

GHIDUL PĂRINȚILOR DE TINERI FOTBALIȘTI

ROL, COMPORTAMENT, ATITUDINE ȘI SUSȚINERE



**NU-L LĂSA SĂ DEVINĂ CE ÎI SPUI,
LASĂ-L SĂ (SE) JOACE!**

**NUMELE VIITOAREI GENERAȚII ESTE SCRIS DE NOI,
CEI DE PE MARGINEA TERENULUI.**

O CAMPANIE



B.R.A.V.O
BUCURIE, RESPECT, AFECȚIUNE, VOINȚĂ, OPTIMISM

CUPRINS

Introducere - Rolul părintelui în dezvoltarea copilului

Capitolul 1: Dezvoltarea fotbalistică

- Etapele de dezvoltare pe vârste și așteptări realiste
- Rolul cluburilor, ligilor și al asociațiilor județene de fotbal (AJF)
- Loturile naționale și piramida de selecție
- Scouteri și agenți: cum să te protejezi de abordări nepotrivite

Capitolul 2: Educație și dezvoltare personală

- Importanța educației școlare și a echilibrului cu fotbalul
- Suport mental: gestionarea stresului, a eșecului și a presiunii
- Sănătatea mentală: bullying, depresie, separarea părinților - cum să intervii
- Activități pe rețelele de socializare și pregătire media

Capitolul 3: Sănătate și nutriție

- Importanța sănătății fizice, a recuperării și a odihnei
- Alimentația adecvată pentru tineri sportivi

Capitolul 4: Integritate și fair-play

- Antidoping, match-fixing, betting - ce trebuie să știe părinții
- Comportament parental acasă și la meciuri
- Rolul părintelui, rolul antrenorului și colaborarea eficientă

Capitolul 5: Comunicare și relaționare

- Comunicarea eficientă cu antrenorul, copilul și alți părinți
- Rezolvarea conflictelor și gestionarea așteptărilor

Capitolul 6: Resurse utile

- Numere de contact și site-uri web relevante

Concluzie: Reafirmarea importanței rolului părintelui

Cuvânt înainte

Dragi părinți,

Ne bucurăm să vă avem alături într-un moment important din parcursul copiilor voștri în fotbal. Știm cât de mult înseamnă susținerea voastră pentru ei – nu doar ca spectatori sau însoțitori la antrenamente și meciuri, ci ca modele de încredere, sprijin emoțional și echilibru.

La Federația Română de Fotbal, credem că fiecare copil ar trebui să aibă parte de o experiență pozitivă în fotbal, să joace cu bucurie și să se dezvolte armonios. Iar pentru asta, părinții joacă un rol esențial. Relația voastră cu copilul este mai importantă decât orice scor sau rezultat. Încurajarea, răbdarea și respectul pe care le arătați zi de zi pot construi încrederea copilului, îl ajută să învețe din greșeli și să devină mai bun – nu doar ca fotbalist, ci ca om.

Știm că drumul nu este mereu ușor. Uneori, emoțiile sunt mari, iar presiunea competiției poate duce la reacții care, fără să ne dăm seama, îi afectează pe cei mici. De aceea, am creat acest ghid: pentru a vă oferi repere clare, exemple concrete și idei utile care să vă ajute să fiți alături de copil într-un mod sănătos și constructiv.

Inițiative precum campania B.R.A.V.O., alături de politicile de protecție și educație ale FRF, vin să sprijine acest efort comun de a crea un climat sigur, pozitiv și motivant. În acest spirit, vă încurajăm să fiți prezenți, dar nu intruzivi, să susțineți fără a critica, să lăudați efortul, nu doar rezultatul. Să le reamintim copiilor că este în regulă să greșească și că învățarea este un proces.

Educația, sănătatea, prietenii, familia și fotbalul – toate sunt părți importante din viața copilului. Echilibrul dintre ele este cheia unei dezvoltări armonioase. Iar voi, părinții, sunteți cei care puteți ghida acest echilibru, oferind siguranță, încredere și direcție.

Fotbalul oferă lecții valoroase despre viață, echipă, disciplină și caracter. Împreună, printr-un parteneriat sincer între familie, club și Federație, putem construi un drum frumos pentru fiecare copil și, pas cu pas, un viitor mai bun pentru fotbalul românesc.

Cu recunoștință și încredere,
Echipa FRF

INTRODUCERE: Rolul părintelui în dezvoltarea copilului

• De ce este important rolul părintelui în dezvoltarea unui tânăr fotbalist?

Rolul părintelui în dezvoltarea unui tânăr fotbalist este esențial pentru echilibrul psihologic, emoțional și social al copilului. Implicarea „optim calibrată” oferă sprijin și stabilitate, fără a pune presiune excesivă. Părintele trebuie să încurajeze efortul și atitudinile sănătoase, nu doar performanța, și să permită greșelile ca parte a procesului de învățare. Lipsa unui astfel de suport poate duce la probleme psihologice sau renunțarea la fotbal. Pe măsură ce copilul crește, rolul părintelui trece de la sprijin logistic la cel de model și sfătuitoare, având ca scop final formarea unui copil echilibrat prin sport.

• Greșeli frecvente ale părinților și cum pot fi evitate.

(1) Concentrarea exclusivă pe rezultate

Concentrarea exclusivă pe rezultate transformă înfrângerea într-o catastrofă și poate crea presiune excesivă asupra copilului. Părinții care oferă recompense exagerate sau reacții emoționale negative afectează starea emoțională a fotbalistului tânăr. Soluția este să se pună accent pe obiective de proces, precum îmbunătățirea unor abilități sau starea emoțională, nu doar pe scor.

(2) Interferența cu rolul antrenorului

Indicațiile tactice din partea părinților în timpul meciului creează confuzie, subminează autoritatea antrenorului și pot distra atenția copilului, afectându-i performanța. Este recomandat ca părinții să folosească doar câteva expresii de încurajare stabilite împreună înainte de meci.

(3) O orientare pe termen scurt

Orientarea pe termen scurt, cu antrenamente suplimentare sau reducerea vacanțelor, poate provoca supraantrenare, accidente și pierderea plăcerii pentru fotbal. Respectarea etapelor de dezvoltare și menținerea rutinei obișnuite ajută la o dezvoltare armonioasă.

(4) Construirea prematură a unei identități exclusiv de fotbalist

Definirea copilului exclusiv ca „fotbalist” limitează explorarea altor interese și poate afecta negativ identitatea și sănătatea lui psihică. Încurajați implicarea în activități variate și dezvoltarea unor competențe generale, cum ar fi perseverența și organizarea.

• Ce înseamnă să fii un părinte model și cum contribui la un mediu pozitiv?

Părinții sportivilor trebuie să îi ajute pe copii să înțeleagă valoarea regulilor prin exemplul personal și aplicarea consecventă a acestora, pentru a dezvolta disciplina necesară în sportul de performanță. Ei mențin relații respectuoase cu antrenorii, părinții și arbitrii, contribuind la o atmosferă de echipă sănătoasă.

Nu dramatizează eșecurile, nu pedepsesc vulnerabilitatea copilului și oferă sprijin concret și altor copii, nu doar propriului copil. De asemenea, promovează în familie obiceiuri sănătoase care susțin performanța, cum ar fi somnul, alimentația echilibrată și pregătirea mentală, conștienți că exemplul lor este esențial.

• Beneficiile fotbalului pentru copii

Participarea copiilor la fotbal aduce multiple beneficii esențiale pentru dezvoltarea lor pe diverse planuri!

• Beneficii Fizeice și de Sănătate:

- Fotbalul contribuie la **dezvoltarea motricității** generale și specifice.
- Ajută la menținerea **sănătății și la adoptarea unui stil de viață activ**.
- Permite **optimizarea deprinderilor tehnice și dezvoltarea capacității funcționale** și de adaptare la efort.

• Beneficii Sociale și Personale:

- Copiii sunt atrași și implicați, învățând noțiuni elementare de **educație, sănătate și socializare**.
- Jocul implică **integrarea într-o echipă** și adaptarea la dinamica de grup.
- Contribuie la **integrarea socială și la creșterea calității vieții**.
- Fotbalul este definit ca un sport **pentru toți**, indiferent de vârstă, abilitate, sex, etnie, naționalitate, religie, orientare sexuală sau orice altă trăsătură personală, promovând **incluziunea**.
- Învățarea **fair-play-ului** este esențială, respectând regulile, arbitrii și antrenorii.
- Copiii învață să fie **respectuoși** față de arbitri, jucători, antrenori și ceilalți spectatori.
- Prin fotbal, copiii pot dezvolta **tărie de caracter, capacitate de concentrare, încredere în sine și plăcerea jocului**.
- **Învățarea din greșeli** este o parte normală a procesului.

- Copiii primesc sprijin în momentele dificile și sunt încurajați să își gestioneze emoțiile.

• Beneficii Educaționale și Mentale:

- Există o legătură importantă între dezvoltarea fotbalistică și **educația școlară și personală**.
- Este important **echilibrul între antrenamente și studii**.
- Fotbalul oferă **sprijin mental** pentru gestionarea stresului, a eșecului și a presiunii.

Fotbalul oferă copiilor o bază solidă pentru o **dezvoltare armonioasă, atât ca sportivi, cât și ca persoane**, într-un cadru organizat care promovează respectul, siguranța și plăcerea jocului.

Capitolul 1: Dezvoltarea fotbalistică

Strategia tehnică a FRF propune un plan pe termen lung pentru formarea jucătorilor, împărțit în cinci etape esențiale, corelate cu vârsta și nivelul de dezvoltare al copiilor:

- **Faza 1: Inițiere (5-10 ani)** – Se suprapune cu clasele 0-IV. Scopul este introducerea copiilor în fotbal, cu accent pe bucuria jocului și dezvoltarea fizică generală.
- **Faza 2: Învățare (10-14 ani)** – Corespunde clasele V-VIII. Apare învățarea structurată în echipă, începutul competițiilor, dar cu accent pe educație și dezvoltare armonioasă.
- **Faza 3: Specificitate (14-18 ani)** – Corespunde liceului. Se pune accent pe perfecționarea abilităților tehnice și adaptarea la cerințele fotbalului de performanță.
- **Faza 4: Specializare (17+ ani)** – Începutul carierei de elită, se urmărește maximizarea performanței și integrarea în fotbalul profesionist.
- **Faza 5: Perfecționare (19-22 ani și peste)** – Se dezvoltă abilități avansate și se optimizează performanța în fotbalul de elită.

FIFA consideră că vârsta 5-12 ani este esențială în dezvoltarea jucătorilor, punând accentul pe participare și pe plăcerea jocului.

Ce abilități ar trebui dezvoltate în fiecare etapă?

Fiecare fază are obiective clare, adaptate nevoilor copilului:

- **Inițiere** – Participare, mișcare, socializare, sănătate. Copiii învață să iubească jocul și dezvoltă motricitatea generală.

- Învățare – Integrarea în echipă, reguli de joc, educație prin sport, dezvoltare fizică și socială.
- Specificitate – Dezvoltarea performanței, participare în competiții organizate, perfecționarea tehnicii, adaptare la efort.
- Specializare – Aplicarea învățării în context de elită, dezvoltarea abilităților sociale (respect, responsabilitate, leadership).
- Perfecționare – Consolidarea și rafinarea calităților sportive și mentale pentru performanță de vârf.

Cum stabilim așteptări realiste și evităm presiunea pe copil?

- Concentrați-vă pe dezvoltarea pe termen lung, nu pe rezultate imediate.
- Nu condiționați valoarea copilului de performanța sportivă.
- Încurajați plăcerea jocului și acceptarea greșelilor ca parte a procesului de învățare.
- Apreciați efortul, nu doar rezultatul.
- Lăsați copilul să simtă că este susținut și iubit indiferent de scor sau clasament.

Presiunea exagerată poate avea efecte negative asupra dezvoltării psihologice și fizice. Rolul părinților este de a crea un mediu echilibrat între sport, școală și viața personală.

Sistemul competițional și rolul actorilor locali

Cum funcționează sistemul competițional pentru copii și juniori?

În România, fotbalul pentru copii și juniori este adaptat în funcție de vârstă, astfel încât să respecte etapele de dezvoltare fizică, cognitivă și emoțională ale fiecărui copil. Această adaptare se face prin formate de joc diferite, adică prin schimbarea numărului de jucători pe teren, a dimensiunii terenului și a regulilor de joc.

Sistemul este structurat pe o **piramidă fotbalistică**:

- La bază: fotbalul grassroots (5-13 ani), cu accent pe participare.
- Intermediare: competiții naționale și județene adaptate pe categorii de vârstă – Interliga (U7-U13), Cupa Satelor, Campionatele Naționale (U11-U19).
- Elită: Liga Elitelor (U15-U17) & Liga de Tineret, Liga 3 (tranzitie spre fotbal profesionist).

Competițiile sunt construite pentru a susține dezvoltarea progresivă a jucătorului.

Categoria Vârstă	Format de joc	Număr Jucători (portar inclus)	Ofsaid	Dimensiuni teren (m)	Durata jocului	Mărimea porților (m)	Mărimea mingii
U7	3 vs 3	3	Nu	20 x 20	3x10 min	1 x 0.5	Nr. 3
U8	5 vs 5	5	Nu	40 x 20	2x15 min	3 x 2	Nr. 3
U9	5 vs 5	5	Nu	40 x 20	2x15 min	3 x 2	Nr. 3
U10	7 vs 7	7	Da	60 x 40	2x15 min	5 x 2	Nr. 4
U11	7 vs 7	7	Da	60 x 40	2x25 min	5 x 2	Nr. 4
U12	9 vs 9	9	Da	70 x 50	2x25 min	6 x 2	Nr. 4
U13	9 vs 9	9	Da	70 x 50	2x30 min	6 x 2	Nr. 4
U14	11 vs 11	11	Da	90 x 60	2x35 min	7.32 x 2.44	Nr. 5
U15	11 vs 11	11	Da	90 x 60	2x40 min	7.32 x 2.44	Nr. 5

Ce rol au cluburile, AJF-urile și ligile?

- Cluburile – Se ocupă de antrenamente, competiții și educație sportivă. Sunt partenerii esențiali ai FRF.
- AJF-urile – Cunosc realitatea fotbalului local. Organizează competiții, sprijină formarea antrenorilor, arbitrilor și voluntarilor.
- Ligile – Gestionează competițiile profesionale (SuperLiga, Liga 2, Liga 3).

- **FRF** – Coordonează strategic tot sistemul, în parteneriat cu AJF-urile și cluburile.

Cum te informezi despre regulamente și calendarul competițional?

- **Site-ul oficial FRF** – www.frf.ro conține regulamente, ghiduri și documente strategice.
- **Site-ul AJF local** – oferă informații despre competițiile locale.
- **Clubul copilului tău** – ar trebui să comunice constant despre calendar, condiții și reguli.

Cum alegi clubul potrivit pentru copilul tău?

Caută un club care:

- Pune accent pe dezvoltarea copilului, nu doar pe câștig.
- Susține echilibrul între fotbal, școală și viața personală.
- Are antrenori calificați și un mediu sigur (safeguarding).
- Este licențiat sau clasificat în sistemul FRF.
- Comunică deschis cu părinții și încurajează cooperarea.

Loturile naționale și sistemul de selecție

Cum funcționează selecția pentru loturile naționale?

- Se bazează pe principiile Talent ID – identificarea jucătorilor cu potențial, de la vârste mici.
- Se fac **evaluări complete**: meciuri, trialuri, loturi, analize video, evaluări psihologice, teste fizice.
- Există **scouting internațional** și o **platformă pentru diaspora**, unde părinții pot înscrie copiii.

Care sunt criteriile de selecție?

Evaluarea se bazează pe:

- **Profilul jucătorului pe post**, construit pe 4 piloni: Tehnic, Tactic, Fizic, Mental.
- Analiză holistică (360°), bazată pe documente de pregătire și tehnologii moderne.
- Adaptarea cerințelor la vârsta și etapa de dezvoltare.

Ce rol au scouterii?

- **Identifică jucători promițători**, pe baza unor fișe de observație.
- Lucrează cu date concrete, în baza profilului pe post.

- Trebuie să respecte reguli de integritate: fără pariuri, fără conflicte de interese.
- Sprijină selecția pentru loturi și dezvoltarea bazei de date naționale.

Scouteri și agenți: ce trebuie să știe părinții?

Un scout este un specialist în identificarea de talente, care:

- Evaluează jucători în funcție de calitățile lor fotbalistice și mentale.
- Contribuie la monitorizarea jucătorilor pentru loturile naționale.
- Trebuie să fie bine pregătit profesional și să respecte etica profesiei.

Când e momentul potrivit pentru un agent?

FRF nu recomandă grăbirea colaborării cu un agent. Prioritară este dezvoltarea jucătorului ca om și sportiv. Alegerea unui agent ar trebui făcută doar **după ce copilul demonstrează un nivel ridicat de performanță** și este pregătit pentru tranziția spre cariera profesionistă.

Cum recunoști un agent serios?

- Respectă regulamentele și are licență de intermediar.
- Are un comportament transparent și comunică clar.
- Este interesat de binele pe termen lung al copilului, nu doar de transferuri rapide.
- Nu promite succes garantat.
- Colaborează cu familia și cu clubul.

Ce clauze ar trebui să includă un contract cu un agent?

Documentele oficiale nu oferă detalii concrete, dar este recomandat să:

- Cere sfatul unui avocat.
- Verifici termenii contractuali: durată, comisioane, obiective.
- Asiguri dreptul de reziliere în caz de conflict de interese sau nerespectarea obligațiilor.

Capitolul 2: Educație și dezvoltare personală

De ce e importantă educația pentru copiii care joacă fotbal?

Doar puțini copii ajung la cel mai înalt nivel în fotbal, așa că școala rămâne esențială

pentru viitorul lor. Educația dezvoltă responsabilitatea și echilibrul – utile atât în sport, cât și în viață.

Cum se poate echilibra fotbalul cu școala?

Un program clar, cu timp pentru învățat, antrenamente și odihnă, ajută copilul să gestioneze presiunea. Părinții pot susține acest echilibru prin organizare și empatie, mai ales în perioade aglomerate.

De ce e bine ca un copil să aibă și alte activități?

Activitățile din afara fotbalului ajută la formarea unei identități complexe și oferă alternative solide pentru viitor.

Ce face FRF pentru educația copiilor fotbaliști?

FRF oferă programe de formare, educație financiară, sprijin emoțional și consultanță pentru jucători și antrenori, prin Academia Națională de Fotbal.

Cum îi facem pe copii să înțeleagă că școala e importantă?

Fii sincer și folosește exemple din viața sportivilor pe care îi admiri. Explică-i că educația îl ajută și în carieră, nu doar în afara fotbalului. Școala dezvoltă gândirea critică, autonomia și echilibrul emoțional – esențiale în orice drum.

Cum recunoști anxietatea sportivă la copii?

Când copilul joacă mult mai slab la meciuri decât la antrenamente, poate fi vorba de presiune sau anxietate. Semne frecvente: insomnie, dureri de burtă, iritabilitate, agitație, cereri repetate de reasigurare, retragere sau furie exagerată.

Ce pot face părinții?

Observă comportamentele, oferă sprijin emoțional și evită presiunea excesivă. Echilibrul dintre sport și viața personală e cheia performanței și sănătății.

Ce tehnici de gestionare a stresului pot fi aplicate?

Pentru a gestiona stresul, copiii au nevoie de sprijin emoțional și obiceiuri sănătoase. Primul pas este normalizarea emoțiilor: spune-i că e firesc să aibă emoții înainte de un meci sau un test. Evită replici de tipul „Nu ai de ce să te temi”.

Urmează două tipuri de strategii:

- Modificarea gândurilor: ajută-l să-și reformuleze fricile („Dacă greșesc?” → „Greșelile fac parte din joc, pot învăța din ele”).
- Controlul activării: învață-l exerciții de respirație (ex. 5-7-9 secunde) pentru calmare înainte de meciuri.

Alte recomandări:

- Concentrează-l pe ce poate controla (efortul său, atitudinea).
- Stabiliți o rutină pre-meci (încălzire, hidratare, respirație, concentrare).

Repetiția acestor tehnici îl ajută să rămână echilibrat chiar și sub presiune.

Cum să faci față eșecurilor și să înveți din greșeli?

Primul pas în susținerea unei cariere sportive este redefinirea eșecului: un meci pierdut sau un sezon mai slab nu înseamnă că drumul s-a încheiat, ci sunt etape firești în dezvoltare. Cei mai mulți sportivi de top au avut cel puțin un an dificil.

Părinții au un rol-cheie: în loc să critice greșelile, pot încuraja reflecția cu întrebări precum:

- Ce ai învățat?
- Ce ai face diferit data viitoare?

Acest tip de atitudine ajută copilul să vadă greșeala ca o oportunitate de învățare, nu o dovadă că „nu e suficient de bun”. Susținerea procesului, nu doar a rezultatului, construiește încredere și reziliență.

Cum să menții motivația ridicată?

Motivația copiilor în sport variază și depinde mult de sprijinul părinților. Pentru ca aceasta să rămână ridicată, e important să fie împlinite trei nevoi psihologice:

Autonomie – Copilul are nevoie să simtă că are control și poate lua decizii. Întrebări ca „Ce vrei să exersezi mai mult?” susțin autonomia.

Competență – Se construiește prin obiective clare și provocări progresive. Important e ca progresul să fie vizibil.

Relaționare – Un mediu în care greșelile sunt acceptate și efortul este recunoscut ajută copilul să continue și în momente grele.

Implicarea părintelui trebuie să fie echilibrată – nici excesivă, nici absentă. Motivația solidă se bazează pe sprijin constant, nu doar pe recompense. Fluctuațiile sunt normale, dar disciplina susținută de părinți până la 16–17 ani este esențială.

Sănătatea mentală: bullying, depresie, separarea părinților - cum să intervii?

- Ce este bullying-ul și cum se manifestă?

Bullying-ul este un comportament agresiv, repetat, bazat pe un dezechilibru de putere. În fotbal, apare frecvent în vestiare, prin:

- o insulte („ești slab”),
- o excludere din grup,
- o porecle jignitoare, imitare, sabotaje,
- o zvonuri sau amenințări,
- o cyberbullying: mesaje răutăcioase, excludere din grupuri online, distribuirea fără acord a conținutului personal.

Acțiunile de tip hazing (inițieri umilitoare ale noilor membri) sunt o formă periculoasă de bullying, chiar dacă aparent sunt „acceptate”. Consecințele includ frică, izolare, depresie, anxietate, renunțarea la sport. Ce e o „glumă” pentru unii poate fi o traumă pentru alt copil.

• Cum previi bullying-ul?

Pentru a preveni bullying-ul, părinții trebuie să construiască o relație deschisă și de încredere cu copilul, încurajându-l să vorbească despre experiențele și emoțiile sale. Este important să-l învețe respectul și empatia față de ceilalți, oferindu-i un model prin propriul comportament. Părintele trebuie să fie atent la semnele schimbărilor de comportament care pot indica bullying și să colaboreze strâns cu școala pentru a interveni rapid. De asemenea, dezvoltarea încrederii de sine și stabilirea unor reguli clare privind respectul acasă ajută copilul să facă față mai bine situațiilor dificile. În final, părinții pot sprijini copilul oferindu-i strategii practice pentru a reacționa în mod adecvat în fața agresiunilor.

• Care sunt semnele depresiei și cum să obții ajutor specializat?

Depresia este o tulburare ce implică tristețe persistentă, lipsă de speranță și pierderea interesului, inclusiv pentru fotbal. Simptomele includ oboseală, probleme de somn și dificultăți de concentrare. La sportivi, presiunea, accidentările și izolarea pot agrava depresia. Comitetul Olimpic oferă testul SMHAT-1 pentru identificare timpurie, cu un scor peste 17 care indică necesitatea consultării unui specialist. Dacă simptomele persistă mai mult de două săptămâni, părinții trebuie să discute cu copilul și să consulte medicul. Educația și conștientizarea ajută la recunoașterea și gestionarea depresiei fără stigmatizare.

Cum să sprijini copilul în caz de separare sau divorț?

Copiii pot resimți vinovăție, tristețe sau anxietate după divorțul părinților. Este important ca ambii părinți să îi arate sprijin și iubire și să încurajeze exprimarea emoțiilor, apelând dacă e nevoie la consiliere. Sportul oferă stabilitate și un refugiu emoțional, dar conflictele dintre părinți pot afecta motivația copilului. Organizarea clară a programului și cooperarea sunt esențiale, la fel ca menținerea unor reguli similare în ambele case pentru somn, alimentație și rutină. Astfel, sportul rămâne un spațiu sigur și pozitiv, sprijinind adaptarea copilului la noua situație.

Activitatea online și pregătirea pentru expunerea publică

Siguranța copilului în mediul online

Rețelele sociale sunt utile pentru copii: pot arăta pasiunile, reușitele și pot învăța din materiale educaționale. Antrenorii folosesc filmări pentru dezvoltarea lor. Însă există riscuri: contactul cu persoane periculoase, folosirea abuzivă a informațiilor, cyberbullying și identități false.

Ca părinte, păstrați un dialog deschis și învățați copilul să recunoască semnele pericolului online.

Cum ajutați?

- Stabiliți reguli clare pentru internet și social media, fără postări de informații personale și fără acceptarea cererilor de la necunoscuți.
- Verificați acordul pentru orice imagine sau video postat cu copilul.
- Discutați despre conținutul nepotrivit și riscul link-urilor suspecte.
- Învățați-l să-și protejeze parolele și să raporteze orice situație dubioasă.
- Încurajați-l să vorbească deschis dacă are probleme, asigurându-l că nu e vina lui.

Relația cu presa: ce e bine să știți

Pe măsură ce copilul apare în presă (televizor, articole, filmări), e important să știți:

- Este necesar acordul scris al părinților pentru folosirea imaginilor.
- Copilul are dreptul la intimitate; informațiile personale nu trebuie publicate.
- Vestiarele și alte zone private sunt interzise presei.
- Dacă apar situații neautorizate (filmări sau acces fără permisiune), anunțați imediat responsabilul din club sau Federație.

Concluzie:

Prezența în media face parte din experiența fotbalului, dar trebuie să fie mereu sigură și adecvată vârstei. Părinții și FRF au roluri esențiale în protejarea copilului.

Capitolul 3: Sănătate și nutriție

Sănătatea fizică, recuperarea și odihna

- **Importanța sănătății fizice**
Un copil sănătos are mai multă energie, rezistență și se recuperează mai bine, prevenind accidentările și îmbunătățind tehnica și motivația.

- **Refacerea și odihna**

Odiha este la fel de importantă ca antrenamentul. Perioadele de relaxare activă și cel puțin o zi fără antrenamente intense pe săptămână ajută la recuperare. Nutriția echilibrată și ascultarea semnalelor corpului (oboseală, dureri) sunt esențiale.

- **Somnul și hidratarea**

Copiii trebuie să doarmă 9-11 ore pe noapte. Hidratarea regulată previne oboseala și problemele de sănătate. Managementul efortului trebuie adaptat vârstei și stării copilului, pentru a evita suprasolicitarea.

- **Informații pentru antrenori**

Antrenorii trebuie să cunoască afecțiunile medicale, tratamentele și starea generală a copilului pentru a adapta efortul și a preveni riscurile.

Alimentația tinerilor sportivi

- **Principii de bază**

Alimentația trebuie să asigure energia necesară creșterii și efortului, cu carbohidrați, proteine, lipide și alimente neprocesate bogate în vitamine și minerale.

- **Alimente recomandate**

Înainte de efort: mese bogate în carbohidrați (orez, paste, cartofi).

În timpul efortului: gustări ușoare cu carbohidrați (banane, fructe uscate).

După efort: proteine și carbohidrați pentru refacere (lapte, iaurt, carne de pui, pește).

- **Obiceiuri sănătoase**

Educația despre alimentație sănătoasă și sprijinul părinților sunt esențiale. Colaborarea cu nutriționiști specializați poate optimiza performanța.

- **Suplimente alimentare:**

De regulă, nu sunt necesare dacă alimentația este corectă. Suplimentele trebuie folosite doar cu recomandarea medicului, fiind riscante din cauza posibilelor substanțe interzise.

Capitolul 4: Integritate și fair-play

Antidoping, match-fixing, betting - ce trebuie să știe părinții

Dopajul reprezintă folosirea substanțelor sau metodelor interzise pentru a crește artificial performanța, încălcând regulile sportului și afectând sănătatea și corectitudinea competițiilor.

Educația și prevenția sunt esențiale. Medicația și suplimentele trebuie verificate pe site-uri specializate.

Match-fixing înseamnă aranjarea meciurilor sau a unor momente din joc pentru avantaje neetice, afectând integritatea sportului. Este ilegal și sancționat sever. Copiii trebuie învățați că fair-play-ul este prioritar.

- **Protecția copilului:**

- o Monitorizează persoanele cu care interacționează copilul (antrenori, agenți, colegi).
- o Comunică deschis despre corectitudine și riscurile pariurilor.
- o Evită presiunea excesivă pe rezultate.
- o Informează copilul că pariurile sunt interzise și periculoase.
- o Raportează orice suspiciune clubului sau federației.

Fotbalul trebuie să fie o bucurie, nu o sursă de riscuri.

Comportament parental acasă și la meciuri

Cum ar trebui să se comporte un părinte model acasă?

Un părinte model nu se limitează să fie prezent doar la antrenamente sau meciuri, ci construiește un climat emoțional sănătos acasă. Susținerea necondiționată, indiferent de rezultate, este fundamentală pentru dezvoltarea echilibrată a copilului. În loc să folosească replici ironice sau critici („n-ai fost în stare nici de data asta”), părintele încurajează dialogul deschis: „Cum ai trăit acel moment?”, „Ce ai vrea să faci diferit data viitoare?”.

Normalizează greșelile și vorbește despre propriile eșecuri, oferind un exemplu autentic. Copilul învață prin modelarea comportamentului părinților. Sprijină menținerea unor rutine sănătoase: alimentație echilibrată, somn regulat, timp pentru teme și relaxare.

Părintele nu reduce copilul doar la sportiv, ci îl încurajează să exploreze și alte activități (muzică, arte plastice) și medii sociale, promovând o dezvoltare complexă. Încurajează autonomia, oferind responsabilități adecvate vârstei, care cresc în complexitate pe măsură ce copilul crește. Astfel, sportul rămâne o alegere personală, nu o obligație impusă.

Acasă, copilul are nevoie de afecțiune, predictibilitate și respect. Părintele modelează respectul pentru reguli și asumarea responsabilității prin consecvență. Lipsa regulilor clare poate duce la dificultăți de adaptare și performanță.

Ce comportamente ar trebui evitate?

Presiunea legată de rezultate este foarte dăunătoare: așteptările nerealiste, comparațiile cu alți copii sau condiționarea afecțiunii de performanță pot crește anxietatea și scădea plăcerea de a face sport.

Critica imediată după meci este inefficientă, deoarece copilul are nevoie mai întâi să proceseze emoțiile negative. Evitarea completă a reacțiilor sau „veselia” exagerată care neagă înfrângerea nu sunt constructive.

Intervenția excesivă în viața copilului (pregătirea echipamentului, vorbitul în locul copilului) împiedică dezvoltarea autonomiei. De asemenea, tolerarea reacțiilor neadecvate sub pretextul emoțiilor poate bloca învățarea autoreglării.

Conflictele între părinți, antrenori sau arbitri, precum și bârfele, creează un climat tensionat care afectează copilul.

Cum ar trebui să se comporte un părinte la meciuri?

Un părinte echilibrat este calm, respectuos și încurajează pozitiv fără să ofere indicații tehnice care pot crea confuzie. Evită grimasele negative, gesturile nervoase sau retragerea afecțiunii.

Nu se ceartă cu arbitrii, nu blamează echipa adversă și nu compară copilul cu alți jucători. Susține echipa ca întreg, respectă regulile clubului și comunică politicos cu ceilalți părinți.

Cel mai important mesaj pe care îl poate transmite este: „Suntem bucuroși că suntem aici și ceea ce contează cel mai mult este dezvoltarea ta pe termen lung, nu doar rezultatul de azi.”

Cum să gestionezi emoțiile puternice în calitate de părinte?

Este normal să simți emoții intense, dar modul în care le exprimi influențează starea copilului. Recunoaște-ți emoțiile și gândurile, dar evită să le exteriorizezi necontrolat.

Folosește tehnici simple precum respirația profundă sau numărarea până la cinci. Stabilește acasă reguli clare despre comportamentul la meci (încurajare, fără critici publice sau conflicte).

După meci, exprimă-ți emoțiile constructiv: „Am simțit multe emoții, dar sunt mândru că ai continuat.” Învață alături de copil strategii de reglare emoțională.

Include activitatea fizică în rutina ta pentru a-ți gestiona mai bine emoțiile în momentele tensionate.

Rolul părintelui, rolul antrenorului și colaborarea eficientă

Rolul antrenorului: Este un formator ce sprijină dezvoltarea copilului ca persoană, nu doar ca sportiv. Transmite valori precum perseverența, respectul, responsabilitatea și spiritul de echipă. Un antrenor bun comunică deschis, oferă feedback echilibrat și este atent la nevoile emoționale ale copiilor.

Colaborarea părinte-antrenor: Se bazează pe încredere, comunicare deschisă și respectarea rolurilor. Părintele sprijină partea emoțională și logistică, iar antrenorul se ocupă de partea tehnico-tactică. Discuțiile se fac calm, în afara antrenamentelor, cu respect și pe baza faptelor. Transparența și susținerea reciprocă sunt esențiale.

Comunicarea eficientă: Trebuie să fie continuă, promptă, bazată pe încredere și obiective comune. Părinții trebuie să asculte activ și să formuleze întrebări constructive. Coerența mesajelor către copil este crucială.

Cum să gestionezi propriile așteptări și să eviți presiunea?

Dezvoltarea sportivă nu este liniară și fiecare copil are propriul ritm. Presiunea apare când succesul este evaluat doar prin rezultate imediate sau comparații.

Setează obiective de proces, nu de rezultat (ex: „Să încerce să-și îmbunătățească jocul defensiv” în loc de „Să fie titular”). Valorizarea efortului și perseverenței reduce presiunea.

Încurajează copilul să-și stabilească propriile obiective înainte de antrenamente sau meciuri pentru a-i spori autonomia și controlul personal.

Acceptă fluctuațiile naturale ale performanței și concentrează-te pe dezvoltarea pe termen lung.

Capitolul 5: Comunicare și relaționare

Fotbalul este un sport de echipă, iar relațiile dintre oameni – copii, părinți, antrenori – sunt la fel de importante ca antrenamentele și meciurile. O comunicare bună, bazată pe respect și deschidere, ajută la construirea unui mediu sănătos și pozitiv pentru toată lumea.

Comunicarea cu antrenorul

Este important ca părinții să aibă o relație bună și deschisă cu antrenorul. Ideal ar fi ca discuțiile să aibă loc față în față, dar, dacă nu este posibil, pot fi folosite și alte mijloace: telefon, e-mail, WhatsApp sau alte aplicații.

Copilul este încurajat să vorbească direct cu antrenorul atunci când are o problemă, o nelămurire sau o accidentare. Sinceritatea ajută la găsirea unor soluții bune și construiește o relație de încredere. Antrenorii apreciază onestitatea și doresc să fie informați despre ce se întâmplă cu fiecare jucător.

Comunicarea dintre părinți și antrenor ar trebui să se concentreze pe bunăstarea copilului. E important ca părinții să ofere informații relevante despre copil – cum se simte, ce nevoi are, cum învață sau cum reacționează în anumite situații – pentru ca antrenorul să-l poată sprijini mai bine.

Dacă apar întrebări sau nemulțumiri legate de activitatea clubului sau de modul în care se antrenează echipa, e recomandat ca părinții să discute direct cu antrenorul sau cu un reprezentant al clubului. Comunicarea directă, calmă și respectuoasă este mereu cea mai bună cale.

Comunicarea cu copilul

Părinții au un rol esențial în felul în care copilul trăiește experiența fotbalului. Încurajările și atitudinea pozitivă din partea părinților contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și a motivației.

Este important ca părinții:

- să laude efortul și progresul copilului, nu doar reușitele,
- să evite criticile dure și să folosească un limbaj constructiv,
- să întrebe copilul cum s-a simțit la meci sau la antrenament, nu doar dacă a câștigat,
- să arate respect față de toți participanții la joc: antrenori, arbitri, ceilalți părinți,
- să-și gestioneze emoțiile și reacțiile din tribună, fiind un exemplu bun pentru copil.

Relația dintre copil și părinte trebuie să fie mai importantă decât rezultatul unui meci. Ce contează cu adevărat este bucuria jocului și dezvoltarea sănătoasă a copilului.

Relațiile dintre părinți

Atmosfera din jurul echipei este influențată și de felul în care părinții interacționează între ei. Respectul reciproc și comportamentul civilizat creează un mediu pozitiv pentru toți copiii.

Părinții sunt încurajați:

- să susțină un comportament respectuos și fără violență,
- să fie modele pozitive în tribune,
- să participe la întâlnirile organizate de club și să se implice în viața echipei,
- să contribuie la formarea unei comunități unite, care sprijină valorile educației prin sport.

Rezolvarea conflictelor

Într-un mediu în care interacționează mulți oameni, pot apărea neînțelegeri sau tensiuni. Cei implicați trebuie să se asigure că orice conflict este tratat cu seriozitate și responsabilitate.

Dacă un copil este martor sau victimă a unui comportament abuziv (inclusiv bullying), e important ca el sau părinții lui să anunțe imediat un adult de încredere: un antrenor, un părinte sau persoana responsabilă cu siguranța copiilor din cadrul clubului.

Toate cluburile trebuie să aibă proceduri clare pentru astfel de situații, iar orice sesizare trebuie tratată cu confidențialitate și promptitudine.

De asemenea, codurile de conduită semnate de jucători, părinți și antrenori stabilesc reguli clare pentru comportamentul fiecăruia și oferă o bază pentru prevenirea și rezolvarea conflictelor.

Așteptări realiste și evitarea presiunii

Fotbalul este o oportunitate de dezvoltare, nu o obligație de a atinge performanțe cu orice preț. Este important ca părinții să-și susțină copilul fără a pune presiune asupra lui.

Copilul trebuie încurajat să se bucure de joc, să învețe din greșeli și să se dezvolte în ritmul său. Valoarea unui copil nu se măsoară în goluri marcate sau trofee câștigate.

Este sănătos ca fotbalul să fie echilibrat cu școala, prietenii și alte pasiuni. Acest echilibru ajută copilul să devină o persoană completă, nu doar un sportiv mai bun.

Capitolul 6: Resurse utile



Contacte și informații pentru părinți

În caz de întrebări, nelămuriri sau situații care necesită ajutor, părinții nu sunt singuri. Iată o listă de instituții și organizații de încredere, la care puteți apela oricând:

Federația Română de Fotbal (FRF)

Pentru întrebări despre competiții, siguranța copilului, transferuri sau participarea copiilor din diaspora:

- **Adresă:** Str. Vasile Șerbănică 12, Sector 2, București
- **Telefon:** +4 031 433 70 37
- **Email:** frf@frf.ro
- **Website:** www.frf.ro

Pe site-ul FRF puteți găsi:

– Politicile privind protecția copilului în fotbal

- Regulamente, ghiduri și proiecte
- Platforma pentru copii români din diaspora

Pentru orice situație care ține de siguranța copiilor, vă recomandăm să contactați **Persoana Responsabilă cu Siguranța Copilului** din cadrul FRF.

În caz de urgență

- **Număr unic de urgență (Poliție, Ambulanță, Pompieri): 112**
- Funcționează 24/7, în toată țara și în UE.

Protecția copilului – Național și local

Numărul unic de urgență pentru copii – 119

- **Telefon:** 119
- **Website:** dingrijapentru copii.gov.ro
- Linie specială gratuită pentru copii și părinți, disponibilă 24/7, în cazuri de abuz, neglijare sau orice altă situație critică. Operatori specializați pot redirecționa cazurile către autoritățile competente.

Telefonul Copilului – Asistență gratuită, anonimă

- **Număr:** 116 111
- Informații, consiliere și îndrumare către instituțiile potrivite.

ANPDCA – Autoritatea Națională pentru Protecția Copilului

- **Telefon:** 021 313 36 33 / 021 310 07 89 / 021 315 36 30
- **Email:** contact@andpdca.gov.ro
- **Website:** www.andpdca.ro

Acces direct la contactele direcțiilor din fiecare județ, pentru sesizări privind violența asupra copiilor.

DGASPC – Direcțiile Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului

- Există în fiecare județ. Pot fi contactate pentru sesizări legate de abuz, neglijare sau alte situații de risc.

ONG-uri care oferă sprijin copiilor și părinților

Terre des hommes România

- **Telefon:** 0371 300 390

- Email: rou.office@tdh.ch
- Website: www.tdh.ch

World Vision România

- Telefon: 021 224 29 72
- Email: donatori@wvi.org
- Website: www.worldvision.ro

Salvați Copiii România

- Telefon: 021 316 61 76
- Email: secretariat@salvaticopiii.ro
- Website: www.salvaticopiii.ro

SOS Satele Copiilor România

- Telefon: 021 668 00 90
- Email: sos@sos-satelecopiilor.ro
- Website: www.sos-satelecopiilor.ro

Siguranța online și cyberbullying

- Hotline violență online: 021 310 31 16
- Email raportare: raportare@safernet.ro
- Website: www.safernet.ro
- Puteți sesiza probleme și către Poliția Română sau CERT-RO (Centrul Național de Răspuns la Incidente de Securitate Cibernetică).

Notă pentru părinți:

Această listă va fi actualizată periodic. Păstrați această secțiune accesibilă (tipărită sau salvată pe telefon), astfel încât să aveți mereu la îndemână contactele esențiale.

Concluzie: Reafirmarea importanței rolului părintelui

Ce înseamnă să fii un părinte model în fotbal?

Ce să înțelegi

- Ești parte dintr-o echipă. Părinții, alături de antrenori și club, formează un triunghi esențial pentru dezvoltarea armonioasă a copilului.
- Fotbalul e un drum, nu un rezultat. Ne concentrăm pe efort, progres și

caracter, nu doar pe câștig.

- Tu ești un exemplu. Atitudinea ta în tribune, acasă sau pe drum influențează profund modul în care copilul tău vede sportul și viața.

Ce să faci

- Încurajează mereu pozitiv. Aplaudă efortul, feliicită progresul, chiar și după un meci pierdut.
- Ai încredere în antrenor. Susține deciziile sale și nu-l submina în fața copilului.
- Comunică respectuos. Dacă ai întrebări, abordează-le calm și constructiv, la momentul potrivit.
- Creează un echilibru. Sprijină copilul să se bucure de fotbal, dar și de școală, familie și prieteni.
- Fii loial clubului. Promovează valorile acestuia și implică-te atunci când e nevoie.

Ce să eviți

- Nu da indicații din tribună. Lasă antrenorul să antreneze, iar copilul să învețe.
- Nu transforma fiecare meci într-un test. Nu condiționa afecțiunea sau atenția ta de scorul final.
- Nu critica public jucători, arbitri sau antrenori. Creează un mediu în care toți copiii se simt în siguranță și apreciați.
- Nu uita că e vorba despre ei, nu despre noi. Copiii joacă fotbal pentru că le place – nu pentru a împlini visurile altcuiva.

Împreună putem oferi copiilor un mediu sigur, sănătos și plin de bucurie – în care să crească nu doar ca fotbaliști, ci mai ales ca oameni.

Acest ghid este oferit de Federația Română de Fotbal.

Suntem alături de tine, ca părinte, în drumul copilului tău – fie că va ajunge profesionist în fotbal, fie că va purta în suflet această pasiune toată viața.

Colaboratori:

Andrada Vincze, Șerban Damian, Eduard Grecu, Andrei Neacșu, Cătălin Popescu, Vlad Sabou.



B.R.A.V.O

BUCURIE . RESPECT . AFECȚIUNE . VOINȚĂ . OPTIMISM