procesul de formare al jucătorilor de fotbal;
- Stabilește măsurile necesare pentru buna desfășurare a procesului de instruire a sportivilor în vederea creșterii nivelului valoric al acestora;
- Urmărește pregătirea și participarea sportivilor la competițiile prevăzute în calendarul competițional intern și internațional al clubului, precum și organizarea competițiilor proprii și acțiunilor de selecție;
- Participă, în limita posibilităților, la principalele competiții interne și internaționale ale echipelor;
- Manifestă interes și inițiativă în procesul de selecție;
- Organizează periodic ședințe cu părinții pentru fiecare grupă de vârstă în parte;
- Promovează și respectă spiritul de fairplay față de toate persoanele implicate în cadrul procesului de instruire și persoanele participante la diferite competiții;
- Colaborează cu organismele fotbalistice existente la nivel local, județean, zonal sau național;
- Nu are voie să divulge strategia de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;
- Nu are voie să denigreze imaginea clubului.

Antrenorii au următoarele atribuții:

- Să manifeste interes pentru procesul de instruire;
- Să colaboreze cu antrenorul coordonator;
- Să colaboreze cu ceilalți antrenori ai centrului;
- Să planifice toate activitățile desfășurate la grupa la care activează cu cel puțin o lună înainte;
- Să participe împreună cu antrenorul coordonator și ceilalți antrenori la elaborarea strategiei de instruire a centrului de formare;
- Să pună în aplicare strategia elaborată la nivelul centrului;



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- Să se autoperfecționeze, căutând în permanență să se documenteze;
- Să participe la antrenamentele grupelor la care activează;
- Fiecare antrenor să participe, de cel puțin 4 ori pe săptămână, la programul de antrenament al grupei imediat inferioare;
- Să se prezinte la antrenamente cu cel puțin 20 de minute înainte de începerea programului;
- Să verifice la plecarea de la antrenament vestiarul grupei;
- Să asigure și răspunde de integritatea, întreținerea și funcționarea în condiții optime a bazei materiale sportive din patrimoniul clubului;
- Să fie preocupat în permanență de procesul de selecție externă, căutând tot timpul să recruteze jucători pentru grupele de pregătire din cadrul centrului;
- Să participe la competițiile școlare de minifotbal în vederea selecției jucătorilor;
- Să aibă un comportament civilizată față de conducerea clubului, colegi, părinți, copii, spectatori, adversari, arbitri și eventuali sponsori;
- Să-și ghideze întreaga activitate pe baza planificărilor elaborate la începutul fiecărui sezon/perioadă de pregătire (planificări anuale, tur, retur, cicluri săptămânale, planurile lecțiilor de antrenament);
- Să respecte modelele de cicluri săptămânale de pregătire;
- Să participe la acțiunile organizate la nivelul centrului de copii și juniori;
- Să participe la acțiunile de promovare a centrului;
- Să răspundă solicitărilor venite din partea conducerii centrului și a antrenorului coordonator;
- Să participe la toate ședințele metodice organizate la nivelul centrului;
- Să contribuie la îmbunătățirea calității procesului de instruire prin propuneri, utilizarea unor metode și mijloace moderne de instruire;
- În discuțiile cu presa nu are voie să facă referire decât la grupa pe care o pregătește;
- Nu are voie să divulge strategia de instruire existentă la nivelul centrului de copii și juniori;
- Nu are voie să denigreze imaginea clubului;
- Să primească la antrenament numai jucătorii care au făcut vizita medicală și au avizul de „apt pentru efort fizic” (de 2 ori pe an, la reluarea pregătirilor).



Părinții au următoarele obligații:

- Să impună o participare regulată, zilnică, a copiilor la antrenamente;
- Să participe la ședințele cu părinții organizate de antrenori, coordonatorul sau conducerea centrului de copii și juniori;
- Să accepte și să respecte regulile impuse de antrenor, dar, mai ales, de către conducerea centrului de copii și juniori;
- Să se implice în buna organizare a activității grupei;
- Să participe la competițiile în care sunt implicați copiii;
- Să încurajeze jucătorii pe parcursul jocurilor, să-i mobilizeze;
- Să evite să se transforme în antrenori personali ai copiilor sau în antrenori ai grupei oferind informații tehnico-tactice și încercând pe parcursul jocurilor să dirijeze mișcarea jucătorilor în teren sau a echipei;
- Să aprecieze efortul depus de jucători, să-i sprijine și să-i susțină permanent în toate activitățile desfășurate;
- Să fie respectuoși, sociabili, pozitivi în gândire;
- Să nu vadă copiii ca pe niște „fotbaliști” mai mici, având, în acest fel, pretenții exagerate care să depășească posibilitățile de moment ale jucătorilor;
- Să contribuie alături de antrenori la inocularea unor reguli de conduită, atât în incinta stadionului, a terenului de joc, în antrenament și joc, cât și în viața de zi cu zi;
- În cazul în care participă la deplasările echipei, părinții trebuie să respecte și să lase copiii să respecte programul grupei, antrenorul fiind cel care impune regulile.

Jucătorii au următoarele obligații:

- trebuie să aibă o ținută civilizată, distinsă, elegantă. Comportamentul jucătorului atât pe durata antrenamentului, dar nu numai, trebuie să fie sobru, distins, relaxat, amabil, civilizată. El se va concentra cu cea mai mare atenție în vederea realizării corecte a mijloacelor de antrenament. El nu va provoca și nu va accepta discuții în timpul antrenamentului.
- nu va comenta și nu va aprecia în nici un fel deciziile antrenorului și va acționa doar în sensul respectării deciziilor acestuia. Eventualele dificultăți și probleme ce vor apărea, le va sesiza antrenorului și va acționa doar în funcție de deciziile acestuia.
- va avea în timpul antrenamentului o atitudine cooperantă față de antrenor și parteneri.
- își va reprima stările de indispoziție și își va crea o stare psiho-afectivă tonică care să permită asimilarea materialului de antrenament.



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- în afara pregătirii pentru joc, pe care o efectuează echipa tehnică și medicală, jucătorul de fotbal trebuie să-și formeze un sistem personal de pregătire pentru joc. Acesta constă, printre altele, și într-un regim personal de alimentație, odihnă, efort, menit să-i determine la ora jocului forma corespunzătoare.
- pe timpul jocului, jucătorul va lupta prin toate mijloacele regulamentare pentru obținerea victoriei. Jucătorul nu va comenta în nici un fel deciziile arbitrilor.
- va avea față de partenerii de echipă o atitudine cooperantă și binevoitoare. Va evita reproșurile și insultele.
- nu va insulta sau agresa adversarul. Jucătorul va avea o atitudine civilizată față de public.
- jucătorii de rezervă vor avea o atitudine deschisă, sinceră, cooperantă față de antrenori, conducători și partenerii de joc. Ei trebuie să participe efectiv alături de titulari la obținerea victoriei.
- se obliga să-și însușească și să respecte planurile tactice și indicațiile tehnico-tactice în timpul antrenamentelor și jocurilor oficiale. Să respecte programul de antrenament, refacere, recuperare și jocuri stabilit de conducerea tehnică.
- se obligă să respecte normele și regulamentele clubului, FRF, LPF, FIFA/UEFA după caz, privind activitatea și atitudinea în timpul antrenamentelor și jocurilor oficiale.
- jucătorul trebuie să folosească terenurile, instalațiile, aparatura, echipamentul și materialele sportive în conformitate cu normele specifice acestora și prevenirea distrugerii ori înstrăinării acestora.
- să respecte regulile de disciplină, a celor igienico-sanitare, efectuarea controlului medico-sportiv periodic și controlului medical operativ, cu obligația de a aplica cu strictețe indicațiile și prescripțiile medicale.
- trebuie să respecte un regim echilibrat de activitate și refacere pe baza interzicerii fumatului, consumului de băuturi alcoolice și a folosirii unor substanțe dopante sau care conduc la creșterea artificială a capacității de performanță. El se preocupă pentru perfecționarea continuă a nivelului individual de pregătire și competițional.
- să joace pentru a câștiga dar în spiritul fair play-ului.
- să accepte înfrângerile cu demnitate.
- să nu se certe sau să agreseze arbitrul.
- să cunoască și să respecte Legile Jocului.
- să păstreze în bune condiții echipamentul primit și dotările în care își desfășoară activitatea.

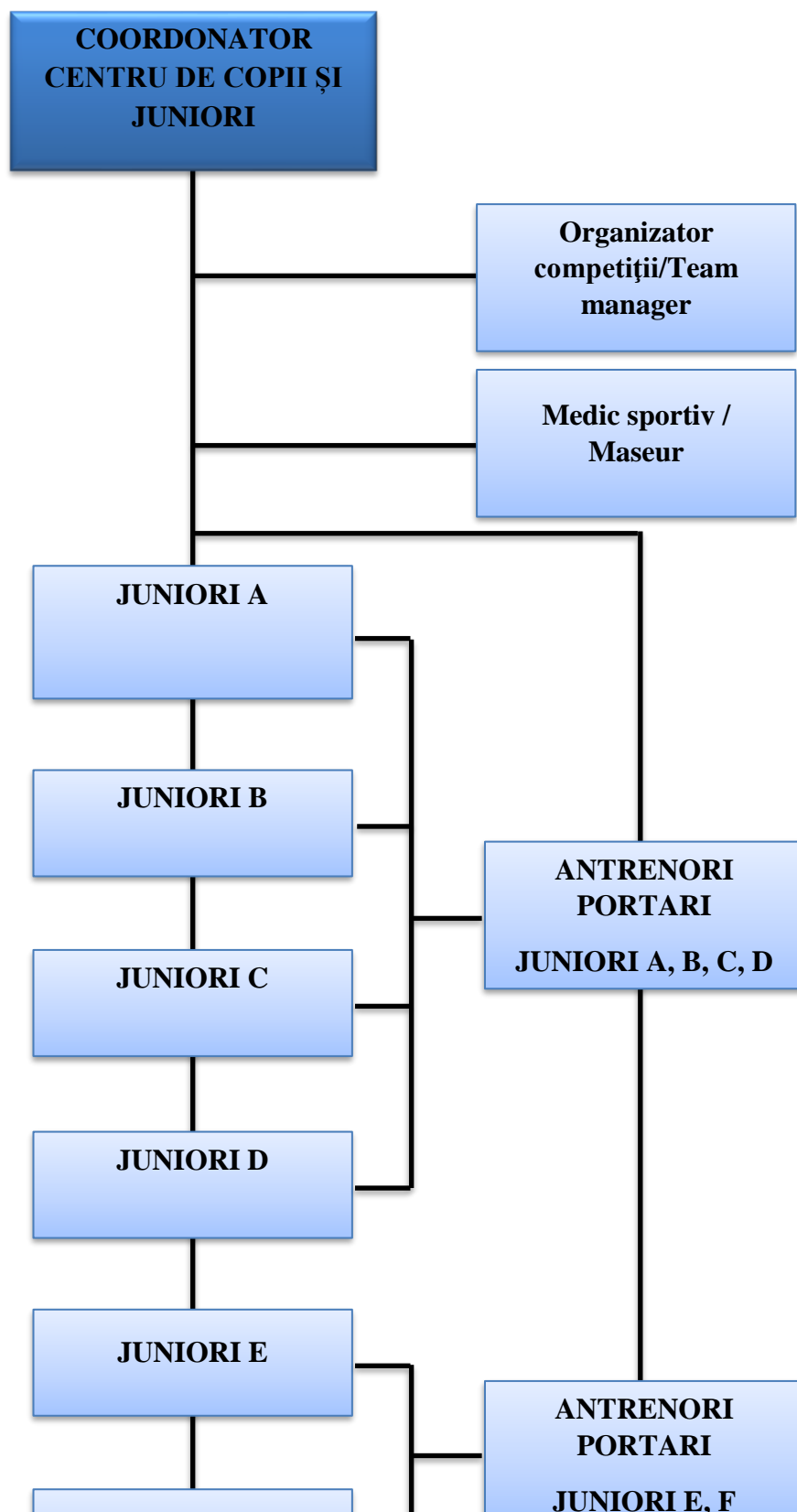
Responsabili:



- antrenorul principal al echipei de seniori;
- antrenorul coordonator al Centrului de copii și juniori;
- antrenorii Centrului de copii și juniori.

Termen: anual.

II.ORGANIZAREA SECTORULUI DE JUNIORI





SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



romania2019.eu

În sezonul competițional 2019-2020 grupele de copii și juniori ale Centrului de copii și juniori au participat în competiții organizate de FRF și AJF Valcea, în funcție de categoria de vârstă.

Sezon: 2017-2018				
NR. CRT.	GRUPA	CATEGORIA (COMPETIȚIA)	NUMĂR JUCĂTORI	ANTRENOR
1	2000-2001	Juniori A-U19	18	TELESPAN DUMITRU
2	2002-2003	Juniori B-U17	15	BORA CRISTIAN
3	2004-2005	Juniori C-U15	22	LAZAR CRISTIAN
4	2006-2007	Juniori D - U13	18	PUFU MARIUS
5	2008-2009	Juniori E - U11	18	PUFU ALIN
6	2010-2011			CIOFICA VIOREL
7	2012			BORA CRISTIAN

III. PERSONALUL ANGAJAT ȘI CALIFICĂRILE NECESARE

FUNCȚIA	NUMELE ȘI PRENUMELE	LICENTA
Antrenor coordonator	TELESPAN DUMITRU	UEFA A- ELITE
Antrenori grupe	1 TELESPAN DUMITRU	UEFA A - ELITE
	2 BORA CRISTIAN	UEFA B
	3 LAZAR CRISTIAN	UEFA A
	4 PUFU MARIUS	UEFA B
	5 PUFU ALIN	
	6 CIOFICA VIOREL	UEFA A



Antrenori portari	1	
	2	
Medic sportiv	FOTA CORINA	
Maseur		
Organizator competiții/Team manager	CALAPANCEA ION	

Pe lângă personalul tehnic, activitatea Centrului de copii și juniori este supravegheată de către un medic sportiv, și un masor acreditat de FRF. Asistența medicală este asigurată pe tot parcursul ședințelor de pregătire, în incinta stadionului existând și un cabinet medical dotat corespunzător.

Toate grupele de juniori beneficiază de ședințe de refacere și de tratament, atât în incinta bazei proprii, cât și la cabinetul de medicină sportivă.

IV.INFRASTRUCTURA DISPONIBILĂ

Pentru desfășurarea bunei activități, clubul pune la dispoziția grupelor de copii și juniori baza materială necesară organizării și desfășurării unui proces instructiv-educativ de calitate. Astfel, se asigură:

- Câte un vestiar pentru fiecare grupă de copii și juniori;
- Accesul la cabinetul medical al clubului, aflat în incinta stadionului, și la cabinetul medicului sportiv;
- Un teren teren sintetic pentru antrenamentul și jocurile oficiale ale grupelor de copii și juniori;
- Un teren sintetic de dimensiuni reduse, în incinta bazei proprii;
- Terenul de iarba și vestiarele din incinta bazei sportive Vointa Snagov, pentru antrenamente și jocuri oficiale;
- Materialele de antrenament necesare (mingi, jaloane, conuri, scărițe, etc.);
- Echipamente de joc și mijloace de transport pentru participarea la competițiile oficiale;
- Accesul permanent pe terenurile sintetice de antrenament (unul de dimensiuni regulamentare, unul de minifobal);
- Accesul la sala de forță existentă în incinta stadionului;
- Accesul în Sala de sport din Snagov;
- Accesul la baza de refacere;
- O sală metodică pentru pregătirea teoretică a copiilor și juniorilor, dotată cu:



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- Tv + video;
 - Casete cu lecții de antrenament;
 - Cărți de specialitate;
 - Laptop + videoproiector;
 - Tablă magnetică.
- Un cabinet metodic pentru antrenori unde vor exista:
- Baza de date a jucătorilor;
 - Fișe de evidență.

Responsabili:

- antrenorul principal al echipei de seniori;
- antrenorul coordonator al Centrului de copii și juniori;
- antrenorii Centrului de copii și juniori;

Termen: permanent

V.RESURSELE FINANCIARE

Finanțarea C.C.J. a Sport Club Municipal Rm Valcea va fi asigurată de Consiliul local al municipiului Rm Valcea, și va urmări:

- Atragerea de sponsori pentru îmbunătățirea bugetului;
- Obținerea unor cote parte din eventualele sume de transfer ale jucătorilor crescuți în centru.

În bugetul repartizat atât Centrului de Copii și Juniori (fondul comun de juniori, s-a ținut cont de cheltuielile curente pe care echipele de juniori le efectuează în perioadele precompetiționale și competiționale după cum urmează:

CENTRUL DE COPII SI JUNIORI:

- Contracte de munca sportivi si antrenori;
- Competiție sportiva - pe teren propriu si in deplasare (barem arbitrii, salvare, firma de paza, plata transport, cazare, masa, etc.);
- Mese servite in regim de semicantonament propriu;



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



- Vitaminizare;
- Echipament sportiv Indemnizații de joc si deplasări;
- Pregătire sportiva (cantonamente, cazare , masa, echipament,);
- Materiale sportive;
- Închirieri terenuri;
- Taxe vize anuale FRF/AJF după caz, pentru copii și juniori, antrenori și șeful centrului de copii si juniori;
- Taxe vize medicale pentru copii si juniori;
- Taxe legitimare copii si juniori;
- Taxe transferuri copii si juniori;

Nr.crt.	Domeniu / activitate	Valoare (lei)	
1.	<u>Salarii:</u> <ul style="list-style-type: none">• antrenori 7 pers x 12 luni x 2000lei net• Medic 1x12 luni x 1700 lei• Asistent medical 1x12 lunix500 lei• salarii sportivi 20 pers x12 luni x 330 lei	273.600 168.000 20.400 6.000 79.200	
2.	<u>Hrană (5000 pachete x 13 lei)</u>	65.000	
3.	<u>Echipament</u>	30.000	
4.	<u>Medicamente, vitamine, unguente etc.</u>	5.000	
5.	<u>Carburant</u>	3.600	
6.	<u>Deplasări</u> (jocuri oficiale): <ul style="list-style-type: none">• autocar (6040 km x 4.64 lei);• Microbuz(10980 km x 3.21 lei)• cazare + masă (10 jocuri x 2640 lei);	89.671.40 28.025.6 35.245.8 26400.00	
7.	<u>Pregătire centralizată:</u> <ul style="list-style-type: none">• vară;• iarnă.	200.000 100.000 100.000	



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



Nr.crt.	Domeniu / activitate	Valoare (lei)	
8.	Organizare turnee amicale(inclusiv premii) 4 turnee x 3500 lei	14.000	
9.	<u>Organizare meciuri seniori:</u> <ul style="list-style-type: none">barem arbitrajasistență medicală (25 jocuri x 500 lei)	61.500 49.000 12.500	
10.	<u>Taxe, vize, amenzi</u> (cartonașe, hotărâri comisii etc.)	3.000	
11.	<u>Legitimări FRF/AJF</u>	4.000	
12.	<u>Contribuții la bugetul statului</u>	140.000	
13.	<u>Cheltuieli întreținere echipament sportivi și altele asemenea</u>	5.000	
TOTAL		894.371,4	

Pentru sezonul competițional 2019-2020, bugetul de cheltuieli stabilit pentru secția fotbal a Sport Club Municipal Rm Valcea este de **895000 lei**. Cheltuielile vizează desfășurarea activității fotbalistice în vederea îndeplinirii obiectivelor de performanță și de instruire.

Responsabil: președintele Centrului de copii și juniori.

VI.PROGRAMUL DE PREGĂTIRE FOTBALISTICĂ PE DIFERITE GRUPE DE VÂRSTĂ

1. Specializarea antrenorilor pe grupe de vârstă pentru a se asigura o pregătire corespunzătoare, având în vedere particularitățile de vârstă și ale procesului de instruire.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal

Termen: permanent



2. Utilizarea, în special la gupele juniorilor A și B, a unei concepții de pregătire și joc unitare

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal și antrenorii grupelor

Termen: permanent

3. Asigurarea participării în competițiile organizate la nivel republican sau județean, cu respectarea obligațiilor stabilite de FRF.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal

Termen: permanent

4. Acordarea unei atenții sporite jucătorilor nominalizați în loturile naționale de juniori sau susceptibili de a fi promovați la echipe de seniori, prin alcătuirea unor programe de pregătire individualizată.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal și antrenorii grupelor

Termen: permanent

5. Evaluarea periodică a activității fiecărui antrenor care activează la nivelul centrului de copii și juniori în funcție de indicatorii și obiectivele de performanță stabilite pentru fiecare an competițional.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal

Termen: anual

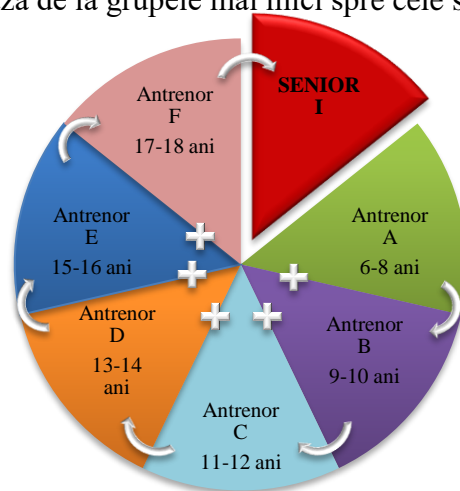
Modalitatea de organizare și funcționare a **sectiei fotbal din cadrul Sport Club Municipal Rm Valcea** este aceea a structurării pe grupe de vârstă de câte doi ani și specializarea antrenorilor pentru aceste niveluri.

Nr. crt.	Stadiul	Grupa de vârstă
1	I	7-8 ani



	ÎNCEPĂTORI (Inițiere) (6-10 ANI)	9-10 ani
2	II INTERMEDIARI (Dezvoltare) (11-14 ANI)	11-12 ani
		13-14 ani
3	III AVANSAȚI (Perfecționare) (15-18 ANI)	15-16 ani
		17-18 ani

Prin urmare, grupele de vârstă și antrenorii rămân aceiași, în permanență, doar jucătorii avansând de la o grupă la alta, principalul criteriu fiind cel al vârstei. În acest fel, sistemul de instruire, pe fiecare grupă de vârstă, este unul deschis, cel puțin la finalul fiecărui sezon competițional, când există jucători care promovează de la grupele mai mici spre cele superioare.



Sistemul de pregătire al copiilor și juniorilor

Trebuie menționat că această abordare a diviziunii muncii la grupele de copii și juniori nu înseamnă o rupere a contactului între antrenori. Din contră, **acest model de organizare presupune ca antrenorul de la grupa mai mare să participe de 2, 3 ori pe săptămână la antrenamentele grupei inferioare, în felul acesta existând un prim contact cu jucătorii, o cunoaștere a lor, înainte de a fi preluați la grupa de bază a antrenorului.**

Pentru a fi mult mai explicit se impune specificat faptul că întregul proces de formare a jucătorilor de fotbal, care se întinde pe o perioadă de 12-11-10 ani, poate fi structurat pe trei mari



stadii de pregătire, stadii care se caracterizează prin obiective, caracteristici de vârstă, particularități metodice de instruire, iar fiecare stadiu cuprinde la rândul său câte două categorii de vârstă.



Obținerea victoriei cu orice preț este cea mai mare greșeală pe care o pot comite antrenorii de la grupele de copii și juniori.

Nu rezultatul este cel care oferă marea satisfacție a muncii, ci punerea în practică a celor însușite în antrenament. Acest lucru este posibil doar atunci când jucătorii și antrenorii vor înțelege, conștientiza și valorifica procesul de instruire, printr-o implicare afectivă și efectivă peste 100% din posibilități și transpunerea acestuia în joc.

Viziunea Centrului de copii și juniori Sport Club Municipal Rm Valcea constă într-o instruire centrată pe copil, pe asimilarea, din partea acestuia, a cât mai multor abilități și deprinderi, pe formarea unei experiențe fotbalistice esențiale în dezvoltarea și exprimarea lui ulterioară.

Fiind centrat pe copil, întregul proces de antrenament se va concentra pe dezvoltarea și menținerea unei pasiuni „nebune” pentru practicarea acestui joc, căutând totodată să creeze un mediu în care copiii să poată:

- să se distreze;
- să se simtă în siguranță, protejați, ca într-o familie;
- să dezvolte relații de colaborare în teren și de prietenie în afara lui;
- să crească și să se dezvolte armonios;
- să se educe într-un mediu având reper valori morale ca: munca, respectul, modestia, pasiunea, fair-play-ul.

Filosofia antrenamentului centrat pe jucător presupune un algoritm metodic de care antrenorul trebuie să țină cont tot timpul în procesul de planificare a antrenamentelor, pentru a putea modela în permanență jucătorii. Această filosofie face o legătură determinantă între antrenament și joc, însă, prin intermediul jocului nu se urmărește altceva decât verificarea punerii în practică a cunoștințelor, abilităților și deprinderilor formate în antrenament. În fapt, acest proces de formare a jucătorilor de fotbal se bazează pe o rețea de trei factori:

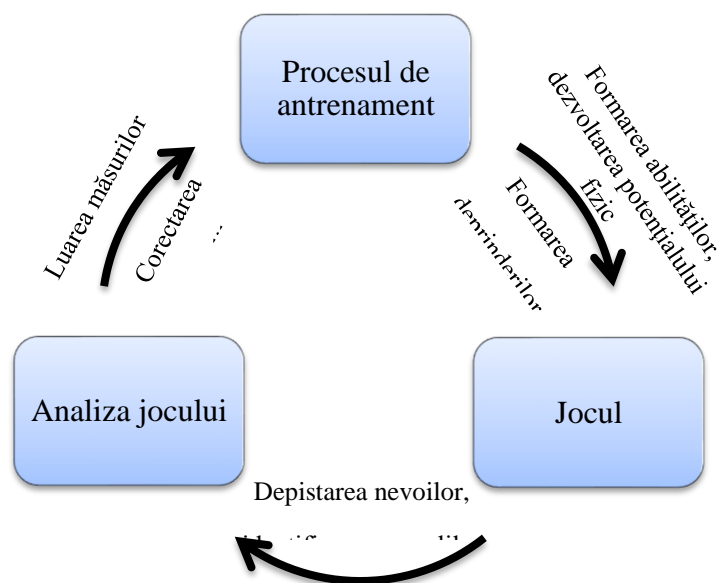
- procesul de antrenament;
- jocul;
- analiza jocului.



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



Factorii determinanți ai procesului de formare a jucătorului de fotbal



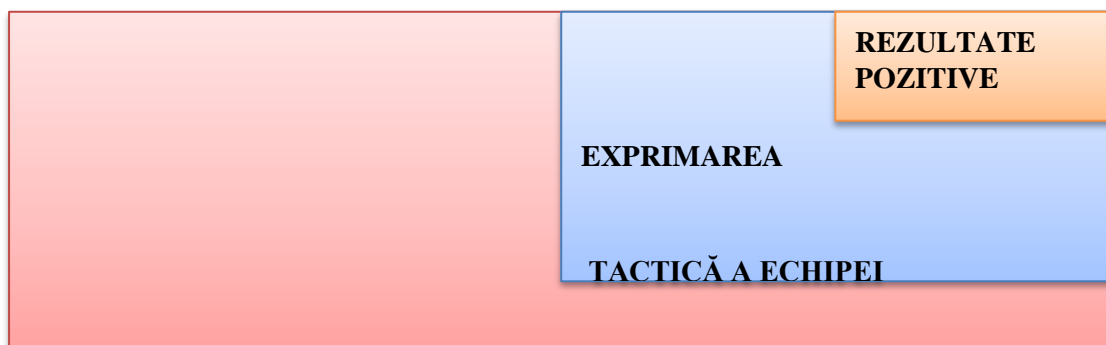
Cu alte cuvinte, **formarea jucătorilor poate conduce la conturarea, în fazele finale ale junioratului, unor echipe valoroase, ca rezultat al unor jucători bine instruiți, pe când formarea echipelor și căutarea obținerii rezultatelor cu orice preț, începând cu grupele de copii, vor determina o neglijare a instruirii jucătorilor.**



Rezultatul procesului de instruire axat pe formarea jucătorilor



Rezultatul procesului de instruire axat pe obținerea rezultatelor și formarea echipelor



6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Importanța obiectivelor urmărite în centrele de copii și juniori

Aducerea la același numitor comun a activității desfășurate în cadrul centrului constituie o provocare și, totodată, o muncă la care fiecare antrenor în parte trebuie să-și aducă partea lui de contribuție. Un centru modern de creștere a copiilor și juniorilor nu poate să își desfășoare activitatea la nivelul simțului comun, ci el trebuie să se bazeze pe date științifice, impunându-se elaborarea și punerea în practică a unei strategii care să vizeze toate grupele de copii și juniori, toate laturile pregătirii și, mai ales, toți actorii implicați în acest proces.



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



8	Ridicarea trunchiului din culcat facial, timp de 30"				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	Ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 45"									X	X	X	X	X
10	Naveta (10 x 5m)	X	X	X	X	X								
11	Naveta (4 x 10m)								X	X	X	X	X	X
12	Naveta în stea						X	X						
13	Alergare de rezistență pe 600m			X										
14	Alergare de rezistență pe 800m				X	X	X							
15	Alergare de rezistență pe 1000m							X	X	X	X	X	X	X
16	Alergare de rezistență pe 2000m													
17	Tracțiuni din atârnat								X	X	X	X	X	X
NR. CRT.	PROBA	VÂRSTA												
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
18	Săritură pe verticală	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
19	Test de agilitate Illinois									X	X	X	X	X
20	Testul Cooper									X	X	X	X	X
21	Flotări				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Pe lângă acestea, comisia tehnică va stabili și probe tehnice.

Testarea jucătorilor se face de două ori pe an.

Responsabili:

- Antrenorul coordonator;
- Antrenorii grupelor.

Termen: bianual

VII.PROGRAMUL DE INSTRUIRE PRIVIND „LEGILE JOCULUI”

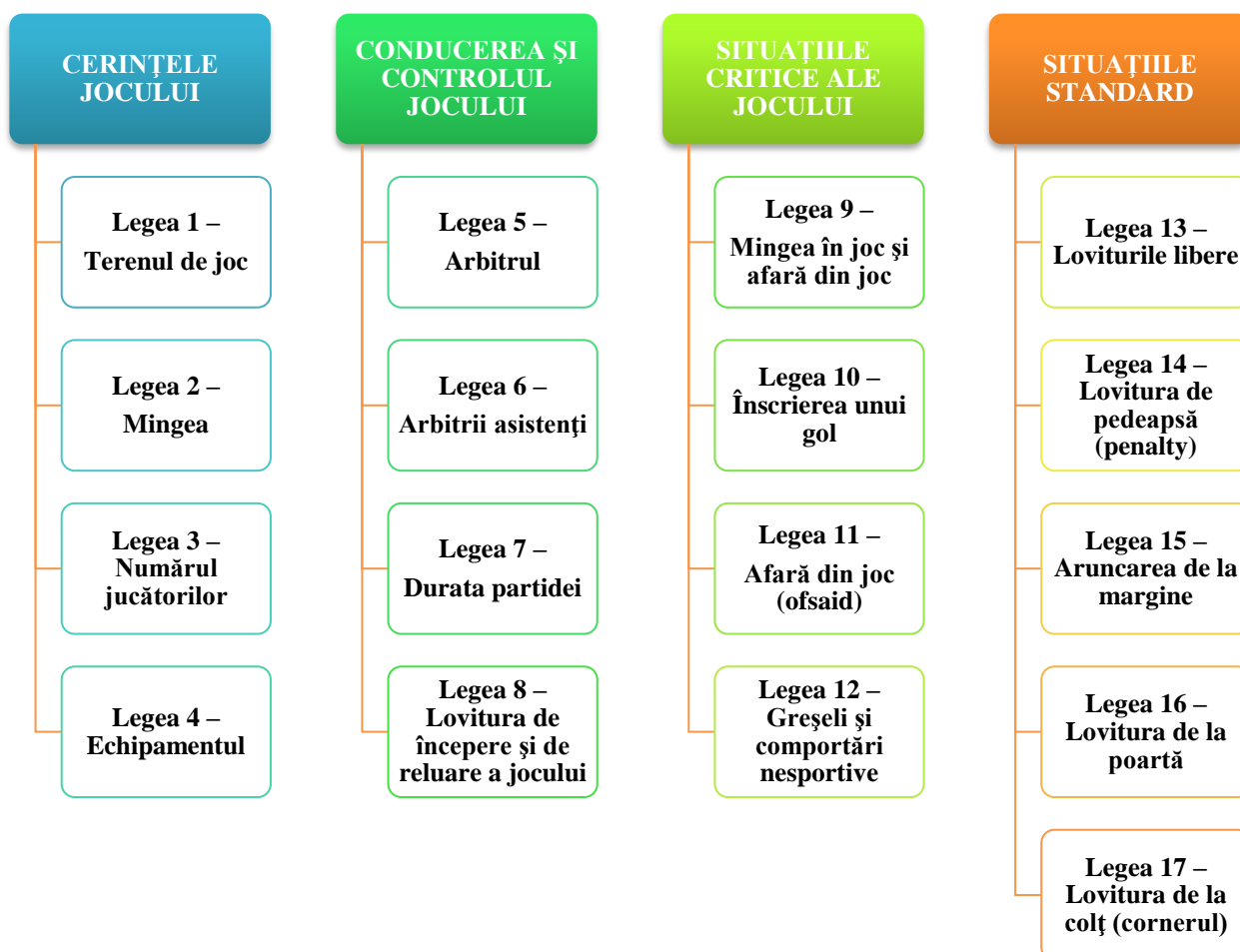
Pregătirea teoretică a jucătorilor presupune și instruirea acestora în ceea ce privește Legile jocului de fotbal. Pe lângă ședințele teoretice susținute de antrenori vor fi invitați și lectori din partea AJF Valcea, Comisia de arbitrii. În acest sens:

- Se vor organiza ședințe teoretice de către antrenori;
- Se vor organiza ședințe teoretice la care vor participa arbitrii sau membrii ai Comisiei de arbitrii din cadrul AJF Valcea;
- Vor fi prezentate filmări cu diferite probleme de arbitraj;
- Copiii vor fi puși în situația de a arbitra jocurile școala din cadrul antrenamentelor.



Tematica ședințelor teoretice cuprinde toate legile jocului, care constituie regulamentul de desfășurare al jocului, care pot fi grupate în patru categorii distincte:

- **CERINȚELE JOCULUI;**
- **CONDUCEREA ȘI CONTROLUL JOCULUI;**
- **SITUAȚIILE CRITICE ALE JOCULUI;**
- **SITUAȚIILE STANDARD.**





Responsabili: antrenorii grupelor

Termen: bilunar

VIII.PROGRAMUL DE INSTRUIRE ANTIDOPING

Atât antrenorii de la centrul de copii și junior cât și jucătorii care sun angrenați în competiții sunt instruiți de 2 ori pe an, la început de tur și început de retur, cu privire la substanțele interzise și, de asemenea, aceștia sunt instruiți că ori de câte ori este necesar să ia medicamente nu o pot face decât cu acordul medicului echipei.

Responsabili: medicul sportiv

Termen: bianual

IX.ASISTENȚA MEDICALĂ PENTRU JUNIORI

La nivelul Centrului de Copii și Juniori asistența medicală este asigurată de către un medic sportiv și un asistent medical, care participă la antrenamente, jocuri amicale, jocuri oficiale si cantonamente organizate.

Medicul centrului efectuează controlul medical general și măsurători antropometrice după cum urmează:

- Preselecția jucătorilor copii de 7-9 ani

La prezentarea acestora : adeverința medicala de la medicul de familie care atesta starea de sănătate.

Examen clinic general + somatometrie: de 2 ori /an.

- Junior: 10-12 ani, 13-14 ani, 14-16 ani.

Examen clinic general: de 2 ori / an.

Somatometrie: de 2 ori / an.



Examenе paraclinice de laborator: 1 data /an.

Examenе EKG: 2 ori pe an.

Viza medicala de joc pe legitimație de la cabinetul medico - sportiv din policlinica de 2 ori/an.

Grupa de vârsta 14-16 ani efectuează examenе paraclinice si EKG de 2 ori/an la prezentarea vizei pentru joc.

- Grupa de vârsta 16-18ani efectuează:
 - Examen clinic general: de 2 ori/an.
 - Somatometrie: de 2 ori/an.
 - Examenе paraclinice de laborator: de 2 ori /an.
 - Examen EKG: de 2 ori /an.
 - Viza medicala de joc pe legitimație la cabinetul medico-sportiv din policlinica de 2 ori/an.

Medicul centrului asigură și supraveghează efectuarea examenelor paraclinice de laborator EKG și controlul medical în policlinică la cabinetul medico-sportiv în vederea obținerii vizei medicale de joc și înscrierea acesteia în legitimații.

Asistența medicală la antrenament este asigurată de maseurul clubului.

X.PROCEDURĂ DE VERIFICARE PENTRU EVALUAREA REZULTATELOR ȘI REALIZĂRILOR OBIECTIVELOR STABILITE

Având în vedere că strategia de pregătire presupune instruirea pe grupe de doi ani, la sfârșitul fiecărei etape de pregătire se vor urmări în mod special nu doar criteriile somato-fiziologice, ci și nivelul tehnico-tactic atins de fiecare jucător în parte.

1. Stabilirea obiectivelor și priorităților în pregătire la toate grupele de copii și juniori, diferențiat pe categorii de vârstă, urmărirea modului de realizare a acestora de către antrenori în procesul de instruire.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal

Termen: permanent

2. Verificarea și avizarea documentelor de planificare și evidență a procesului de pregătire întocmite de toți antrenorii care activează în cadrul sectiei fotbal a SCM Rm Valcea

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal

Termen: permanent



6. Testarea periodică a jucătorilor utilizând baterii de teste în concordanță cu factorii antrenaj (psihomotrici, tehnici, teoretici), analiza și interpretarea rezultatelor, stabilirea direcțiilor de lucru și mijloacelor de perfecționare individuală a jucătorilor, în funcție de rezultate.

Responsabili: Presedintele sectiei fotbal și antrenorii grupelor

Termen: bianual

Antrenorii, împreună cu antrenorul coordonator, vor concepe și vor verifica bianual evoluția aptitudinilor psihomotrice, pe grupe de vârstă, și gradul de însușire a elementelor tehnice.

Obiectivele de performanță se vor controla prin:

- Numărul de jucători componenți ai loturilor naționale Under 15, Under 16, Under 17, Under 18, Under 19.
- Clasarea în primele 2 (două) locuri la sfârșitul fiecărui campionat la care participă echipele grupelor de juniori din centru.

Grupa 10-11 ani

Criterii somato-fiziologice

- Cel mai mare progres s-a realizat în dezvoltarea capacității vitale care a ajuns spre finalul grupei de vârstă până la valori în medie de 2100.
- Înălțimea medie a ajuns la 140 cm, iar greutatea medie la grupa de 10 ani 35 kg.

Criterii psihomotrice:

- Din analiza testelor psihomotrice îmbunătățiri semnificative sau realizat la capacitatea aerobă (600 m) și forța abdominală
- Este nevoie și trebuie intensificată activitatea pentru dezvoltarea grupelor musculare ale trenului superior și a spatelui.

Însușirea elementelor tehnice:

- Se testează nivelul de însușire al elementelor și procedeele tehnice.

Grupa 12-14 ani

Criterii somato-fiziologice

- La această vârstă dezvoltarea armonioasă a indicilor fiziologici ai organismului trebuie să stea în atenția antrenorilor care prin mijloace adecvate va acționa sistematic asupra tuturor grupelor musculare atât analitic cât și global.

Criterii psihomotrice:

- În urma testelor efectuate se constată dacă trebuie intensificată programarea mijloacelor pentru dezvoltarea formei generale și specifice pentru susținerea mijloacelor analoge jocului.

Însușirea elementelor tehnico-tactice:

- Se verifică cunoștințele și deprinderi tehnico-tactice specifice sistemului cu patru fundași.



GRUPA 15-19 ani

Criterii somato-fiziologice

- Se urmărește dezvoltarea armonioasă a organismului, dezvoltarea capacității vitale unde aceasta nu este dezvoltată corespunzător.
- Criterii psihomotrice:
 - Testele efectuate au menirea de a informa despre nivelul fizic atins de jucători, constituind o sursă valoroasă de informație pentru documentele de planificare a activității viitoare.

Însușirea deprinderilor tehnico-tactice:

- Se urmărește capacitatea jucătorilor de a juca în diferite sisteme de joc.

Responsabili:

- Antrenorul coordonator;
- antrenorii grupelor.

Termen: bianual

XI. ANGAJAMENTUL ȘI SPRIJINUL CLUBULUI PENTRU PREGĂTIREA ȘCOLARĂ OBLIGATORIE ȘI SUPLIMENTARĂ

Un centru de copii și juniori poate reprezenta o primă „școală a vieții”, deprinderile formate în cadrul procesului de instruire putând fi transferate și în cadrul vieții sociale. Dacă avem în vedere câteva trăsături de personalitate, care de altfel sunt niște caracteristici ale culturii europene, și aici am putea aminti sociabilitatea, amabilitatea, cooperarea, competitivitatea, orientarea spre practică și eficiență, punctualitatea, respectarea regulilor ne putem da seama că includerea copiilor într-un proces de antrenament, elaborat și condus științific, îi va ajuta pe aceștia să se descurce mult mai ușor și în viața de zi cu zi, conform cerințelor și normelor acceptate de societatea în care trăiesc.

O școală de fotbal trebuie văzută, în primul rând, ca un mediu educativ, în care copiii cresc, se educă și se formează pentru o anumită profesie, aceea de fotbalist. Este o profesie și o formare care se asigură de la o vârstă foarte fragedă, ținând pe specificul jocului de fotbal. Acest aspect nu putem spune că îl asigură sistemul educațional, în prima lui parte, mai exact în primii 12 ani de școală. De la această idee trebuie să plece și părinții copiilor angrena și în activitatea fotbalistică, încercând să pună pe același nivel al importanței, atât pregătirea școlară, cât și cea fotbalistică.

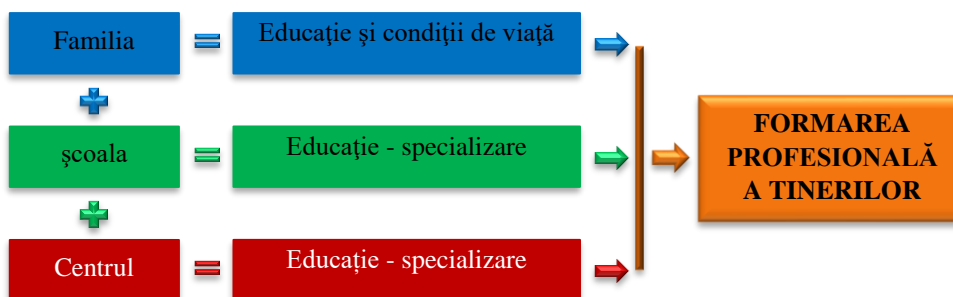
Relația formării profesionale a tinerilor





Ceea ce ar trebui să înțeleagă părinții, atunci când își înscriu copiii la o grupă de inițiere, este că din acel moment ei sunt incluși într-un proces de instruire de lungă durată, o instruire care, pe lângă dezvoltare armonioasă, educație, oferă șansa unei specializări, nimic altceva decât o alternativă la specializarea oferită de sistemul de învățământ. Din păcate, nu toți cei care își doresc să practice fotbalul sau, mai bine spus, nu toți cei care practică fotbalul, la finalul junioratului ajung să profeseze în elită, așa cum nu toți cei care termină liceul ajung să-și continue studiile, să urmeze învățământul universitar, să-și construiască o carieră de succes.

Tocmai de aceea, misiunea centrelor de copii și juniori (centre de formare a fotbaliștilor) este una deosebit de dificilă și, doar atunci când se va înțelege importanța fiecărei componente a triadei familie – școală – centru, se va putea spera la obținerea unor rezultate pozitive, în special pentru principalul beneficiar al acestui complex proces de creștere, dezvoltare, educare și formare – jucătorul de fotbal – și, mai apoi, pentru cei responsabili de acest proces, care sunt, totodată, beneficiari secundari: familia – școala – centru și, nu în ultimul rând, comunitatea din care face parte.



Relația formării profesionale a tinerilor

Această triadă educațională părinți – școală – centru de copii și juniori are, în vremurile actuale, dificila misiune de a canaliza interesul copiilor spre școală și practicarea unui sport, în cazul nostru – fotbalul. Misiunea este cu atât mai dificilă cu cât „oferta” de consum a societății în care trăim este una cât se poate de diversificată, care poate determina satisfacerea unor „plăceri” de moment fără a se depune prea mari eforturi, fără prea multe sacrificii. Aici ne referim la multitudinea de programe de televiziune, rețelele de socializare pe internet, discotecii, cluburi, jocuri pe calculator, precum și la numeroasele substanțe și băuturi atât de nocive, precum: droguri, tutun, cafea, alcool.

În această idee, pe lângă părinți, centrele de copii și juniori au menirea de a căuta în permanență metode și mijloace de a atrage copiii spre stadioane, de a face antrenamentele cât mai



SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

Râmnicu Vâlcea,
General Praporgescu nr.14,
jud. Vâlcea

CIF 36834570
Tel: 0724219444
scmmvalcea@gmail.com



interesante și plăcute, de a-i capacita pe jucători. În momentul în care aceștia nu mai găsesc plăcerea de a participa la antrenamente, e clar că își vor pierde interesul pentru acest proces de instruire, iar în cele din urmă ne vom confrunta cu abandonul sportiv și transferul acestor tineri spre activități sedentare, nocive, deloc educative pentru ei și nici în folosul societății în care trăiesc.

Pe lângă aceasta, antrenorii centrului de copii și juniori vor trebui să supravegheze în permanență activitatea și rezultatele școlare ale jucătorilor pe care îi antrenează. Întâlnirile periodice cu cadrele didactice ale copiilor vor determina un motiv în plus de mobilizare și acordare a unei atenții deosebite procesului de învățământ.

Responsabili: antrenorul coordonator și antrenorii grupelor

Termen: permanent

XII.VALABILITATEA PROGRAMULUI

Prezentul Program este valabil pe o perioada de 4 ani începând cu data de 01.08.2018 și a fost aprobat în ședința Consiliului de Administrație al Sport Club Municipal Rm Valcea din 24.07.2018.