Curriculum vitae Europass



Informaţii personale

Nume / Prenume	**URSU PETRONELA ELENA**
Adresă(e)	
Telefon	
Fax(uri)	
E-mail	
Naţionalitate	română
Data naşterii	
Sex	F

Locul de muncă vizat / Domeniul ocupaţional

Universitatea Transilvania din Brașov - asistent universitar
Învățământ – Educație fizică și sport, Performanță motrică

Experienţa profesională

Perioada	2021
Funcţia sau postul ocupat	
Activităţi şi responsabilităţi principale	- antrenor voluntar la Clubul Sportiv Armata Steaua, sectia de alergare montana.
	2015 – iulie 2018
	- asistent universitar în cadrul Universității Transilvania din Brașov
	Postul: asistent universita, poziţia 29
	Disciplinele postului: Dezvoltare fizica generală, Aerobic, Excursii,
Numele şi adresa angajatorului	Kinetoterapia deficienților fizice și senzoriale, Tehnici de masaj și tehnici complementare,
	Educație pentru sănătate și prim ajutor.
Tipul activităţii sau sectorul de activitate	Domeniul: Educație fizică și motricitate specială
	Universitatea Transilvania din Brașov
	Strada Universității 1, Brașov 500068
	Invățământ
Perioada	2013 -2014, 2017-2018
Funcţia sau postul ocupat	– profesor în cardul LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV
Activităţi şi responsabilităţi principale	*Cadru didactic*: în cadrul catedrei de *ATLETISM,* în această perioadă am obținut două medalii de bronz la Campionatele Nationale de Atletism, profesor de Teorie Sportivă.
	Coordonator
	- 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 competiţii sportive,
	- responsabil de coordonarea activitatăților desfășurate de Consiliului Elevilor.
Numele şi adresa angajatorului	*LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV,*
	Strada Poarta Schei 39, Brașov 500020
	0268 419 863
Tipul activităţii sau sectorul de activitate	Invățământ

Pentru mai multe informaţii despre Europass accesaţi pagina: http://europass.cedefop.europa.eu
© Uniunea Europeană, 2002-2010 24082010

Educaţie şi formare

Perioada

2021 ▪ doctor în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice – "Magna Cum Laude"

2013 – 2020

- studii dictorale în 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 CREŞTEREA ŞI STABILIZAREA RANDAMENTULUI SPORTIV LA ATLEŢII 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 obţinută

Disciplinele principale studiate / competenţe 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 Educaţie fizică – Managementul activităţilor formale, non-formale şi de recuperare a stării de sănătate* (EFM - forma de invatamant ZI) , tema lucrarii de disertaţie: 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 disertaţie: Managementul riscurilor in cadrul competitiei Cupa tenis Arena.

2011-2012

▪ *Departamentul pentru PregatireaPersonalului Didactic, Nivelul II*, in cadrul Facultatii de Psihologie si Stiintele Educatiei.

Numele şi tipul instituţiei de învăţământ / 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 ficica si sportiva, forma ZI)

▪ *Departamentul pentru PregatireaPersonalului Didactic*, *Nivelul I*, in cadrul Facultatii de Educatie Fizica si Sporturi Montane.

Nivelul în clasificarea naţională sau internaţională

2004-2008

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

Aptitudini şi competenţe personale

Limba(i) maternă(e)

Română

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare	Înţelegere		Vorbire		Scriere
Nivel european (*)	Ascultare	Citire	Participare la conversaţie	Discurs oral	Exprimare scrisă
Limba 1	Franceza	B2	B2	B2	B1
Limba 2	Italiană	C2	B2	B2	B1
3	Engleză	A2	A2	A1	A1

(*) Nivelul Cadrului European Comun de Referinţă Pentru Limbi Străine

Competenţe şi abilităţi 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.

Pentru mai multe informaţii despre Europass accesaţi pagina: http://europass.cedefop.europa.eu
© Uniunea Europeană, 2002-2010 24082010

Competenţe şi aptitudini organizatorice	Responsabilitate in luarea deciziilor, spirit de lucru in echipa, caracter constructiv, perseverenta, rezistenta la stress, atentie distributiva.
Competenţe şi 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 şi implementarii unor programe in domeniul kinetoterapiei si motricitatii speciale; abilitatea de a interrelationa 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 şi condiţiei fizice; utilizarea metodologiilor actuale in scopul realizarii şi implementarii unor programe in domeniul atletismului şi condiţiei fizice; abilitatea de a interrelationa 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.
Competenţe şi aptitudini de utilizare a calculatorului	O foarte buna stapanire a programelor Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel) precum si a utilizarii Internetului.
Competenţe şi aptitudini artistice	▪ originalitate, spirit creativ si inovtor, ▪ pasiuni: sportul, muzica, drumetiile, calatoriile, arta.
Alte competenţe şi 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	Categoria „B”

Pentru mai multe informaţii despre Europass accesaţi pagina: http://europass.cedefop.europa.eu
© Uniunea Europeană, 2002-2010 24082010

Informaţii suplimentare

2020 – prezent ▪ antrenor secție alergare mntană Club Sportiv Armata Steaua, Centrul de alergare montană Bucegi

Rezultate obținute:

- medalie de argint Cupa Mondială 2021, medalie bronz Cupa Națiunilor 2021;
- 2020 am obținut 8 medalii (3 de aur, 4 de argint, 1 de bronz)
- 2021 am obținut 15 medalii (5 de aur, 8 de argint, 2 de bronz)

2018 ▪ obtinerea certificării de Manager de proiect – realizat prin fonduri Europene

2016 ▪ obtinerea carnetului de antrenori in cadrul Centrului National de Formare si Perfectionare a Antrenorilor, cu specializarea ATLETISM.

▪ Implementarea proiectului „Si eu pot salva o viata"

▪ Participant in cadrul proiectului „Generatia in miscare"

2015 - 2016 Preparator fizic si kinetoterapeut pentru tenismenele Patricia Țig și Georgia Craciun.

Rezultate obtinute:

Patricia Țig

– sfert de finala la Madrid Open;

- runer-up finala dubles BRD Bucharest Open, Bucharest, Romania, 19 Iulie 2015
- runer-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 cardul turneului Grand Slam Wimbledon 2015,
- Participare în cardul turneului Grand Slam US OPEN 2015,
- Participare în calitate de antrenor federal FRT la US Open juniors 2015,

2014 Obtinerea a 3 titluri nationale 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 cofinantat din Fondul Social-European prin Programul Operational Sectorial Dezvoltarea Resurselor umane, UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV.

2012 – 2017 ▪ Organizator in PROIECTUL EDUCATIONAL – „SPORT SI PRIETENIE" in colaborare cu ISJ BRASOV, LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRASOV și LICEUL CU PROGRAM SPORTIV „AVRAM IANCU" din ZALAU

2013 ▪ Obtinerea **CERTIFICAT DE COMPETENTA LINGVISTICA** – LIMBA FRANCEZA (eliberat de Universitatea Transilvania din Brasov, Facultatea de Litere – CENTRUL PENTRU INVATAREA LIMBILOR MODERNE) – NIVEL B2.

2013 ▪ Obtinerea **CERTIFICAT OF ATTENDANCE** – The Erasmus Intenisve 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 alaturi de AGENTIA NATIONALA ANTI-DOPING la derularea Campaniei Nationale Educative „PRIMII PASI PENTRU UN SPORT CURAT!"

2013 ▪ Arbitru in cadrul concursului **5th Balkan Mountain Running Championships** organizat de IAAF, FRA in colaborare cu DJTS BV,

2011 ▪ Obtinerea **AUTORIZATIEI DE LIBERA PRACTICA** -Kinetoterapie si motricitate speciala (eliberat de Directia de Sanatate Publica a Judetului Brasov).

2009 ▪ Obtinerea Carnetului de Arbitru- Atletism (eliberat de Directia pentru Sport a Judetului Brasov.

2008 ▪ Certificat de calificare **Instructor sportiv** profilul –Atletism (eliberat de Ministerul Educatiei, Cercetarii si Tineretului), tema lucrarii de atesta t: *MIJLOACELE SI MASURILE DE SUSTINERE SI REFACERE A CAPITOLULUI DE EFORT*

▪ Certificat de calificare **Tehnician maseur** (eliberat de Ministerul Educatiei, Cercetarii si Tineretului).

1998-2009 Am practicat **Atletism de performanță** legitimata la cluburile sportive LPS Brasov și CSS Armata Steaua București cu multiple clasări pe podium la nivel național.

Pentru mai multe informaţii despre Europass accesaţi pagina: http://europass.cedefop.europa.eu
© Uniunea Europeană, 2002-2010 24082010

CERCETARE

GRANTURI

2017 Membru în proiect finanțat de Universitatea Transilvania din Brașov - grant în competitia 2017 - Echipe interdisciplinare: *Terapiile asistate de cai -noi metode de crestere a calitatii vietii copiilor cu cerinte sociale si educationale speciale* (numele si prenumele directorului de proiect - lect.dr. Nicolau Liana Cristina);

2017 Membru în proiect finanțat de Universitatea Transilvania din Brașov - grant în competitia 2017 - Echipe interdisciplinare: *Sistem de urmarire a miscarii in timp real pentru exercitii de kinetoterapie a persoanelor cu cerinte educationale speciale* (numele si 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 Elena, Ursu (2021) "Baze sportive de la amenajare la administrare", Ed. Universităţii din Braşov, ISBN 978-606-19-1416-6;
2. Petronela Elena, Ursu (2021) "Dezvoltarea fizică armonioasă prin exerciţii fizice", Ed. Universităţii din Braşov, ISBN 978-606-19-1370-1;
3. 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 şi de refacere a capacităţii 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 ;
4. Petronela, Mocanu (2015) "Risks and benefits in practicing trail running" [Riscuri și beneficii în practicarea probelor de alergare montană], Bulletin of theTransilvania University of Braşov,Series IX: Sciences of Human Kinetics8 (57) No. 2, disponibil la http://webbut.unitbv.ro/BU2015/Series%20IX/BULETIN%20PDF/08_MOCANU.pdf ;
5. Petronela, Mocanu; Lorand, Balint (2015) "Particular aspects of trail running and the somato-functional and motric profile of practicants" [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.analefefs.ro/anale-fefs/2015/i2s/pe-autori/v2/35.pdf;
6. 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 HealthXVIII(1): p.41-45 - https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2018/i1/pe-autori/MOCANU%20Petronela.pdf ;
7. Csongor Kicsi, Petronela Ursu, Elena Balint, Fulvia Constantin (2018) "Kinetoprohylaxy through ballroom dance in children aged 6-8-12 year", Bulletin of theTransilvaniaUniversity of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 11 (60) No. 2, http://webbut.unitbv.ro/bulletin/Series%20IX/2018/BULETIN%20I/11_Kicsi.pdf ;
8. Csongor Kicsi, Petronela Ursu (2019) "Optimization of the physical fitness through ballroom dance, in children of low and middele school-age" Bulletin of theTransilvania University of Braşov 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;
9. 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,

10. Ioana Madalina Petre, Mircea Boșcoianu, Petronela Mocanu (Ursu) (2025), "Unilateral Resistance Training Strategies for Boosting Rehabilitation: An Expert Survey", Jurnal of Functional Morphology and Kinesiology ,Strength Training and Performance Enhancement in Athletes, 3rd Edition, 10 (4), 425, http://doi.org/10.3390/jmk100425 , http://www.mdpi.com/2411-5142/10/4/425

Data: 1.10.2026