



## **PROGRAM DE DEZVOLTARE A SECTORULUI DE JUNIORI AL CLUBULUI SPORT CLUB MUNICIPAL RM VÂLCEA**

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

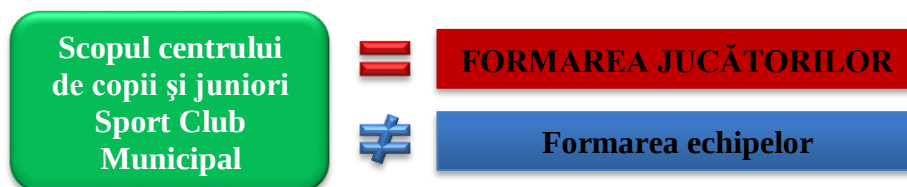
Centrul de pregătire și formare a jucătorilor de fotbal **Sport Club Municipal Rm Valcea** este un centru de copii și juniori are o misiunea formativă, educativă. Acest lucru se realizează sub îndrumarea și supravegherea calificată și competentă a unor antrenori și instructori care au menirea de a-i 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 pierd.

### SCOPUL CENTRULUI

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



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

- ⚽ Asigurarea unei instruirii de calitate prin intermediul unor antrenori licențiați;
- ⚽ Căutarea, identificarea și selecționarea continuă a jucătorilor în:
  - grădinițe;



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

- 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 insufle 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.

Prin urmare, strategia **Centrului de copii și juniori SPORT CLUB MUNICIPAL RM VALCEA**, vizează cele patru componente fundamentale ale procesului de antrenament:

1. **Selecția** – permanentă, impune contactul permanent cu grădinițele, școlile, terenurile de joacă sau orice alt loc în care putem depista copii dornici de a face mișcare;
2. **Planificarea** – pe termen lung, mediu, scurt, deoarece ajută la stabilirea și îndeplinirea obiectivelor, alegerea metodelor și mijloacelor de lucru;
3. **Conducerea** – contribuie la punerea în practică a planurilor propuse;
4. **Evaluarea** – ajută la stabilirea și cunoașterea nivelului de progres la care se găsesc jucătorii în anumite momente ale pregătirii. Poate determina ajustarea programelor de antrenament.



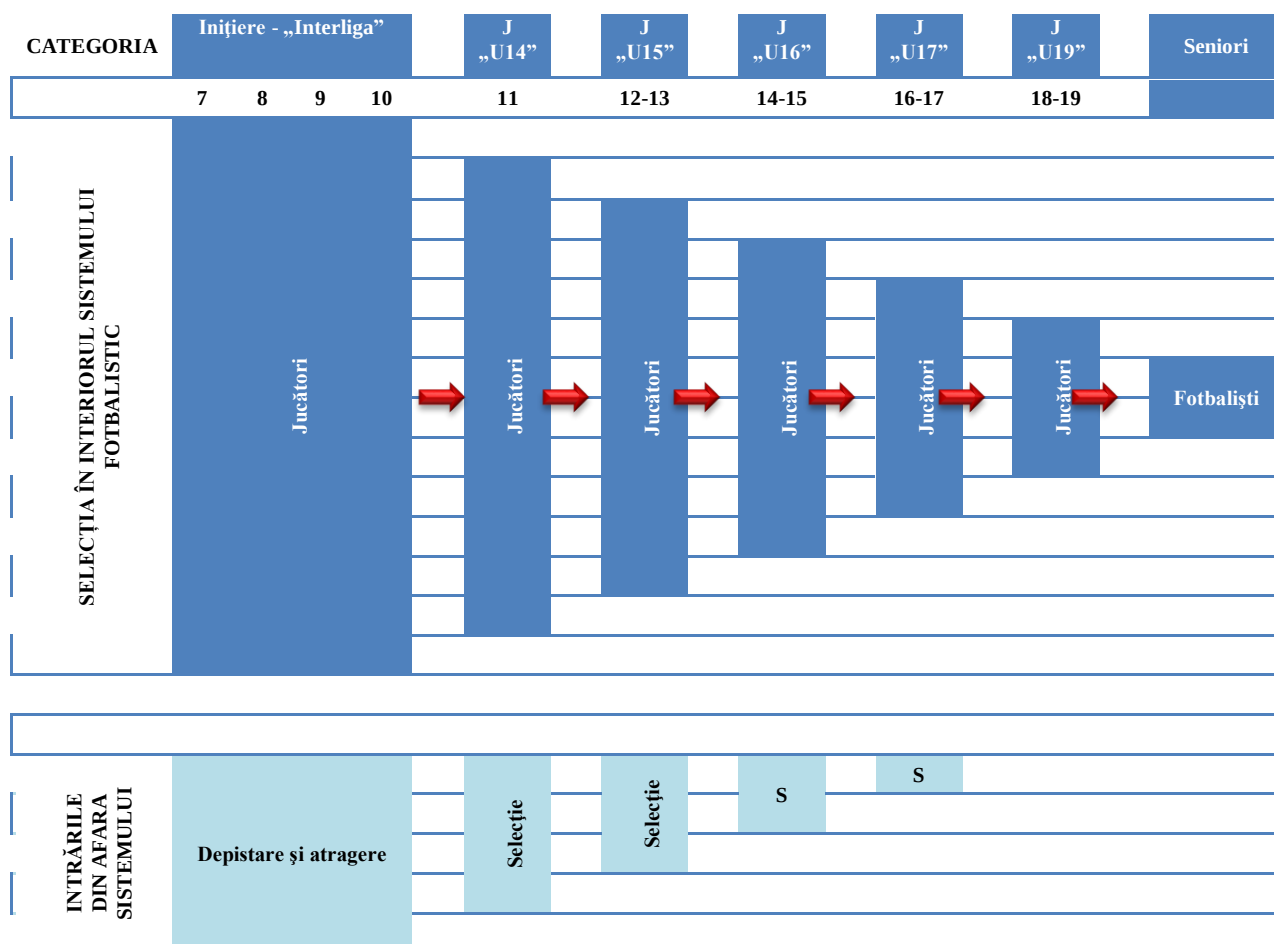
# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

În cadrul procesului de selecție antrenorii desfășoară activități ce vizează exteriorul sistemului (pentru atragerea copiilor), dar mai cu seamă, activități în interiorul sistemului (pentru promovarea jucătorilor). Activitățile de depistare / orientare au o pondere mai mare în selecția inițială și chiar în prima parte a selecției secundare, pe măsură ce jucătorii avansează în instruire, supremația începe să revină promovării jucătorilor de la un nivel de vârstă la celălalt sau de la o echipă la alta, fiind foarte rare aparițiile de noi jucători care să nu fi practicat fotbalul până atunci.

Selecția și sursele de selecție pe parcursul procesului de instruire și formare a jucătorilor



## 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)

### 5-10 ANI

| Nr. crt. | Stadiu | Vârsta | Categoria     |
|----------|--------|--------|---------------|
| 1        | I      | 10     | INTERLIGA U12 |



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

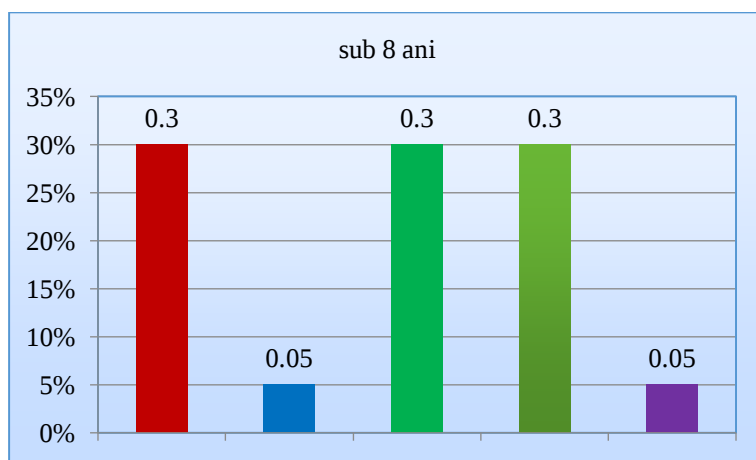
CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

|   |                        |   |                        |
|---|------------------------|---|------------------------|
| 2 | ÎNCEPĂTORI<br>7-10 ANI | 9 | INTERLIGA U11          |
| 3 |                        | 8 | INTERLIGA<br>NAȚIONALĂ |
| 4 |                        | 7 | INTERLIGA<br>NAȚIONALĂ |
| 5 |                        | 6 | INTERLIGA<br>NAȚIONALĂ |
| 6 |                        | 5 | INTERLIGA<br>NAȚIONALĂ |

## COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

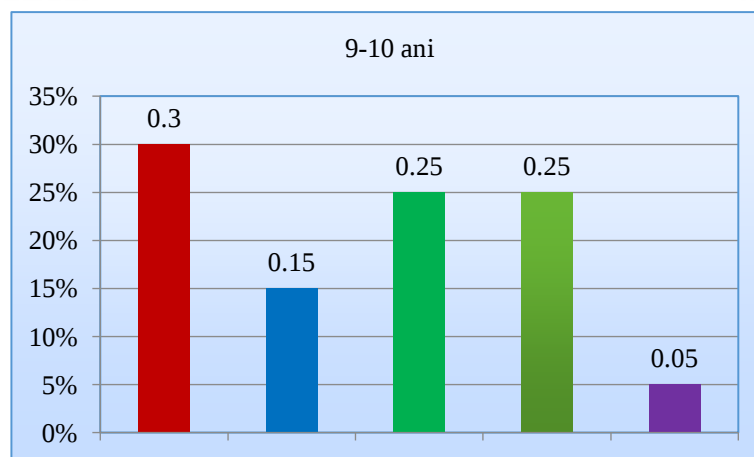
Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă sub 8 ani

| Grupa de<br>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<br>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

Conform metodologiei Federației Române de Fotbal implementate prin platforma digitală **FRF Coach** (dezvoltată pe modelul de succes Rinus al federației olandeze KNVB), **particularitățile lecției de antrenament pun accentul pe realitatea jocului, centralitatea copilului și o structură fluidă în patru pași simpli.**



Spre deosebire de abordările tradiționale rigide, FRF Coach promovează un mediu de învățare activ, în care exercițiile analitice sunt înlocuite cu forme de joc adaptate vârstei.

## Structura standard a sesiunii

Orice ședință de antrenament generată sau concepută în aplicație respectă o succesiune logică, orientată spre meci:

- **Introducere (2–3 minute):** Alinierea, prezentarea scurtă a temei zilei și captarea atenției. **Partea 1: Încălzirea (Warm-up):** Forme dinamice de mișcare cu mingea, jocuri de posesie reduse (de tip Rondo) sau exerciții de coordonare.
- **Partea 2: Forma de exercițiu / Joc pozițional:** Se introduce tema tactică sau tehnică principală (ex: finalizare, pressing, tranziție), păstrând mereu prezența adversarului. **Partea 3: Forma de joc (Match-fix):** Joc cu temă specifică (ex: 3v3, 4v4, 7g7) unde regulile avantajează aplicarea temei din Partea 2.
- **Partea 4: Jocul liber (Scrimmage) și Încheierea:** Meci clasic fără restricții și o scurtă discuție/reflecție finală cu jucătorii.
- 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 2vs2, 3vs3 sau 4vs4 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



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

procesul de învățare;

- trebuie să se insiste pe însușirea corectă a procedeeelor 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<br>INTERMEDIARI<br>11-14 ANI | 14     | U13       |
| 2        |                                 | 13     |           |
| 3        |                                 | 12     | U11       |
| 4        |                                 | 11     |           |

## COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 11-12 ani

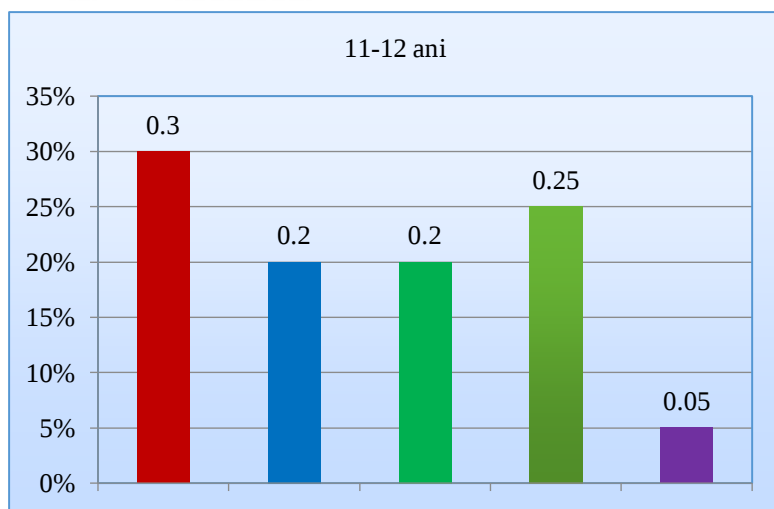
| Grupa de vârstă | Conținutul antrenamentului |        |       |     |        |
|-----------------|----------------------------|--------|-------|-----|--------|
|                 | Tehnic                     | Tactic | Fizic | Joc | Psihic |
| 11-12 ani       | 30%                        | 20%    |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



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

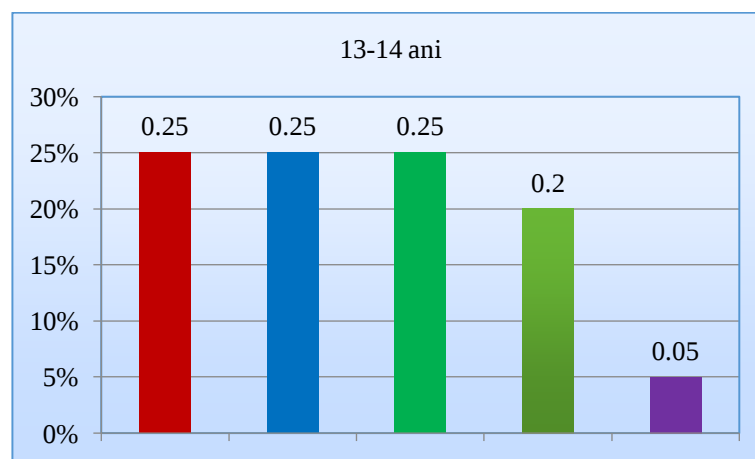
Râmnicu Vâlcea,  
General Praporgescu nr.14,  
jud. Vâlcea

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com



Ponderea 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 procedeelor tehnice;
- ⚽ Consolidarea și perfecționarea procedeelor 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  
scmrmvalcea@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.

## 1. OBIECTIVELE DE PERFORMANȚĂ SPORTIVA

- ⚽ 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 insufla și dezvolta copiilor spiritul de învingători;
- ⚽ Selecționarea jucătorilor la loturile naționale;
- ⚽ Îmbunătățirea constantă a parametrilor F-Th-Tc, testați în probele de control;
- ⚽ **Tranziția către seniori:** Promovarea unui număr țintă de jucători (ex. minimum 1-2 jucători pe sezon) de la echipele de juniori (U17/U19) către echipa de seniori a clubului sau în eșaloanele superioare
- ⚽ **Alimentarea loturilor naționale:** Formarea de jucători capabili să fie selectați la loturile naționale de juniori ale României.
- ⚽ **Rezultate în competiții:** Menținerea echipelor de elită în Liga Elitelor sau în primele eșaloane valorice județene/naționale.

## 2. OBIECTIVE METODOLOGICE ȘI TEHNICE

- **Unificarea filosofiei de joc:** Implementarea unui *Model de Joc* unic la nivelul întregii academii, astfel încât toate grupele să joace după aceleași principii tactice.
- **Digitalizarea procesului de pregătire:** Obligația antrenorilor de a folosi platforme software ( FRF Coach) pentru planificarea antrenamentelor, monitorizarea efortului și stocarea exercițiilor.
- **Dezvoltarea individuală:** Trecerea de la obiectivul de „a câștiga meciuri la copii” la obiectivul de a dezvolta calitățile tehnico-tactice și fizice individuale ale fiecărui

## 3. OBIECTIVE EDUCAȚIONALE ȘI SOCIALE

- **Suport școlar dublu:** Monitorizarea situației școlare a juniorilor și parteneriate cu unități de învățământ pentru a asigura integrarea socială și după terminarea junioratului.



- **Dezvoltare personală:** Formarea unui caracter sportiv bazat pe disciplină, fair-play și stil de viață sănătos.

## 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 procedeeleor 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<br>AVANSAȚI | 19     | U19       |
|          |                 | 18     |           |



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

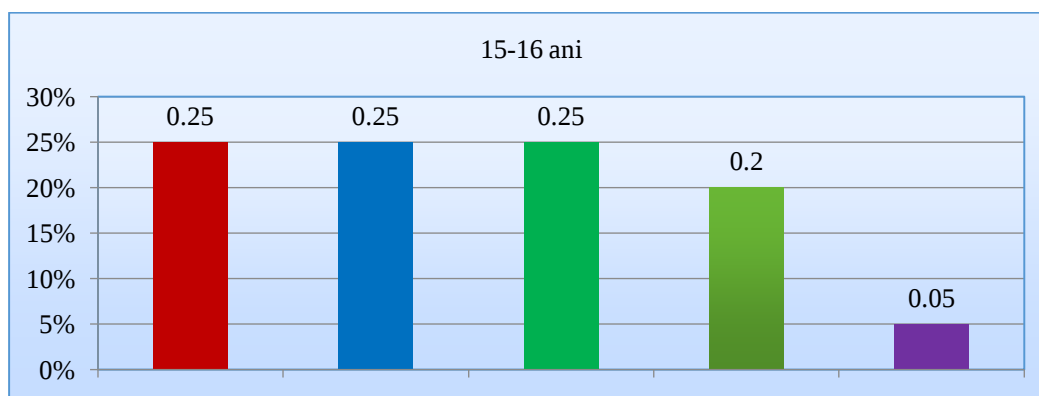
CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

|   |           |    |     |
|---|-----------|----|-----|
| 2 | 15-19 ANI | 17 | U17 |
| 3 |           | 16 | U16 |
| 4 |           | 15 | U15 |

## COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI

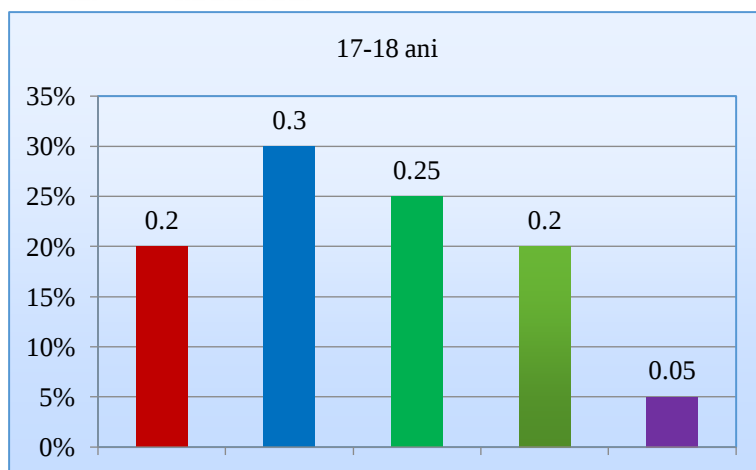
Ponderea conținutului antrenamentelor la grupa de vârstă 15-16 ani

| Grupa de vârstă  | Conținutul antrenamentului |        |       |     |        |
|------------------|----------------------------|--------|-------|-----|--------|
|                  | Tehnic                     | Tactic | Fizic | Joc | Psihic |
| <b>15-16 ani</b> | 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 |
| <b>17-18 ani</b> | 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 stabile.

## 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  
scmrmvalcea@gmail.com

- este 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

**Seful 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;
- 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



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

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 organisme 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;
- 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 civilizat 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



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

- 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, civilizat. El se va concentra cu cea mai mare atenție în vederea realizării corecte a



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

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 reprimă stările de indispoziție și își va crea o stare psiho-afectivă tonică care să permită asimilarea materialului de antrenament.
- 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.



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

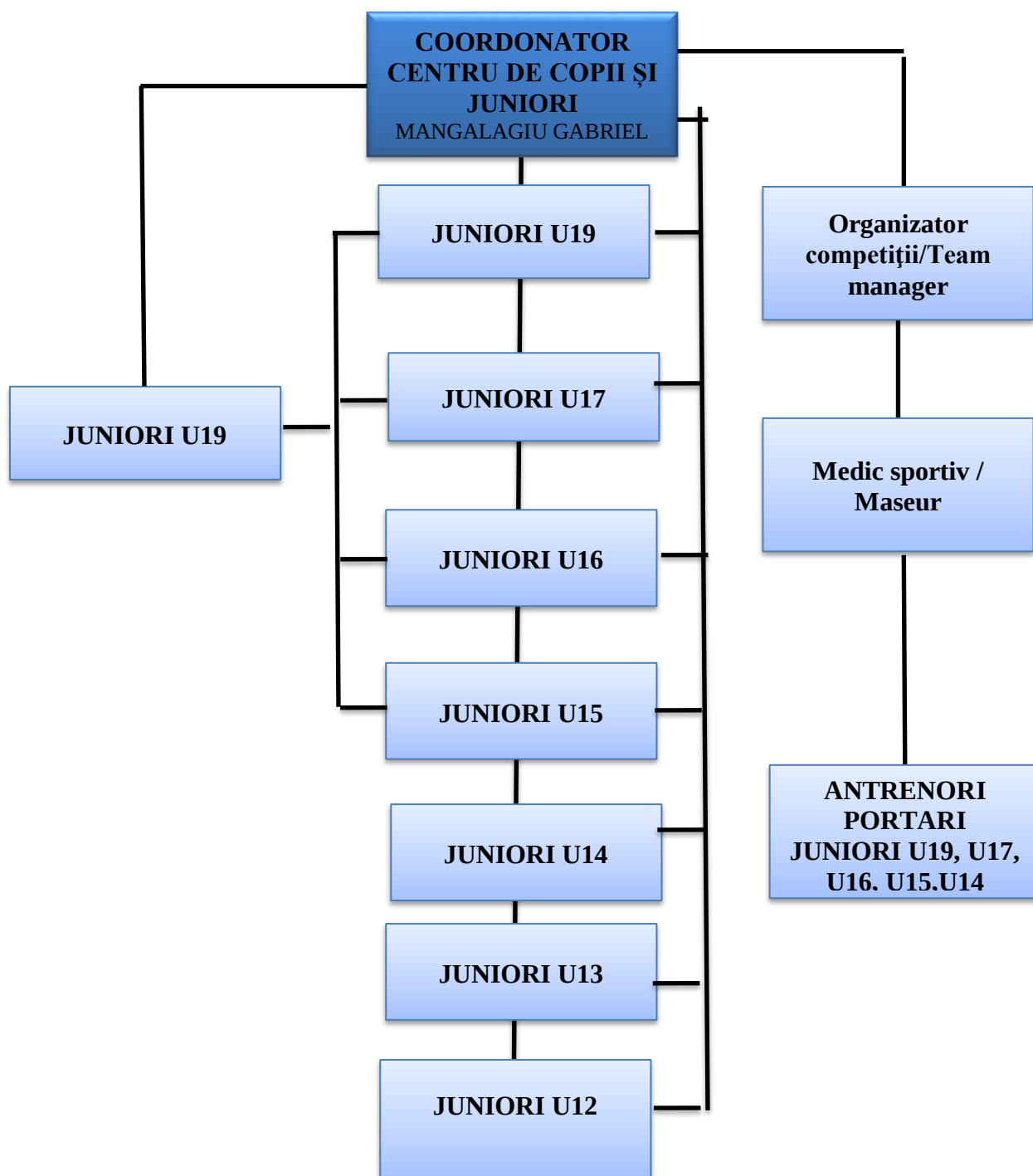
CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

## Responsabili:

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

**Termen:** anual.

## ORGANIZAREA SECTORULUI DE JUNIORI





# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

În sezonul competițional 2025-2026 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: 2025-2026 |           |                        |                |                    |
|------------------|-----------|------------------------|----------------|--------------------|
| NR. CRT.         | GRUPA     | CATEGORIA (COMPETIȚIA) | NUMĂR JUCĂTORI | ANTRENOR           |
| 1                | 2007-2008 | U19                    | 18             | TELESPAN DUMITRU   |
| 2                | 2009      | U17                    | 15             | MANGALAGIU GABRIEL |
|                  | 2010      | U16                    |                | CATARGIU ION       |
| 3                | 2011      | U15                    | 22             | BORA CRISTIAN      |
| 4                | 2012      | U14                    | 18             | BĂRBUȚ DANIEL      |
| 5                | 2013      | U13                    | 18             | GEANTĂ DRAGOȘ      |
| 6                | 2014      | U12                    |                | GEANTĂ BOGDAN      |
| 7                | 2015      | U11                    |                | TELESPAN DUMITRU   |
| 8                | 2016      | U10                    |                | BORA CRISTIAN      |
| 9                | 2017      | U9                     |                | GEANTĂ BOGDAN      |

## II.PERSONALUL ANGAJAT ȘI CALIFICĂRILE NECESARE

| FUNCȚIA                         |   | NUMELE ȘI PRENUMELE    | LICENTA              |
|---------------------------------|---|------------------------|----------------------|
| Antrenor coordonator            |   | MANGALAGIU GABRIEL     | UEFA A- ELITE        |
| Antrenori grupe                 | 1 | TELESPAN DUMITRU       | UEFA A - ELITE       |
|                                 | 2 | MANGALAGIU GABRIEL     | UEFA A - ELITE       |
|                                 | 3 | CATARGIU ION           | UEFA A               |
|                                 | 4 | BORA CRISTIAN          | UEFA A               |
|                                 | 5 | PUFU MARIUS            | UEFA B/PREP FIZIC    |
|                                 | 6 | BĂRBUȚ DANIEL          | UEFA B               |
|                                 | 7 | GEANTĂ FLORIN DRAGOȘ   | UEFA C               |
|                                 | 8 | GEANTĂ GHEORGHE BOGDAN | UEFA C               |
| Antrenori portari               | 1 | DUMITRESCU VIOREL      | UEFA A<br>GOALKEEPER |
|                                 | 2 |                        |                      |
| Coordonator descoperire talente |   | LAZĂR CRISTIAN         | UEFA A               |
| Medic sportiv                   |   | PARASCHIVA BIANCA      |                      |
| Maseur                          |   |                        |                      |
| Organizator                     |   | CALAPANCEA ION         |                      |



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

## competiții/Team manager

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.

### III.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 asigura:

- 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 sintetic și 2 terenuri cu gazon natural pentru antrenamentul și jocurile oficiale ale grupelor de copii și juniori;
- 2 terenuri sintetic de dimensiuni reduse;
- Terenul de iarbă, terenul sintetic și vestiarele din incinta Complexului Sportiv 1 Mai(Zavoi), 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 PT2 și sala de atletism din incinta Complexului Sportiv 1 Mai(Zavoi);
- Accesul la baza de refacere;
- O sală metodică pentru pregătirea teoretică a copiilor și juniorilor, dotată cu:
  - Tv + video;
  - Casete cu lecții de antrenament;
  - Cărți de specialitate;
  - Laptop + videoproiector;
  - Tablă magnetică.
- Un cabinet metodic pentru antrenori unde 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;



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

**Termen:** permanent

## IV.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;
- 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.      | <b><u>Salarii:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• antrenori 8 pers x 12 luni x 4000lei net</li><li>• Medic 1x12 luni x 1700 lei</li><li>• Asistent medical 1x12 lunix500 lei</li><li>• salarii sportivi 10 pers x12 luni x 1000 lei</li></ul> | <b>530.400</b><br>384.000<br>20.400<br>6.000<br>120.000 |  |
| 2.      | <b><u>Hrană (5000 pachete x 20 lei)</u></b>                                                                                                                                                                                                                | <b>100.000</b>                                          |  |
| 3.      | <b><u>Echipament</u></b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>50.000</b>                                           |  |



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

| Nr.crt.      | Domeniu / activitate                                                                                                                                                                                        | Valoare (lei)                                         |  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| 4.           | <b><u>Medicamente, vitamine, unguente etc.</u></b>                                                                                                                                                          | <b>5.000</b>                                          |  |
| 5.           | <b><u>Carburant</u></b>                                                                                                                                                                                     | <b>3.600</b>                                          |  |
| 6.           | <b><u>Deplasări</u></b> (jocuri oficiale): <ul style="list-style-type: none"><li>autocar (6040 km x 5.64 lei);</li><li>Microbuz(10980 km x 4.21 lei)</li><li>cazare + masă (2 jocuri x 6500 lei);</li></ul> | <b>93.291,40</b><br>34.065,6<br>46.225.8<br>13.000.00 |  |
| 7.           | <b><u>Pregătire centralizată:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>vară;</li><li>iarnă.</li></ul>                                                                                                  | <b>100.000</b><br>50.000<br>50.000                    |  |
| 8.           | Organizare turnee amicale(inclusiv premii)<br>4 turnee x 3500 lei                                                                                                                                           | <b>14.000</b>                                         |  |
| 9.           | <b><u>Organizare meciuri JUNIORI:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>barem arbitraj</li><li>asistență medicală (25 jocuri x 1000 lei)</li></ul>                                                  | <b>74.000</b><br>90.000<br>25.000                     |  |
| 10.          | <b><u>Taxe, vize, amenzi</u></b> (cartonașe, hotărâri comisii etc.)                                                                                                                                         | <b>3.000</b>                                          |  |
| 11.          | <b><u>Legitimări FRF/AJF</u></b>                                                                                                                                                                            | <b>4.000</b>                                          |  |
| 12.          | <b><u>Contribuții la bugetul statului</u></b>                                                                                                                                                               | <b>140.000</b>                                        |  |
| 13.          | <b><u>Cheltuieli întreținere echipament sportivi și altele asemenea</u></b>                                                                                                                                 | <b>5.000</b>                                          |  |
| <b>TOTAL</b> |                                                                                                                                                                                                             | <b>1.122.291,40</b>                                   |  |

Pentru sezonul competițional 2026-2027, bugetul de cheltuieli stabilit pentru secția fotbal a Sport Club Municipal Rm Valcea este de **1.122.291,40** lei. Cheltuielile vizează desfășurarea activității fotbalistice în vederea îndeplinirii obiectivelor de performanță și de instruire.

**Responsabil:** președintele Centrului de copii și juniori.



## V.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<br>ÎNCEPĂTORI (Inițiere)<br>(5-10 ANI) | 5-6 ani         |
|          |                                          | 7-8 ani         |
|          |                                          | 9-10 ani        |



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

|   |                                                              |           |
|---|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 2 | <b>II</b><br><b>INTERMEDIARI (Dezvoltare)</b><br>(11-14 ANI) | 11-12 ani |
|   |                                                              | 13-14 ani |
| 3 | <b>III</b><br><b>AVANSAȚI (Perfecționare)</b><br>(15-19 ANI) | 15-16 ani |
|   |                                                              | 17-19 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 expliciti 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 greșală 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;



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

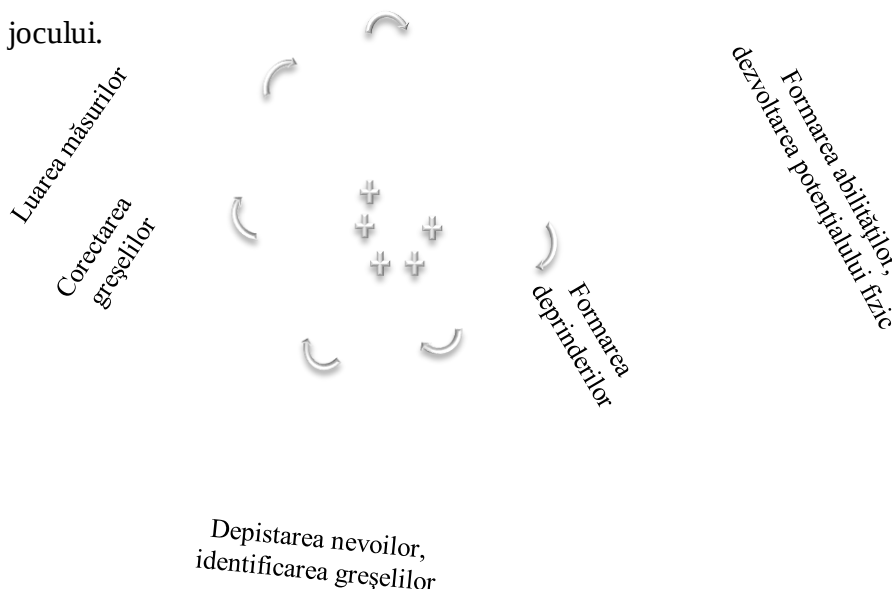
Râmnicu Vâlcea,  
General Praporgescu nr.14,  
jud. Vâlcea

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

- 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.

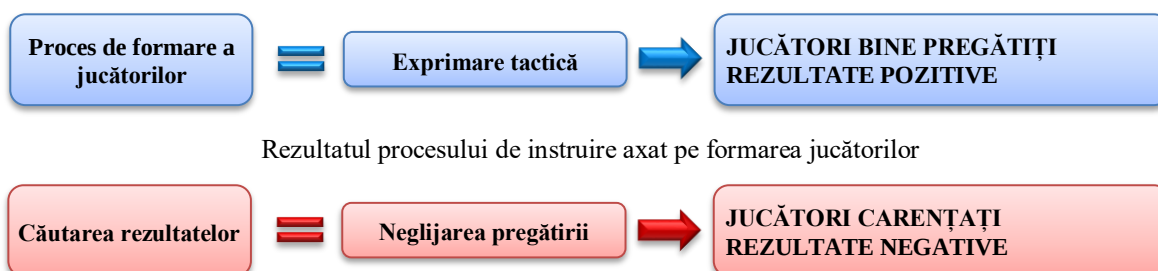
**Filosofia antrenamentului centrat pe jucător** presupune un algoritm metodic de care antrenorul trebuie să țină cont tot timpul în procesul de planificare a antrenamentelor, pentru a putea modela în permanență jucătorii. Această filosofie face o legătură determinantă între antrenament și joc, însă, 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.



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 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.

Prin urmare, strategia propusă pentru **Centrele de copii și juniori** vizează funcțiile de bază ale managementului procesului de antrenament:

1. **Planificarea** – pe termen lung, mediu, scurt, deoarece ajută la stabilirea și îndeplinirea obiectivelor, alegerea metodelor și mijloacelor de lucru;
2. **Organizarea-conducerea** – contribuie la punerea în practică a planurilor propuse;
3. **Motivarea** – identificarea motivelor pentru care copiii practică fotbalul, educarea plăcerii și menținerea pasiunii față de procesul de instruire;
4. **Evidența** – determină conturarea unei imagini clare a interesului manifestat de jucători față de procesul de antrenament, evoluția lor în jocuri.
5. **Evaluarea** – ajută la stabilirea și cunoașterea nivelului de progres pe care îl înregistrează jucătorii în anumite momente ale pregătirii. Poate determina ajustarea programelor de antrenament.

Trecerea jucătorului de la o grupa de vârstă la următoarea grupa de vârstă va cuprinde câteva criterii de selecție ce sunt fi stabilite de către comisia de antrenori din cadrul centrului, coordonată de antrenorul coordonator, selecție ce se va face pe bază de examen cuprinzând printre altele următoarele criterii:

- Probe și norme de control stabilite de către comisia centrului;
- Analiza evoluțiilor jucătorului la meciurile oficiale disputate;
- Fișa personală a jucătorului;
- Fișa medicală a jucătorului Situația școlară a jucătorului.



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

În ceea ce privește testarea fizică a jucătorilor, aceasta va cuprinde probe specifice pentru fiecare grupă de vârstă în parte, după cum urmează:

| NR.<br>CRT. | PROBA                                                | VÂRSTA |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------|------------------------------------------------------|--------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|             |                                                      | 7      | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1           | Alergare de viteză pe 20m cu start de sus            | X      | X |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2           | Alergare de viteză pe 30m cu start de sus            |        |   | X | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |
| 3           | Alergare de viteză pe 50m cu start de sus            |        |   |   |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 4           | Alergare de viteză pe 100m cu start de sus           |        |   |   |    |    |    |    |    |    |    | X  | X  |
| 5           | Săritura în lungime de pe loc                        | X      | X | X | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 6           | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 30"  |        |   |   | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 7           | Ridicarea picioarelor din culcat dorsal timp de 30"  |        |   |   | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 8           | Ridicarea trunchiului din culcat facial, timp de 30" |        |   |   | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |
| 9           | Ridicarea trunchiului din culcat dorsal timp de 45"  |        |   |   |    |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  |
| 10          | Naveta (10 x 5m)                                     | X      | X | X | X  | X  |    |    |    |    |    |    |    |
| 11          | Naveta (4 x 10m)                                     |        |   |   |    |    |    |    | 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  |
| 16          | Alergare de rezistență pe 2000m                      |        |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17          | Tracțiuni din atârnat                                |        |   |   |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X  |
| NR.<br>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  |
| 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  |

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



## VI.PROGRAMUL DE INSTRUIRE PRIVIND „LEGILE JOCULUI”

### Structura programului de instruire

Un program standardizat și agreat la nivel de academiei se împarte în **4 module teoretice și practice**, desfășurate pe parcursul unui sezon competițional.

#### **Modulul 1: Bazele jocului și structura terenului (U11 - U13)**

*Scop:* Înțelegerea regulilor de bază pentru formatele reduse (fotbal în 7, în 9 și tranziția la fotbal în 11).

##### **Tematici:**

- Dimensiunile porților, mingii și echipamentul obligatoriu (ex. importanța apărătorilor).
- Durata jocului și reluarea meciului (lovitura de începere, mingea de arbitru).
- Mingea în joc și în afara jocului (liniile de demarcație).

#### **Modulul 2: Reguli tactice majore – Ofsaidul (U14 – U15)**

*Scop:* Corelarea regulamentului cu deciziile din teren pentru a evita greșelile de poziționare.

##### **Tematici:**

- Definiția poziției afară din joc (linia mediană, părțile corpului cu care se poate înscrie).
- Influențarea jocului vs. influențarea unui Adversar.
- Situații: mingea trimisă intenționat de un adversar (joc deliberat) vs. respingere (*save*).

#### **Modulul 3: Abateri, sancțiuni și managementul comportamentului (U16 - U19)**

*Scop:* Reducerea numărului de cartonașe inutile și controlul emoțional în timpul meciurilor oficiale.

##### **Tematici:**

- Diferența dintre fault neglijent, nesăbuit (galben) și utilizarea unei forțe excesive (roșu).
- Împiedicarea unei oportunități evidente de înscriere a unui gol (DOGSO) și regula „dublei sancțiuni” în careul de pedeapsă.
- Comportamentul nesportiv și protestele (regula privind interacțiunea strictă a căpitanului cu arbitrul).
- Hențul: criteriile de analiză (poziție nefirească, mărirea volumului corpului).

#### **Modulul 4: Tehnologia în fotbal și actualizările anuale (U17 - U19)**



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

Scop: Familiarizarea jucătorilor de elită cu fotbalul profesionist.

## Tematici:

- Protocolul VAR (unde este cazul): când poate interveni și cum trebuie să acționeze jucătorii.
- Modificările aduse anual de către IFAB adunărilor Legilor 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

## VII.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.

### Structura programului de instruire anti-doping

Programul se împarte în **4 module esențiale**, adaptate pentru fotbaliștii juniori aflați în pragul trecerii la seniorat.

#### Modulul 1: Ce înseamnă dopingul și Principiul responsabilității stricte



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

- **Definiția încălcării reglementărilor:** Dopingul nu înseamnă doar un test de urină pozitiv, ci și refuzul testării, tentativa sau posesia de substanțe interzise.
- **Responsabilitatea strictă (*Strict Liability*):** Jucătorul este singurul responsabil pentru orice substanță găsită în corpul său. Scuza „mi-a dat un prieten” sau „nu am știut” nu anulează suspendarea.

## Modulul 2: Lista substanțelor interzise și capcanele din farmacie

**Lista WADA actualizată la zi:** Prezentarea claselor de substanțe interzise (steroidi, stimulenți, hormoni, diuretice).

- **Medicamentele comune (Capcanele):** Atenționare specială privind medicamentele banale pentru răceală (care pot conține pseudoefedrină), picăturile de nas sau antiinflamatoarele care conțin substanțe interzise.
- **Verificarea medicamentelor:** Educarea tinerilor să folosească baza de date online ANAD sau platforme precum *Global DRO* înainte de a înghiți orice pastilă.

## Modulul 3: Pericolul suplimentelor alimentare și TUE (Scutirea de Uz Terapeutic)

- **Suplimente contaminate:** Riscul major al proteinelor, pre-workout-urilor sau vitaminelor cumpărate de pe internet care pot fi contaminate cu substanțe nedecarate pe etichetă.
- **Procedura SUT / TUE:** Cum trebuie să procedeze un jucător dacă este bolnav (ex: are astm, ADHD, diabet) și are nevoie de un tratament care conține o substanță interzisă. Cererea se depune la ANAD *înainte* de a începe tratamentul.

## Modulul 4: Procedura de control doping (Ce se întâmplă la test)

- **Drepturile și obligațiile sportivului:** Jucătorul are dreptul să fie însoțit de medicul echipei sau de un oficial al clubului la camera de control doping.
- **Pașii testării:** Selectarea kitului de recoltare, oferirea probei de urină/sânge sub supravegherea directă a ofițerului de control, sigilarea flacoanelor (A și B) și completarea corectă a formularului.

## CALENDAR ANUAL DE IMPLEMENTARE

### IULIE - AUGUST (Presezon)

- Curs introductiv: Principiul responsabilității stricte și Lista Substanțelor Interzise.

### NOIEMBRIE (În timpul campionatului)

- Sesiune focusată: Pericolul suplimentelor alimentare din comerț și alimentația



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

corectă.

## FEBRUARIE (Intersezon)

- Ghid practic: Cum se verifică un medicament pe site-ul ANAD și procedura SUT.

## MAI (Final de sezon)

- Simulare video: Pașii unui control doping oficial și drepturile jucătorului în camera de testare.

**Responsabili:** medicul sportiv

**Termen:** bianual

## VIII.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 și cantonamente organizate.

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

- Preselecția jucătorilor copii de 5-9 ani

La prezentarea acestora : adeverința medicală de la medicul de familie care atestă 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.

Examen paraclinice de laborator: 1 data /an.

Examen EKG: 2 ori pe an.

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

Grupa de vârstă 14-16 ani efectuează examene paraclinice și EKG de 2 ori/an la prezentarea vizei pentru joc.

- Grupa de vârstă 16-18ani efectuează:

- Examen clinic general: de 2 ori/an.

- Somatometrie: de 2 ori/an.

Examen paraclinice de laborator: de 2 ori /an.

- Examen EKG: de 2 ori /an.

- Viza medicală 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.

## **Categoria 1: Copii mici (U5 - U11) – evaluare somatoscopică și de creștere**

La această vârstă, accentul se pune pe depistarea timpurie a anomaliilor de dezvoltare care ar putea fi agravate de fotbal.

- **Somatoscopie și antropometrie:** Evaluarea minuțioasă a posturii. Se verifică aliniamentul coloanei vertebrale (depistarea scoliozei, lordozei) și al membrilor inferioare (depistarea genu varum/valgum - picioare în „O” sau „X”, platfus).
- **Examen clinic general:** Verificarea aparatului respirator și cardiovascular în stare de repaus (ascultație cardiacă standard pentru sufluri funcționale sau patologice).
- **Evaluarea paraclinică minimală:** Analize de sânge (hemoleucogramă pentru excluderea anemiei), examen sumar de urină și un **EKG (electrocardiogramă) în repaus**.

## **Categoria 2: Juniori mijlocii (U12 - U14) – Monitorizarea pubertății și a toleranței la efort**

Este perioada „puseului de creștere” (*Peak Height Velocity*), în care riscul de accidentări articulare și musculare crește considerabil.

- **Evaluarea maturizării biologice:** Măsurarea semestrială a înălțimii, înălțimii din șezut și greutatea pentru calcularea indicelui de maturitate. Se urmărește riscul apariției bolii *Osgood-Schlatter* (apofizita tibială), extrem de frecventă la fotbalistii de această vârstă. **Testarea funcțională a inimii (Probe de efort simple):**
  - **Testul Ruffier:** Efectuarea a 30 de genuflexiuni în 45 de secunde, cu măsurarea pulsului înainte, imediat după și la 1 minut de repaus, pentru a evalua adaptarea adaptării cardio-respiratorii.
  - **Examenul dinamic al tensiunii arteriale:** Măsurarea tensiunii în clinostatism (culcat) și ortostatism (în picioare) pentru a verifica stabilitatea sistemului vegetativ.
-



## Categoria 3: juniori mari / Elită (U15 - U19)

### Standardul de seniorat și prevenția riscurilor majore

La această categorie, examenele devin extrem de riguroase, similare cu cele ale fotbalistilor profesioniști, fiind monitorizate direct în dosarul de clasificare FRF.

- **Cardiologie avansată (prevenirea morții subite în sport):**
- **EKG în 12 derivații** (obligatoriu la fiecare 6 luni).
- **Ecocardiografie Doppler** (solicitată la intrarea în academie/ciclul de elită sau anual în centrele de performanță) pentru a exclude cardiomiopatia hipertrofică sau anomaliiile congenitale de artere coronare.
- **Examen musculo - scheletal (MSK) complet:** Evaluarea mobilității articulare, a stabilității ligamentelor (genunchi: ACL/MCL; gleznă: ATFL) și identificarea dezechilibrelor musculare stânga/dreapta prin teste specifice efectuate de kinetoterapeut.
- **Teste de efort maximal:** Efectuarea testelor pe banda de alergare sau cicloergometru cu monitorizare EKG continuă, pentru stabilirea pragurilor aerobe/anaerobe și a consumului maxim de oxigen ( $\dot{V}O_{2\max}$ ).
- **Laborator extins:** Profil biochimic complet (glicemie, transaminaze, creatinină, uree, sideremie, calciu, magneziu) pentru monitorizarea sindromului de suprasolicitare (overtraining).

## IX.PROCEDURĂ DE VERIFICARE PENTRU EVALUAREA REZULTATELOR ȘI REALIZĂRIILOR 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 antrenați (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.
- **Rata de promovare:** Numărul de jucători transferați sau promovați la echipa de seniori, la cluburi partenere ori în eșaloane superioare.
- **Minute jucate:** Monitorizarea timpului efectiv de joc bifat de juniorii proprii la nivel de seniori (regula U21/U19 din campionatele FRF).
- 

## 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 aeroba (600 m) și forța abdominală
- Este nevoie și trebuie intensificată activitatea pentru dezvoltarea grupelor musculare ale trenului superior și a spatelui.

Această perioadă, numită în sport și „vârsta de aur a învățării motrice”, este caracterizată de o înaltă plasticitate a sistemului nervos central, fiind momentul ideal pentru consolidarea coordonării și a reacțiilor rapide.

## 1. Coordonarea dinamică generală și segmentară



- **Coordonarea ochi-mână și ochi-picior:** Capacitatea de a manipula obiecte (mingea) cu precizie în timp ce corpul se află în mișcare. La această vârstă se urmărește execuția tehnică fără control vizual permanent asupra mingii.
- **Disocierea segmentară:** Executarea unor mișcări diferite cu brațele față de picioare sau cu partea stângă a corpului față de cea dreaptă (de exemplu: alergare cu fentă de corp).

## 2. Capacitățile coordinative complexe (Aptitudinile de mișcare)

- **Orientarea spațio-temporală:** Capacitatea copilului de a-și modifica poziția corpului în spațiu în funcție de adversari, coechipieri și traiectoria obiectului. Include aprecierea corectă a distanțelor și a vitezei de deplasare.
- **Simțul ritmului:** Capacitatea de a varia ritmul de alergare (accelerări, decelerări bruste) și de a sincroniza mișcările proprii cu un stimul extern.
- **Echilibrul static și dinamic:** Menținerea stabilității corpului în poziții fixe (stând pe un picior) sau în timpul unor acțiuni instabile (aterizări după sărituri, schimbări bruște de direcție).

## 3. Viteza psihomotrică (Procese reactive)

- **Viteza de reacție la stimuli complecși:** Timpul scurs de la apariția unui stimul vizual sau auditiv (un semnal sonor, mișcarea unui coleg) până la declanșarea mișcării corecte.
- **Viteza de execuție:** Rapiditatea realizării unui singur act motric (de exemplu, o pasă sau o lovitură).
- **Viteza de repetiție:** Frecvența mișcărilor pe unitatea de timp (bătăi rapide ale picioarelor, „footwork”).

## 4. Lateralitatea și Schema Corporală

- **Ambidextria funcțională (Bilateralitatea):** La U10/U11 se pune accent masiv pe utilizarea eficientă a ambelor segmente (stângul și dreptul). Un criteriu psihomotric important este reducerea diferenței de execuție dintre membrul dominant și cel nedominant.
- **Conștientizarea schemei corporale:** Abilitatea de a folosi corpul în mod economic, adaptând tensiunea musculară (relaxare versus contracție) pentru a evita rigiditatea în mișcări.

## 5. Componenta cognitiv-motrică (Luarea deciziilor)

- **Atenția distributivă și concentrată:** Capacitatea de a urmări simultan mai mulți factori din jur fără a pierde controlul asupra propriei acțiuni.
- **Anticiparea motrică:** Abilitatea de „a citi” faza de joc și de a intui unde va ajunge mingea sau cum va reacționa un adversar înainte ca acțiunea să se finalizeze.



## Metode practice de testare la U10/U11

În evaluarea acestor criterii se folosesc baterii de teste specifice, cum ar fi:

- **Naveta 5x10 metri** sau trasee utilitar-aplicative (măsoară agilitatea și orientarea în spațiu).
- **Testul T** (schimbări de direcție înainte, înapoi și lateral).
- **Săritura în lungime de pe loc** (măsoară coordonarea explozivă și echilibrul la aterizare).
- **Jocuri cu reguli variabile la semnal vizual** (pentru testarea vitezei de reacție și a atenției distributive).

Dacă pregătești un plan de antrenament sau o evaluare pentru un **sport specific** (cum ar fi fotbal, handbal, baschet sau tenis), menționează acest lucru. Îți pot oferi exerciții dedicate și bareme adaptate acelei discipline.

Însușirea elementelor tehnice:

- Se testează nivelul de însușire al elementelor și procedeele tehnice.
- **Fișa tehnică și tactică:** Evaluarea de către antrenor a calităților specifice (controlul mingii, viteză de decizie, orientare în spațiu, model de joc) prin intermediul platformei FRFCoach

## Grupa 12-14 ani

Criterii somato-fiziologice

- La aceasta 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 analoage jocului.
- **Eficiența tehnică în regim de viteză:** Ambidextria (folosirea ambelor picioare), preluarea orientată și acuratețea paselor sub presiunea adversarului.

## Categoria U12 / U13 (Vârsta pre-pubertară)

La această categorie, accentul psihomotric se mută de la simpla execuție a mișcării la **adaptarea tehnică în regim de viteză și presiune**. Jucătorul își dorește să joace și începe să înțeleagă colaborarea în linii.

**Agilitatea și coordonarea multidirecțională:** Capacitatea de a schimba direcția de deplasare la intensitate maximă (fente, accelerări/decelerări) fără pierderea controlului asupra mingii.

- **Orientarea spațială extinsă:** Adaptarea mișcărilor la un spațiu de joc mărit (formatul de joc 9v9). Jucătorul trebuie să perceapă vizual distanțe mai mari și să estimeze corect traiectoria mingilor lungi.



- **Viteza de reacție și execuție (Percepție-Decizie-Acțiune):** Se evaluează timpul necesar pentru a procesa o situație dinamică de joc (Ex: demarcarea unui coleg) și a trimite pasa din maximum 2 atingeri.
- **Ambidextria funcțională:** Executarea actelor motrice (preluare, pasă, șut) cu ambele picioare în mod reflex, fără timpi morți pentru așezarea mingii pe piciorul de bază.
- **Echilibrul dinamic în dueluri:** Menținerea stabilității corpului în momentul contactului fizic umăr la umăr (inițierea primelor noțiuni de protejare a mingii).

---

## Categoria U14 / U15 (Perioada pubertății / Trecerea la 11v11)

Această etapă este marcată de saltul de creștere (puseul pubertar). Din punct de vedere psihomotric, este o perioadă dificilă deoarece **se poate pierde temporar din acuratețea coordonării** din cauza modificării proporțiilor corporale (picioare lungi, modificarea centrului de greutate). Se pune accent pe re-adaptare și dezvoltare athletică integrată.

- **Re-coordonarea segmentară (Ajustarea motrică):** Capacitatea de a recăpăta controlul fin asupra mișcărilor și tehnicii în ciuda creșterii rapide în înălțime și masă musculară.
- **Viteza psihomotrică în regim de rezistență:** Menținerea clarității în decizii și a preciziei execuțiilor tehnice pe fondul oboselii fizice acute (specifică meciurilor de 11v11 pe teren întreg).
- **Anticiparea tactică și timpii de reacție:** Abilitatea de a citi intenția adversarului („anticipezi sau reacționezi”). Evaluarea capacității de a intercepta și de a bloca liniile de pasă prin poziționare corporală preventivă.
- **Forța explozivă coordonată:** Sincronizarea lanțului cinematic în acțiuni de detentă (sărituri la cap) și sprinturi liniare sau curbate în duelurile de viteză pe spații mari.
- **Atenția distributivă completă:** Capacitatea de a menține atenția focalizată pe minge (micro-spațiu), dar în același timp pe organizarea defensivă/ofensivă a întregii echipe (macro-space).

---

## Direcția de antrenare în aplicația FRF Coach

| Criteriu Psihomotric   | Obiectiv U12 / U13                                 | Obiectiv U14 / U15                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Spațiul de joc de bază | Format 9vs9 (Dimensiuni medii)                     | Format 11vs11 (Teren complet)                      |
| Viteza de reacție      | Stimul vizual imediat (partener/adversar apropiat) | Stimul tactic global (anticiparea schemei adverse) |



|                               |                                               |                                                  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Coordonarea</b>            | Fluiditate maximă, tehnică în regim de viteză | Re-adaptare motrică după puseul de creștere      |
| <b>Managementul efortului</b> | Efort fracționat, dinamică ridicată           | Rezistență specifică integrată în jocul colectiv |

Însușirea elementelor tehnico-tactice:

- Se verifică cunoștințele și deprinderi tehnico-tactice specifice sistemului cu patru fundași.
- **Tranziția tactică:** Înțelegerea principiilor de bază ale modelului de joc în formatul 11 la 11 (ocuparea pozițiilor în teren, trecerea rapidă din atac în apărare).
- **Timpul de joc garantat:** FRF recomandă ca la această vârstă toți copiii din lot să bifeze **minimum 50% din minutele totale** ale meciurilor amicale și oficiale pe parcursul unui sezon. Nu se acceptă „jucători de rezervă permanenți”.

În cadrul platformei și metodologiei oficiale FRF Coach, însușirea elementelor tactice nu se mai face prin exerciții analitice, izolate, ci prin **jocuri cu temă și situații simplificate de joc**. Pentru categoriile U12/U13 și U14/U15, procesul de învățare urmează mecanismul psihomotric **Percepție** → **Decizie** → **Execuție**, transformând jucătorul dintr-un simplu executant într-un decident autonom pe teren [1].

Procesul este structurat pe trei etape metodologice clare, adaptate vârstei:

## 1. Etapele însușirii tactice (Cum învață jucătorul?)

- **Etapa cognitivă (Înțelegerea conceptuală):** Antrenorul explică principiul (ex: *crearea superiorității numerice*). Jucătorul înțelege unde trebuie să se poziționeze pe teren și ce vizează acțiunea.
- **Etapa asociativă (Exersarea în mediu controlat):** Se folosesc exerciții de tip **Rondo** (ex: 3v1, 4v2) sau **Jocuri cu Poziții** (Positional Games). Aici, elementul tactic se repetă frecvent, dar într-un mediu cu presiune redusă a adversarului.
- **Etapa de automatizare (Aplicarea în jocul global):** Elementul tactic este integrat în jocuri cu temă (ex: 7v7 sau 9v9), unde adversarul este complet activ, iar spațiul și timpul de reacție sunt minime.

---

## 2. Elemente tactice cheie pe categorii de vârstă

**Categoria U12 / U13 (Inițierea în Tactica Colectivă - Format 9v9)**



La această vârstă, tactica este subordonată tehnicii. Jucătorii învață noțiunile de bază ale organizării în linii (fundași, mijlocași, atacanți).

- **Tactica individuală (1v1):** Demarcarea (crearea de linii de pasă libere) și pressingul imediat la pierderea mingii.
- **Tactica de grup (2v1, 3v2):** Principiul de „dă și du-te” (pasa și plecarea pe poziție viitoare), dublajul defensiv și triumphiurile de pasare.
- **Tranziția pozitivă:** Schimbarea mentală instantanee din faza de apărare în atac, căutând prima pasă înainte.

## **Categoria U14 / U15 (Sistematizarea Tactică - Format 11v11)**

Aici intervine tactica formală, specifică jocului pe teren mare. Se pune accent pe disciplina pozițională și pe corelarea acțiunilor la nivel de echipă.

- **Tactica colectivă (Principiile de joc):** Păstrarea densității în defensivă (strângerea liniilor) și asigurarea lățimii/profunzimii în atac (utilizarea extremelor).
- **Blocul funcțional:** Deplasarea coordonată a întregii echipe în funcție de poziția mingii (translația defensivă stânga-dreapta, urcarea la offside).
- **Tranziția negativă:** Reorganizarea rapidă în bloc defensiv jos sau aplicarea imediată a contra-pressingului pentru a opri contraatacul advers.

---

## **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:

## **Categoria U15/U16/U17 (15,16,17 ani) – Trecerea la fotbalul formal de 11v11**

La U15 se face saltul de la formatul 9vs9 la cel de 11v11, pe teren complet. Obiectivul principal este **automatizarea structurilor tactice de grup** și adaptarea tehnicii la un spațiu mult mai mare și dens structural.



- **Sistemul defensiv în linie:** Însușirea deprinderilor specifice apărării în zonă cu 4 fundași. Jucătorii învață deprinderile tehnico-tactice de translație, dublaj, interceptie și atacare a posesorului de minge (pressing de întâmpinare).
- **Demarcarea și crearea unghiurilor de pasare:** Dezvoltarea deprinderilor de a asigura sprijin activ jucătorului cu mingea (crearea triunghiurilor și a romburilor de pasare în regim de presiune a adversarului).
- **Tranzițiile rapide (Mentalitatea de reacție):**
  - *Tranziție pozitivă:* Deprinderea de a pasa imediat în profunzime sau de a păstra posesia dacă spațiul este blocat.
  - *Tranziție negativă:* Contra-pressing instantaneu în zona pierderii mingii pentru a opri contraatacul advers.

**Metodologia FRF Coach:** Se folosesc cu precădere **jocurile poziționale (Positional Games)** (ex: 4v4+3 joker) și jocul tematic în format **7v7 / 8v8 pe spații reduse**. Tehnica se perfecționează prin calitatea preluării orientate, a vitezei pasei și a protejării mingii.

## **Categoria U18/U19 (18-19 ani) – Specializarea pe post și eficiența competițională**

La U19, jucătorul se află la ușa fotbalului de seniori. Deprinderile tehnico-tactice sunt complet formate; accentul se mută pe **aplicarea lor în diferite sisteme de joc (ex: 1-4-3-3, 1-4-2-3-1)** și pe eficiența maximă sub presiunea timpului și a adversarului.

- **Sincronizarea liniilor (Blocul funcțional):** Deprinderea de a acționa compact ca o echipă. În apărare, realizarea pressingului de întâmpinare, orientat sau ultra-ofensiv; în atac, gestionarea atacului pozițional sau a atacului rapid.
- **Deprinderi tehnico-tactice specifice postului:**
  - *Fundași:* Dueluri 1v1 defensive, ieșirea din presiune prin construcție de la portar, pase lungi de schimbare a direcției de atac.
  - *Mijlocași:* Pase de filtrare (verticalizări), filtrarea jocului advers, șuturi de la distanță.
  - *Atacanți:* Demarcări în spatele liniei defensive, finalizări din acțiuni rapide, jocul de pivot (protejare și așezare).
    - **Gestionarea momentelor fixe:** Execuția tehnică și organizarea tactică riguroasă a cornerelor, loviturilor libere (ofensiv și defensiv).

**Metodologia FRF Coach:** Antrenamente bazate pe **jocuri globale (11v11)** cu teme tactice stricte, simulări de scenarii reale (ex: „conducem cu 1-0, mai sunt 10 minute și jucăm în inferioritate numerică”) și antrenamente pe compartimente.

---



**Criteriile psihomotrice (somato-fiziologice):** pentru categoriile U15 și U19 reflectă trecerea decisivă de la perioada de pubertate și transformări fizice majore (la U15) către faza de maturizare biologică completă și performanță de tip senior (la U19).

## 1. Categoria U15 (14-15 ani) – Etapa Puseului de Creștere

Această perioadă reprezintă vârsta transformărilor profunde. Din punct de vedere somato-fiziologic, sportivii se află în jurul **Vârstei Peak Height Velocity (PHV)** — momentul de creștere maximă în înălțime.

### Parametrii Somatici (Dezvoltare Corporală)

- **Creșterea accelerată în lungime:** Se înregistrează salturi majore în înălțime (puseul pubertar). Segmentele osoase cresc adesea înaintea masei musculare.
- **Modificarea centrului de greutate:** Din cauza alungirii membrelor inferioare, centrul de greutate se înalță, afectând temporar biomecanica mișcărilor.
- **Monitorizarea compoziției corporale:** Evaluarea raportului dintre masa musculară și țesutul adipos, cu accent pe evitarea supraîncărcării articulare în perioadele de fragilitate osoasă.

### Parametrii Fiziologici (Capacitate Funcțională)

- **Dezvoltarea sistemului cardiorespirator:** Crește volumul inimii și capacitatea pulmonară. Crește consumul maxim de oxigen ( $\text{VO}_{2\text{max}}$ ), sporind capacitatea de efort aerob.
- **Instabilitatea neuro-vegetativă:** Sistemul endocrin suferă modificări masive. Acest lucru poate duce la variații rapide ale ritmului cardiac în repaus și la stări de oboseală aparent nejustificate.
- **Vulnerabilitatea sistemului osteo-articular:** Cartilajele de creștere sunt deschise și sensibile. Apar frecvent sindroame de suprasolicitare precum *Osgood-Schlatter* (la nivelul tuberozității tibiale).

## 2. Categoria U 17(16-17 ani) – Etapa de stabilizare

În metodologia Federației Române de Fotbal (FRF) și în platforma FRF Coach, această etapă reprezintă momentul optim pentru creșterea intensității antrenamentelor și dezvoltarea capacităților fizice specifice fotbalului de performanță.

### 1. Parametrii Somatici (Dezvoltare Corporală și Antropometrie)

La U16/U17, corpul fotbalistului își definitivează proporțiile, iar masa musculară începe să compenseze alungirea osoasă din anii precedenți.



- **Stabilizarea înălțimii și creșterea ponderală:** Viteza de creștere în înălțime scade semnificativ. În schimb, crește greutatea corporală pe seama dezvoltării masei musculare active (hipertrofie funcțională).
- **Raportul Compoziției Corporale:** Se monitorizează riguros procentul de țesut adipos (menținut ideal între 9-12% pentru băieți) și indicele de masă musculară.
- **Definirea pârgărilor biomecanice:** Încetarea creșterii bruște a membrilor permite restabilirea controlului motor complet, eliminând „stângăcia” coordonativă specifică etapei U14/U15.

## 2. Parametrii Funcționali (Capacitate Fiziologică și Metabolică)

Sistemele respirator, cardiovascular și muscular ating un nivel ridicat de eficiență, capabil să susțină eforturi de tip „senior”.

- **Optimizarea Consumului Maxim de Oxigen ( $\dot{V}O_{2\max}$ ):** Valorile  $\dot{V}O_{2\max}$  ating un platou înalt (ideal peste 55-60 ml/kg/min la acest nivel de elită). Aceasta oferă baza pentru susținerea unui ritm înalt de joc.
- **Dezvoltarea Capacității Anaerobe Lactacide:** Organismul devine mult mai tolerant la acumularea de acid lactic în mușchi. Jucătorii pot repeta sprinturi de intensitate maximă cu pauze din ce în ce mai scurte (capacitate RSA - *Repeated Sprint Ability*).
- **Economia de efort:** Frecvența cardiacă în repaus scade (bradicardie sportivă, deseori sub 60 bpm), iar inima devine capabilă să pompeze un volum mai mare de sânge per bătăie (debit sistolic crescut).

## 3. Categoria U19 (18-19 ani) – Etapa Maturizării și a Performanței Seniorilor

La U19, procesul de creștere somatică este, în linii mari, finalizat. Obiectivul fiziologic principal devine **atingerea potențialului maxim de performanță athletică** necesar tranziției către fotbalul de seniori.

### Parametrii Somatici (Dezvoltare Corporală)

- **Stabilizarea dimensională:** Creșterea în înălțime se oprește sau stagnează. Structura scheletică este complet consolidată (cartilajele de creștere sunt osificate).
- **Maturizarea musculară (Hipertrofia funcțională):** Crește capacitatea de acumulare a masei musculare calitative. Proporțiile corporale se stabilizează, optimizând pârgăriile biomecanice pentru forță și viteză.
- **Profilul somatic pe posturi:** Jucătorii prezintă deja caracteristici somatice clare adaptate postului (ex: portari și fundași centrali cu talie înaltă, extreme cu un raport optim greutate/putere pentru viteză).

### Parametrii Fiziologici (Capacitate Funcțională)



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

- **Atingerea vârfului de VO<sub>2</sub> max:** Capacitatea de efort aerob și anaerob lacticid ajunge la nivelul optim pentru fotbalul profesionist. Jucătorii pot susține eforturi de intensitate ridicată pe parcursul a 90 de minute.
- **Eficiența sistemelor energetice:** Organismul devine extrem de eficient în resinteza rapidă a ATP-ului și în toleranța/eliminarea acidului lactic acumulat în timpul sprinturilor repetate.
- **Capacitatea avansată de refacere:** Timpul necesar pentru revenirea parametrilor fiziologici (frecvență cardiacă, nivel de oxigenare) după efort scade considerabil față de categoriile anterioare.

Conform Strategiei Tehnice a FRF, evaluarea periodică a acestor parametri se face prin testări standardizate:

| Tip de Evaluare    | Parametru Vizat                                                            | Test Specific Recomandat                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Antropometrică     | Înălțime, greutate, pliuri de țesut adipos                                 | Evaluare cu analizator corporal (InBody / Pliometrie)     |
| Funcțională Aerobă | Capacitatea de refacere și $\backslash(\text{VO}_{2\text{max}}\backslash)$ | <b>Testul Yo-Yo Intermittent Recovery (Nivel 1 sau 2)</b> |
| Neuromusculară     | Forța explozivă a membrelor inferioare                                     | <b>Săritura pe verticală (Countermovement Jump - CMJ)</b> |

## Responsabili:

- Antrenorul coordonator;
- antrenorii grupelor.

**Termen:** bianual

---

## X.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.

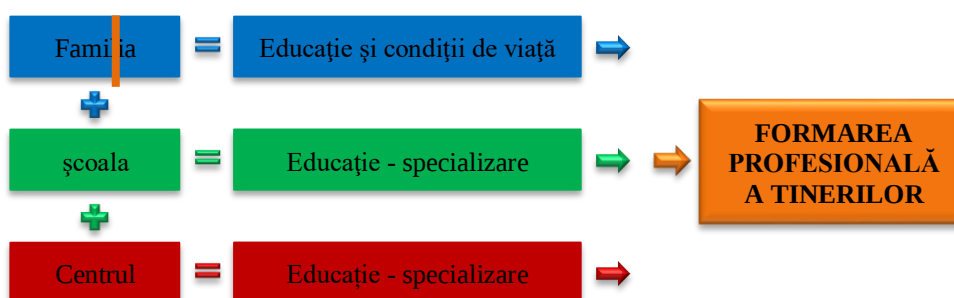
O școală de fotbal trebuie văzută, în primul rând, ca un mediu educativ, în care copiii cresc, se educă și se formează pentru o anumită profesie, aceea de fotbalist. Este o profesie și o formare care se asigură de la o vârstă foarte fragedă, ținând pe specificul jocului de fotbal. Acest aspect nu putem 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



# SPORT CLUB MUNICIPAL RM. VÂLCEA

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

CIF 36834570  
Tel: 0724219444  
scmrmvalcea@gmail.com

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, discoteci, 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 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

## XI. VALABILITATEA PROGRAMULUI

Prezentul Program este valabil pe o perioada de 4 ani începând cu data de 01.01.2025.

**DIRECTOR,**

Mircea Marius ȚUCA