

## INFORMATII PERSONALE

## SIMONA CONSTANȚA TOMELE

 [REDACTED]  
 [REDACTED]  
 [REDACTED]

## EXPERIENTA IN MUNCA

- 1994–2000 **sportiv**  
Club Sportiv Fartec, Brasov (Romania)
- 2000–2001 **sportiv**  
Clubul Sportiv CET Govora, Ramnicu Valcea (Romania)
- 2001–2002 **cadru didactic asociat**  
Universitatea Transilvania, Brasov (ro)
- 2002–2004 **preparator univesitar**  
Universitatea Transilvania, Brasov (Romania)
- 2004–Present **asistent universitar**  
Universitatea Transilvania, Brasov (Romania)
- 2015–Present Vicepresedinte si antrenor la Asociatia Club Sportiv Hyperion Brasov

## STUDII

- 1997–2001 **Licentiat in educatie fizica si sport**  
Universitatea Transilvania, Brasov (Romania)
- 2004–2005 **Master - Antrenament Sportiv**  
Universitatea Transilvania, Brasov (Romania)
- 2017–2023 **Diploma de doctor in Știința sportului și educației fizice**  
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București (Romania)

## ALTE SPECIALIZARI

- 2011–Present
- 2001- Licență de antrenor - categoria a IV-a, specializarea natație
  - 2002- Licență de antrenor – categoria a IV-a, specializarea baschet; organizației profesionale prin care s-a realizat a II-a specializare profesională: C.N.F.P.A. (Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor, București)
  - 2004- Instructor sportiv - gimnastică aerobică (organizației profesionale prin care s-a realizat formarea:

## LUCRARI PUBLICATE

- Tomele S.C., Neamțu M. "Efficiency of strength development through specific aquatic means for junior basketball players", Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Seria IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 15 (64) No.1- 2022, p.53-60  
<https://doi.org/10.31926/but.shk.2022.15.64.1.6>
- Tomele S.C., Neamțu M. "Study on the role and benefits of using water exercises in the training of junior basketball players", Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Seria IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 14 (63) No.2- 2021, p.123-128  
[http://webbut.unitbv.ro/index.php/Series\\_IX/article/view/758/692](http://webbut.unitbv.ro/index.php/Series_IX/article/view/758/692)
- Tomele S.C., Neamțu M. "The analysis of the importance of physical condition at the level of junior basketball players", Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Seria IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 14 (63) No.1- 2021
- Tomele S.C., Neamțu M. „Case study regarding the causes of injuries in female performance basketball and the importance players give to the sports injuries”, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Year XV Vol. 56 no. 2, 2019, pag.69-74
- Cătănescu A. ,Tomele S.C.,Optimization of the preparation process in minibasketball by operational structures of coordinative type, Revista de Educație Fizică, Sport și Științe Conexe, Vol. 15, No 2, decembrie 2015, Iași, p-ISSN 1582- 2168, e-ISSN 2344-3693, pag. 209-218
- Tomele S.C., Study regarding the management of basketball associations and clubs from Brașov. Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Vol. 7 (56) No.1 2014, Series IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026 (Online), ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (Cd-Rom), pag.83-90.
- Tomele S.C , Comparative study on using doping substances or methods between individual sports and team sports. Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Vol. 6 (55) No.1, 2013, Series IX - Sciences of Human Kinetics, ISSN 2344–2026 (Print), ISSN–L 2344–2026 (Online), ISSN 2344– 2034 (Cd-Rom), pag.127-134
- Tomele S.C., Nechita F, Curițianu I. M., Rolul factorilor motivaționali în activitatea de performanță a jucătoarelor de baschet din divizia „A”, 2011, Revista Palestrica Mileniului III, Cluj Napoca
- Curițianu I.M, Balint E., Tomele S.C., Analiza comparativa privind Campionatul European de handbal si handbal pe nisip, Spania 2006, Revista Palestrica Mileniului III, Vol. 12, Nr.3, iulie-septembrie, Cluj Napoca, 2011, pag. 279
- Tomele, S.C., *Stress factors in performance activity*. Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Vol. 14 (49) New Series –Arts-Sports 2007, Series B6, Brașov, ISSN1223-964X, pag. 975-978,
- Tomele S.C., Profilul profesional al coach-ului – Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare internațională „Educația fizică și sportul în slujba calității vieții și a performanței umane” 2007,Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-973-635-881-4, pag. 440-442
- Tomele S.C., Gândirea pozitivă și rolul ei în reglare și autoreglare, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare internațională „Educația fizică și sportul în slujba calității vieții și a performanței umane” 2007,Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-973-635-881-4, pag. 423-428
- Tomele S.C., *Caracteristicile antrenamentului la altitudine medie din punct de vedere fiziologic*, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare internațională „ 2005, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 973-635-469-5, pag. 373-376
- Tomele S.C., Educarea voinței la școlarii mijloci , Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participare 2005, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 973-635-469-5, pag. 69-73
- Tomele S.C., Exerciții de respirație însoțite de mișcări active Sesiunea de comunicări științifice cu participare internațională și publicat în revista Academiei Olimpice Române, filiala Brașov „Olympia”, Edit. Universității Transilvania, Brașov 2004, ISBN 973-635-270-6, pag. 289-303.
- Tomele S.C., Accidente în sport și cauzele producerii acestora, susținut la Sesiunea de comunicări științifice cu participare internațională și publicat în revista

Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”, Edit. Universităţii Transilvania, Braşov 2004, ISBN 973-635-270-6, pag. 289-303.

-Tomele S.C., Rolul antrenorului în motivaţia specifică activităţilor antrenamentului sportiv , Revista Sport şi Societate, Nr. 1, Editura Fundaţia “Altius Academy”, Universitatea “Al. I. Cuza”, Iaşi, 2005, ISSN1582-2168, pag. 71-74

- Tomele S.C., Exerciţiile fizice şi rolul acestora în corectarea cifozei în învăţământul liceal, publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”Nr. 3, Edit. Universităţii Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 93-97.

- Tomele S.C., Conştiinţa de sine a sportivului, publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”Nr. 3, Edit. Universităţii Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 98-101.

- Tomele S.C., Influenţa înotului asupra respiraţiei, publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”Nr. 2, Edit. Universităţii Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 61-64

- Tomele S.C., Influenţa practicării jocului de baschet asupra organismului publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”Nr. 2, Edit. Universităţii Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 57-60

- Tomele S.C., Probleme de igienă şi profilaxie la înotători publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Braşov „Olympia”Nr. 1, Edit. Universităţii Transilvania, 2004, ISSN 1584-6555, pag. 104-107

-Tomele S.C., Sisteme de acţionare folosite pentru dezvoltarea vitezei în baschet. Olympia- Revistă de informare olimpică, Edit. OMNIA UNI S.A.S.T Braşov 2003, ISBN 973-9478-95-6, pag. 453-457.

- Tomele S.C., Agresivitatea şi combativitatea în activitatea sportivă. Olympia- Revistă de informare olimpică, Edit. OMNIA UNI S.A.S.T Braşov 2003, ISBN 973-9478-95-6, pag. 453-457.

- Tuchel (Tomele) S.C., Anxietatea în activitatea sportivă, Congresul Internaţional “Sănătate prin mişcare pentru generaţia viitoare”, Editura Universităţii din Oradea, 2003, pag.239

- Tuchel (Tomele) S.C., Influenţa apei asupra organismului înotătorilor, Congresul Internaţional “Sănătate prin mişcare pentru generaţia viitoare”, Editura Universităţii din Oradea, Facultatea de educaţie fizică şi sport, 2003, pag.240

#### ASOCIATII PROFESIONALE SI STINTIFICE

- Membru în comitetul de organizare al Conferinţei Internaţionale "Tineretul în perspectiva mişcării olimpice", Braşov, 2013, <https://conferintaefsm.wordpress.com/organizing-committee/>.

- Membru în Comisii de examinare pentru asigurarea calităţii în domeniu sportului: admitere la Facultatea de Educaţie Fizică şi Sporturi Montane, secretar admitere, anul 2011 , precum şi secretar examen licenţă.

- Membru în Liga Sindicatelor Cadrelor Didactice ale Universităţii Transilvania din Braşov, organizaţie sindicală afiliată la F.N.S. Alma Mater.

- Membru fondator si vicepresedinte al Asociaţiei Club Sportiv Hyperion Braşov.

#### ALTE COMPETENTE

- Competențe profesionale câștigate în urma experienței ca și jucătoare profesionistă de baschet în Liga Națională de Baschet Feminin.
- Competențe excelente de comunicare câștigate în urma experienței de profesor de educație fizică și sport în cadrul Universității Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane.
- Certificat de absolvire a modulului psiho-pedagogic - Departamentul Pentru Pregătirea Personalului Didactic – 11.04.2002.
- Certificat de calificare profesională, antrenor la disciplina baschet, categoria a-IV-a, 2002.
- Certificat de instructor sportiv sportul pentru toți pentru gimnastica aerobică, seria A, nr. 00009, 12.03.2004
- Certificat de competență lingvistică, limba engleză, nr. 564, din 19.09.2011, Universitatea Transilvania din Brașov, Departamentul pentru Formare Continuă.
- Arbitru traseu la Campionatele Naționale Universitare de Schi Brașov 2011-2015
- Arbitru traseu, "Crosul Internațional 15 Noiembrie", 2009 - 2014.
- Arbitru traseu, "Crosul Universității Transilvania", Brașov, 2016.

## PREMII SI DISTINCTII

### - Premii relevante în activitatea sportivă:

- 1994 - 1999 componentă a echipei de baschet feminin Divizie A. "Fartec Brașov" (1996,1997 locul III în Campionatul Național de Baschet Feminin) ;
- locul III în Campionatul Național de Baschet Feminin cu echipa de senioare Fartec Brașov în anul 1996.
- locul III în Campionatul Național de Baschet Feminin cu echipa de senioare Fartec Brașov, în anul 1997.

### Premii relevante în activitatea de profesor-antrenor:

1. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2011
  - locul I la proba de 100m bras
2. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Baschet de la Arad, (locul IV), 2012
3. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2013
  - locul I la probele 100m spate, 100m bras, 4x50m ștafeta de mixt,
  - locul II la 4x50m ștafeta de liber
4. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2014:
  - locul I la probele 100m bras, 4x50m ștafeta de mixt,
  - locul II la 4x50m ștafeta de liber,
  - locul III la probele de 100m liber, 100m spate, 100 m fluture.
5. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2016:
  - locul I la proba de 100m bras,
  - locul II la proba de 100 m fluture și la ștafetele de 4x50m mixt și 4x50m de liber,
  - locul III la probele de 100m bras și la 100m spate
6. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2016:
  - Locul 2 la 100m bras masculin.
7. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Bacău- 20
8. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Bacău- 2022 obținând locul III pe universități;
  - Locul 1 la 100 m spate feminin și 100m fluture feminin;
  - Locul 2 la 100m spate masculine
  - Locul 3 la 100m bras masculine;
  - Locul 2 la ștafeta 4x50m de mixt feminin, locul 2 la ștafeta 4x50m de liber feminin,
9. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Bacău - 2023
  - Locul 1 la 100 m spate feminin;
  - Locul 2 la 100m fluture feminin;
  - Locul 3 la 100m liber feminin;
  - Locul 1 la ștafeta 4x50m de mixt feminin, locul 1 la ștafeta 4x50m de liber feminin,
10. Participare cu studențele la Campionatele Universitare de Baschet de la Oradea, (locul IV), 2024
11. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Bacău - 2024
  - Locul 1 la fete pe universități și locul 3 pe universități la general
  - Locul 1 la 50m spate, locul 1 la 4x50m ștafeta de mixt, locul 1 la 4x50m ștafeta de liber,

- locul 2 la 50m fluture

- locul 2 la 50 m liber

12. Participare cu studenții la XXXIX SELL Student Games din Kaunas -Lituania -2024

- Locul 1 la 50m liber

- Locul 1 la 100 m liber.

## PERSONAL SKILLS

### Other language(s)

English

| UNDERSTANDING |         | SPEAKING           |                   | WRITING |
|---------------|---------|--------------------|-------------------|---------|
| Listening     | Reading | Spoken interaction | Spoken production |         |
| A2            | A2      | A2                 | A2                | A1      |

Levels: A1 and A2: Basic user - B1 and B2: Independent user - C1 and C2: Proficient user  
Common European Framework of Reference for Languages

### Digital competence

| SELF-ASSESSMENT        |                  |                  |                  |                  |
|------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Information processing | Communication    | Content creation | Safety           | Problem solving  |
| Independent user       | Independent user | Independent user | Independent user | Independent user |

Asist. Dr. Tomele Simona Constanta

