

## Curriculum vitae Europass



### Informații personale

Nume / Prenume **URSU PETRONELA ELENA**

Adresă(e)

Telefon

Fax(uri)

E-mail

Naționalitate română

Data nașterii

Sex F

**Locul de muncă vizat / Domeniul ocupațional** **Universitatea Transilvania din Brașov - asistent universitar**  
**Învățământ – Educație fizică și sport, Kinetoterapie și motricitate specială**

### Experiența profesională

Perioada	2015 – iulie 2018
Funcția sau postul ocupat	- asistent universitar în cadrul Universității Transilvania din Brașov
Activități și responsabilități principale	Postul: asistent universita, poziția 29 Disciplinele postului: Dezvoltare fizica generală, Aerobic, Excursii, Kinetoterapia deficiențelor fizice și senzoriale, Tehnici de masaj și tehnici complementare, Educație pentru sănătate și prim ajutor. Domeniul: Educație fizică și motricitate specială
Numele și adresa angajatorului	Universitatea Transilvania din Brașov Strada Universității 1, Brașov 500068
Tipul activității sau sectorul de activitate	Invățământ
Perioada	2013 -2014
Funcția sau postul ocupat	– profesor în cardul LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV
Activități și responsabilități principale	<i>Cadru didactic:</i> în cadrul catedrei de <i>ATLETISM</i> , în această perioadă am obținut două medalii de bronz la Campionatele Naționale de Atletism, profesor de Teorie Sportivă. <i>Coordonator</i> - am desfășurat activitate ca dirigintă la clasa a IX a, - am format, antrenat și concurat cu echipa de fotbal a Liceului cu Program Sportiv la diverse competiții sportive, - responsabil de coordonarea activităților desfășurate de Consiliului Elevilor.
Numele și adresa angajatorului	<i>LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV,</i> Strada Poarta Schei 39, Brașov 500020 0268 419 863
Tipul activității sau sectorul de activitate	Invățământ

## Educație și formare

Perioada

**2013 – prezent**

- doctoranda in cadrul *Universitatii Transilvania din Brasov – Facultatea de educatie fizica si sporturi montane*, in domeniul Stiinta sportului si educatiei fizice, cu tema lucrarii de doctorat - „IMPLEMENTAREA MĂSURILOR KINETOPROFILACTICE ÎN CREȘTEREA ȘI STABILIZAREA RANDAMENTULUI SPORTIV LA ATLEȚII CE PRACTICĂ PROBELE DE ALERGARE MONTANĂ”, forma de invatamant – doctorat cu frecventa, avand coordonator de doctorat pe domnul Prof. univ. dr Balint Lorand.

Calificarea / diploma obținută

Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite

**2011- 2013**

- absolventa a ciclului II de studii universitare de masterat, anul I, in cadrul ciclului de invatamant de masterat, *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov*, *programul de studii Educație fizică – Managementul activităților formale, non-formale și de recuperare a stării de sănătate* (EFM - forma de invatamant ZI) , tema lucrarii de disertație: Diminuarea stresului la tenismeni prin kinetoterapie.
- absolventa a ciclului II de studii universitare de masterat, anul I, in cadrul ciclului de invatamant de masterat, *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov*, *programul de studii Performanta sportiva si management in sport* (PSM- forma de invatamant ZI) , tema lucrarii de disertație: Managementul riscurilor in cadrul competitiei Cupa tenis Arena.

**2011-2012**

- *Departamentul pentru Pregatirea Personalului Didactic, Nivelul II*, in cadrul Facultatii de Psihologie si Stiintele Educatiei.

Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare

**2008-2011**

- *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov* (specializarea *Kinetoterapie si motricitate speciala*, forma de invatamant ZI) tema lucrarii de licenta: Gonartroza posttraumatica.
- *Facultatea de Educatie Fizica si Sporturi Montane a Universitatii Transilvania din Brasov* ( modul complementar *Educatie fizica si sportiva*, forma ZI)
- *Departamentul pentru Pregatirea Personalului Didactic, Nivelul I*, in cadrul Facultatii de Educatie Fizica si Sporturi Montane.

Nivelul în clasificarea națională sau internațională

**2004-2008**

- studii liceale - *Liceul cu Program Sportiv* ( specializare in ramura sportiva - ATLETISM)

### Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

**Română**

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

*Nivel european* (\*)

**Limba**

**Limba**

		Înțelegere		Vorbire		Sciere	
		Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă	
1	Franceza		B2	B2	B2		B1
2	Italiană		C2	B2	B2		B1
3	Engleză		A2	A2	A1		A1

(\*) *Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine*

Competențe și abilități sociale

Seriozitate, responsabilitate, atitudine proactiva, competente de comunicare foarte bune, temperament dinamic si flexibil, capacitate de empatie, adaptabilitate buna, abilitati de mediator, amabilitate, capacitate de coordonare, capacitati persuasive, sociabilitate, receptivitate, auto-controlul, increderea sociala, capacitatii de dezvoltare a celorlalti, dorintat de realizare, deschiderea catre experiente, independenta / autonomia, perseverenta, spirit inovativ.

Competențe și aptitudini organizatorice	Responsabilitate in luarea deciziilor, spirit de lucru in echipa, caracter constructiv, perseverenta, rezistenta la stress, atentie distributiva.
Competențe și aptitudini tehnice	Utilizarea cunostintelor, metodelor si a sistemului de mijloace cu care se operează in activitatile de kinetoterapie si motricitate speciala; utilizarea metodologiilor actuale in scopul realizarii și implementarii unor programe in domeniul kinetoterapiei si motricitatii speciale; abilitatea de a interrelatiiona eficient, utilizand o terminologie specifica si adecvata nivelului de pregatire al subiectilor angrenati intr-o gama variata de activitati de kinetoterapie si motricitate speciala, capacitatea de a rationaliza si standardiza exercitiile terapeutice, capacitatea de a aplica metodele specifice masajului, capacitatea de concepe programe de gimnastica pre si post natala, pilates si hidrokinetoterapie, capacitatea de a comunica la locul de munca, aptitudini de igiena specifice domeniului medical, utilizarea cunostintelor, metodelor si a sistemului de mijloace cu care se operează in activitatile sportive specifice atletismului și condiției fizice; utilizarea metodologiilor actuale in scopul realizarii și implementarii unor programe in domeniul atletismului și condiției fizice; abilitatea de a interrelatiiona eficient - coaching, utilizand o terminologie specifica si adecvata nivelului de pregatire al subiectilor angrenati intr-o gama variata de activitati sportive, capacitatea de a rationaliza si standardiza mijloacele de antrenament, capacitatea de a aplica metodele specifice atletismului, capacitatea de concepe programe de sportive individualizate dupa caz (de antrenament, de refacere dupa efort, de preventie a accidentarilor, de recuperare , de optimizare a conditiei fizice dupa accidentarii), capacitatea de a utiliza cunostintele psihopedagogice, utilizarea masurilor de prim ajutor.
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	O foarte buna stapanire a programelor Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel) precum si a utilizarii Internetului.
Competențe și aptitudini artistice	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ originalitate, spirit creativ si inovtor,</li> <li>▪ pasiuni: sportul, muzica, drumetiile, calatoriile, arta.</li> </ul>
Alte competențe și aptitudini	Motivație crescută de a ma implica in acte de voluntariat, capacitate sporită de individualizare la situații și persoane, grad de implicare sporit în activitățile desfășurate.
Permis(e) de conducere	Categorica „B”

## Informații suplimentare

- 2018** ▪ obținerea certificării de Manager de proiect – realizat prin fonduri Europene
- 2016** ▪ obținerea carnetului de antrenori în cadrul Centrului Național de Formare și Perfectionare a Antrenorilor, cu specializarea ATLETISM.  
▪ Implementarea proiectului „Si eu pot salva o viata”  
▪ Participant în cadrul proiectului „Generatia în miscare”
- 2015 - 2016** Preparator fizic și kinetoterapeut pentru tenismenele Patricia Țig și Georgia Craciun.  
**Rezultate obtinute:**
- Patricia Țig*  
– sfert de finala la Madrid Open;  
- runner-up finala dubles BRD Bucharest Open, Bucharest, Romania, 19 Iulie 2015  
- runner-up finala singles WTA Baku Cup, 2 August 2015.
- Georgia Georgia*  
- castigatoare în proba de simplu și dublu a turneului ITF Junior Open Linz 2015 (Austria, Grad 1).  
- Participare în cadrul turneului Grand Slam Wimbledon 2015,  
- Participare în cadrul turneului Grand Slam US OPEN 2015,  
- Participare în calitate de antrenor federal FRT la US Open juniors 2015,
- 2014** Obținerea a 3 titluri naționale în calitate de preparator fizic și kinetoterapeut pentru sportivi legitimați la tenis în cadrul clubului Dinamo Brașov;  
Obținerea a 2 Titluri Naționale la Campionatele Naționale de Atletism în cadrul clubului LPS BRAȘOV
- 2014 – 2015** ▪ participant în cadrul proiectului POSDRU/159/1.5/S/134378, Proiect cofinanțat din Fondul Social-European prin Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor umane, UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV.
- 2012 – prezent** ▪ Organizator în PROIECTUL EDUCATIONAL – „SPORT SI PRIETENIE” în colaborare cu ISJ BRASOV, LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRASOV și LICEUL CU PROGRAM SPORTIV „AVRAM IANCU” din ZALAU
- 2013** ▪ Obținerea **CERTIFICAT DE COMPETENTA LINGVISTICA – LIMBA FRANCEZA** (eliberat de Universitatea Transilvania din Brasov, Facultatea de Litere – CENTRUL PENTRU INVATAREA LIMBILOR MODERNE) – NIVEL B2.
- 2013** ▪ Obținerea **CERTIFICAT OF ATTENDANCE** – The Erasmus Intensive Programme „Classic and Modern Methods for Molecular Diagnostic in Human Patology”, organized in the frame of Lifelong Learning Programme 12-EIP-RO Brasov.
- 2013** ▪ Participare alături de AGENTIA NATIONALA ANTI-DOPING la derularea Campaniei Naționale Educative „PRIMII PASI PENTRU UN SPORT CURAT!”
- 2013** ▪ Arbitru în cadrul concursului **5<sup>th</sup> Balkan Mountain Running Championships** organizat de IAAF, FRA în colaborare cu DJTS BV,
- 2011** ▪ Obținerea **AUTORIZATIEI DE LIBERA PRACTICA** - Kinetoterapie și motricitate specială (eliberat de Direcția de Sănătate Publică a Județului Brașov).
- 2009** ▪ Obținerea Carnetului de Arbitru- Atletism (eliberat de Direcția pentru Sport a Județului Brașov).
- 2008** ▪ Certificat de calificare **Instructor sportiv** profilul –Atletism (eliberat de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului), tema lucrării de atestare: *MIJLOACELE SI MASURILE DE SUSTINERE SI REFACTARE A CAPITOLULUI DE EFORT*  
▪ Certificat de calificare **Tehnician maseur** (eliberat de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului).
- 1998-2009** Am practicat **Atletism de performanță** legitimată la cluburile sportive LPS Brașov și CSS Armata Steaua București cu multiple clasări pe podium la nivel național.

## CERCETARE

### GRANTURI

- 2017** Membru în proiect finanțat de Universitatea Transilvania din Brașov - grant în competiția 2017 - Echipe interdisciplinare: *Terapiile asistate de cai -noi metode de creștere a calitatii vieții copiilor cu cerințe sociale și educaționale speciale* (numele și prenumele directorului de proiect - lect.dr. Nicolau Liana Cristina);
- 2017** Membru în proiect finanțat de Universitatea Transilvania din Brașov - grant în competiția 2017 - Echipe interdisciplinare: *Sistem de urmarire a miscării în timp real pentru exerciții de kinetoterapie a persoanelor cu cerințe educaționale speciale* (numele și prenumele directorului de proiect - conf.dr. Butnariu Silviu) ce aparțin în aria tematică Învățământ Special - 3. Programe de kinetoterapie pentru elevii cu cerințe educaționale speciale: instrumente de evaluare, metode kinetoterapeutice și didactice specifice.

### LISTA DE LUCRĂRI

1. Petronela, Mocanu; Lorand, Balint (2015) "The rate for kinetoprofilactic and recovery measures of effort capacity in the sports training process at trail running" [Ponderea măsurilor kinetoprofilactice și de refacere a capacității de efort în procesul de instruire sportivă la probele de alergare montană], *Gymnasium* 16 (1): p.63-68; disponibil la <http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/89/83> ;
2. Petronela, Mocanu (2015) "Risks and benefits in practicing trail running" [Riscuri și beneficii în practicarea probelor de alergare montană], *Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics* 8 (57) No. 2, disponibil la [http://webbut.unitbv.ro/BU2015/Series%20IX/BULETIN%20PDF/08\\_MOCANU.pdf](http://webbut.unitbv.ro/BU2015/Series%20IX/BULETIN%20PDF/08_MOCANU.pdf) ;
3. Petronela, Mocanu; Lorand, Balint (2015) "Particular aspects of trail running and the somato-functional and motric profile of practicans" [Aspecte particulare ale probelor de alergare montană și profilul somato-funcțional, respectiv motric al practicanților]. *Science, Movement and Health*, XV(2 Supplement): 455-461, disponibil la <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2015/i2s/pe-autori/v2/35.pdf>;
4. Petronela, Mocanu; Lorand, Balint (2018) "The importance of kinetotherapeutic prevention procedures in fluctuations of fitness level in trail running" [Importanța procedurilor de prevenție kinetoterapeutică în fluctuațiile randamentului sportiv la probele de alergare montană] *Science, Movement and Health* XVIII(1): p.41-45 - <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2018/i1/pe-autori/MOCANU%20Petronela.pdf> ;
5. Csongor Kicsi, Petronela Ursu, Elena Balint, Fulvia Constantin (2018) "Kinetoprohylaxy through ballroom dance in children aged 6-8-12 year", *Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics*, Vol. 11 (60) No. 2, [http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20IX/2018/BULETIN%20I/11\\_Kicsi.pdf](http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20IX/2018/BULETIN%20I/11_Kicsi.pdf) ;
6. Csongor Kicsi, Petronela Ursu (2019) "Optimization of the physical fitness through ballroom dance, in children of low and middle school-age" *Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics* Vol. 12 (61) No. 2 [http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/2019/BULETIN%20I/12\\_KiCSI DOI 44.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/2019/BULETIN%20I/12_KiCSI DOI 44.pdf);
7. Silviu Butnariu, Csaba Antonya, Petronela Ursu (2019) "Medical Recovery System Based on Inertial Sensors", *International Conference on Innovations in Bio-Inspired Computing and Applications*, publicat în: *Innovations in Bio-Inspired Computing and Applications*, p.395-405, [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-16681-6\\_39](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-16681-6_39),