

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, Performanță motrică**

Experiența profesională

Perioada

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

2021

- antrenor voluntar la Clubul Sportiv Armata Steaua, secția de alergare montana.

2015 – iulie 2018

- asistent universitar în cadrul Universității Transilvania din Brașov

Postul: asistent universitar, poziția 29

Disciplinele postului: Dezvoltare fizică 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

Universitatea Transilvania din Brașov

Strada Universității 1, Brașov 500068

Învățământ

Numele și adresa angajatorului

Tipul activității sau sectorul de activitate

Perioada 2013 -2014, 2017-2018

Funcția sau postul ocupat

Activități și responsabilități principale

- profesor în cadrul LICEULUI CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV

Cadru didactic: în cadrul catedrei de *ATLETISM*, în această perioadă am obținut două medalii de bronz la Campionatele Naționale 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 competiții sportive,

- responsabil de coordonarea activităților desfășurate de Consiliul Elevilor.

Numele și adresa angajatorului

LICEUL CU PROGRAM SPORTIV BRAȘOV,

Strada Poarta Schei 39, Brașov 500020

0268 419 863

Tipul activității sau sectorul de activitate

Învățământ

Educație și formare

Perioada

2021 ▪ doctor în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice – “Magna Cum Laude”
2013 – 2020

- studii doctorale în cadrul *Universității Transilvania din Brașov – Facultatea de educație fizică și sporturi montane*, în domeniul Știința sportului și educației fizice, cu tema lucrării de doctorat - „IMPLEMENTAREA MĂSURILOR KINETOPROFILACTICE ÎN CREȘTEREA ȘI STABILIZAREA RANDAMENTULUI SPORTIV LA ATLEȚII CE PRACTICĂ PROBELE DE ALERGARE MONTANĂ”, forma de învățământ – doctorat cu frecvență, având 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, în cadrul ciclului de învățământ de masterat, *Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov*, programul de studii *Educație fizică – Managementul activităților formale, non-formale și de recuperare a stării de sănătate* (EFM - forma de învățământ ZI), tema lucrării de disertație: Diminuarea stresului la tenismeni prin kinetoterapie.
- absolventa a ciclului II de studii universitare de masterat, anul I, în cadrul ciclului de învățământ de masterat, *Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov*, programul de studii *Performanța sportivă și management în sport* (PSM- forma de învățământ ZI), tema lucrării de disertație: Managementul riscurilor în cadrul competiției Cupa tenis Arena.

2011-2012

- *Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Nivelul II*, în cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației.

Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare

2008-2011

- *Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov* (specializarea *Kinetoterapie și motricitate specială*, forma de învățământ ZI) tema lucrării de licență: Gonartroza posttraumatică.
- *Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov* (modul complementar *Educație fizică și sportivă*, forma ZI)
- *Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Nivelul I*, în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane.

Nivelul în clasificarea națională sau internațională

2004-2008

- studii liceale - *Liceul cu Program Sportiv* (specializare în ramura sportivă - ATLETISM)

Aptitudini și competențe personale

Limba(i) maternă(e)

Română

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba

Limba

Înțelegere				Vorbire				Scriere	
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 proactivă, competente de comunicare foarte bune, temperament dinamic și flexibil, capacitate de empatie, adaptabilitate bună, abilități de mediator, amabilitate, capacitate de coordonare, capacități persuasive, sociabilitate, receptivitate, auto-controlul, încrederea socială, capacități de dezvoltare a celorlalți, dorință de realizare, deschiderea către experiențe, independență / autonomia, perseverență, spirit inovativ.

Competențe și aptitudini organizatorice	Responsabilitate în luarea deciziilor, spirit de lucru în echipă, caracter constructiv, perseverență, rezistență la stress, atenție distributivă.
Competențe și aptitudini tehnice	Utilizarea cunoștințelor, metodelor și a sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile de kinetoterapie și motricitate specială; utilizarea metodologiilor actuale în scopul realizării și implementării unor programe în domeniul kinetoterapiei și motricității speciale; abilitatea de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de kinetoterapie și motricitate specială, capacitatea de a rationaliza și standardiza exercitiile terapeutice, capacitatea de a aplica metodele specifice masajului, capacitatea de a concepe programe de gimnastică pre și post natală, pilates și hidrokinetoterapie, capacitatea de a comunica la locul de muncă, aptitudini de igienă specifică domeniului medical, utilizarea cunoștințelor, metodelor și a sistemului de mijloace cu care se operează în activitățile sportive specifice atletismului și condiției fizice; utilizarea metodologiilor actuale în scopul realizării și implementării unor programe în domeniul atletismului și condiției fizice; abilitatea de a interrelaționa eficient - coaching, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități sportive, capacitatea de a rationaliza și standardiza mijloacele de antrenament, capacitatea de a aplica metodele specifice atletismului, capacitatea de a concepe programe de sportive individualizate după caz (de antrenament, de refacere după efort, de prevenție a accidentărilor, de recuperare, de optimizare a condiției fizice după accidentări), capacitatea de a utiliza cunoștințele psihopedagogice, utilizarea măsurilor de prim ajutor.
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	O foarte bună stăpânire a programelor Microsoft Office (Word, PowerPoint, Excel) precum și a utilizării Internetului.
Competențe și aptitudini artistice	▪ originalitate, spirit creativ și inovator, ▪ pasiuni: sportul, muzica, drumetiile, călătoriile, arta.
Alte competențe și aptitudini	Motivație crescută de a mă implica în acte de voluntariat, capacitate sporită de individualizare la situații și persoane, grad de implicare sporit în activitățile desfășurate.
Permis(e) de conducere	Categoria „B”

- 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 tenisemenle 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** Obținerea 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 cofinatat 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** ▪ 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 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** ▪ Obținerea **AUTORIZATIEI DE LIBERA PRACTICA** - Kinetoterapie si motricitate speciala (eliberat de Directia de Sanatate Publica a Judetului Brasov).
- 2009** ▪ Obținerea 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**

1998-2009 Am practicat **Atletism de performanță** legitimata la cluburile sportive LPS Brasov și CSS Armata Steaua București pe multiple competiții naționale și internaționale.

CERCETARE

GRANTURI

- 2017** Membru în proiect finanțat de Universitatea Transilvania din Brașov - grant în competiția 2017 - Echipa interdisciplinară: *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 - Echipa interdisciplinară: *Sistem de urmărire a mișcării 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 Elena, Ursu (2021) "Baze sportive de la amenajare la administrare", Ed. Universității din Brașov, ISBN 978-606-19-1416-6;
2. Petronela Elena, Ursu (2021) "Dezvoltarea fizică armonioasă prin exerciții fizice", Ed. Universității din Brașov, 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 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> ;
4. 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 ;
5. 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>;
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 Health XVIII(1): p.41-45 - <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/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 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 ;
8. 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;
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,

Data:

Semnatura: