

## INFORMAȚII PERSONALE



## Onea Gheorghe-Adrian

 Brașov, 507025, Romania



 onea.gheorghe@unitbv.ro

Sexul Masculin

Naționalitatea Română

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01.10.2023 - prezent

Lector dr.

Universitatea Transilvania din Brașov - Facultatea de Educației Fizică și Sporturi Montane

01/09/2020 – 31.08.2023

Desfășurarea activităților didactice de lucrări practice și curs

Profesor de Educație fizică și sport - titular

Liceul Teoretic – I.C. DRĂGUȘANU, Victoria

Desfășurarea activităților didactice de predare – învățare – evaluare

01/09/2017–31/08/2020

Profesor de Educație fizică și sport - suplinitor

Colegiul Național „Doamna Stanca”, Făgăraș

Participarea la competițiile, organizate la nivel de microcerc.

01/02/2013–31/08/2017

Coordonator de activități sportive

ISC Khalifa City – ABU DHABI, EMIRATELE ARABE UNITE

Organizarea excursiilor educative pentru fiecare clasă.

Coordonarea activităților extrașcolare sportive

01/09/2012–20/01/2013

Profesor /antrenor de atletism

Liceul cu Program Sportiv - Brașov

Coordonarea activităților de instruire a sportivilor – secția atletism

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2012 - 2021

Doctorat – Titlul tezei: AMELIORAREA RANDAMENTULUI SPORTIV ÎN PROBA DE 110 M GARDURI PRIN EFICIENTIZAREA SINERGIEI MUSCULATURII AGONISTE-ANTAGONISTE LA NIVELUL MEMBRELOR INFERIOARE

Universitatea Transilvania din Brașov

Domeniul de studii – Știința sportului și Educației fizice

EQF 8

2020 - 2021

Diplomă de preparator fizic – specializare FOTBAL

Universitatea Națională De Educație Fizică Și Sport - București

EQF 6

2008 - 2010

Diplomă de masterat - Educație Fizică și Sportivă Școlară

Universitatea Transilvania din Brașov

EQF 7

2008 - 2010

Diplomă de masterat – Performanță motrică și management în sport

Universitatea Transilvania din Brașov

EQF 7



2022 Gradul II

Universitatea Babeș – Bolyai, Cluj-Napoca

2010 Definitivat

Universitatea Transilvania din Brașov

## COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)  
Alte limbi străine cunoscute

|          |            |        |                            |              |         |
|----------|------------|--------|----------------------------|--------------|---------|
|          | română     |        |                            |              |         |
|          | INTELEGERE |        | VORBIRE                    |              | SCRIERE |
|          | Ascultare  | Citire | Participare la conversație | Discurs oral |         |
| Engleză  | C1         | C1     | C1                         | C1           | C1      |
| Franceză | A1         | A2     | A2                         | A2           | A1      |

Competențe de comunicare Abilitați de lucru în echipă, sinceritate

Competențe organizaționale/manageriale Perseverență, responsabilitate

Competențe informatice o bună cunoaștere a instrumentelor Microsoft Office™

Alte competențe Preparator fizic  
Qualified teacher status - National College for Teaching & Leadership Teacher Reference Number: 1574642

Permis de conducere Categoria B

## INFORMATII SUPLIMENTARE

## Publicații

Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand, Alecu Ștefan, Oprea Doru., Muscle Fatigue Assesment of the Lower Limb in Young Hurdlers Using Isokinetic Dynamometry, GYMNASIUM Scientific Journal of Education, Sports, and Health, Vol. XIX, Issue2/2018, DOI: 10.29081/gsjesh.2018.19.2.14

<https://gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/532/715>

Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand, Doru Oprea., A case study - determining the muscle imbalance of the juniors 3 in hurdles events through BIODEX SYSTEM 4 PRO™, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 11 (60) No. 2 – 2018.

[http://webbut2.unitbv.ro/BU2018/Series%20IX/2018/BULETIN%20I/13\\_ONEA-final.pdf](http://webbut2.unitbv.ro/BU2018/Series%20IX/2018/BULETIN%20I/13_ONEA-final.pdf)



Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand., Body Mass Index, Physical Fitness Assessment and Injuries Incidence among Arab School Children, Volume XXXVI, Pages 1- 484 (04 March 2018) The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS e-ISSN: 2357-1330.

<https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2018.03.6>

Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand, Alecu Ștefan., Theoretical and practical dimensions of motor imagery applied for hurdles, pole vault and throwing events, Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 10 (59) No. 2 – 2017

[http://webbut2.unitbv.ro/BU2017/Series%20IX/2017/BULETIN%20I/08\\_ONEA.pdf](http://webbut2.unitbv.ro/BU2017/Series%20IX/2017/BULETIN%20I/08_ONEA.pdf)

Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand, Mihai Pascu., Physiological patterns, neuromuscular efficiency, technical style and biomechanical adaptations of the lower limb - transition to 110 m/400 m hurdles, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Vol. XIII no.2(48), 2017

[http://discobolulunefs.ro/Reviste/2017/DISCOBOLUL\\_XII\\_2\\_48\\_2017\\_fullpaper.pdf](http://discobolulunefs.ro/Reviste/2017/DISCOBOLUL_XII_2_48_2017_fullpaper.pdf)

Gheorghe Adrian Onea, Balint Lorand., Practical motor examples used by coaches to optimize the learning process for young hurdles runners - a review, Science, Movement and Health, Vol.XVI, ISSUE 2 Supplement, September 2016, 16 (2, Supplement): 619-62

<https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2016/i2s/pe-autori/51.pdf>

