



**Universitatea *Transilvania* din Braşov**

**TEZĂ DE ABILITARE  
REZUMAT**

**Abordări moderne în optimizarea potențialului uman  
sportiv și recreațional**

**Domeniul: ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

**Autor: RAZVAN SANDU ENOIU**

**Universitatea: TRANSILVANIA DIN BRAȘOV**

**BRASOV, 2016**

## **Abordări moderne în optimizarea potențialului uman sportiv și recreațional**

Prezenta teză de abilitare se focusează pe activitatea proprie de după susținerea tezei de doctorat, însumând 10 ani și vizează principalele realizări științifice, profesionale și academice în domeniul educației fizice și sportului. Am grupat activitatea științifică în câteva categorii distincte pe care le-am detaliat într-un mod accesibil în vederea reliefării gradului novativ și inovativ ale acestora. O preocupare majoră a constat în evidențierea modului de transpunere în practică a cercetărilor realizate și a identificării modalităților viitoare de cercetare și de implementare, în concordanță cu cerințele cercetării moderne.

Teza cuprinde în ansamblul ei trei părți. Prima parte, prezintă realizările profesionale, științifice și academice, structurate în trei capitole distincte, după cum urmează: activitatea de cercetare abordată în capitolul I, dezvoltarea profesională cuprinsă în capitolul II și realizările academice prezentate în capitolul III.

Activitatea mea științifică a debutat odată cu începerea demersului de cercetare specific tezei de doctorat și a continuat prin identificarea unor noi direcții de interes științific în concordanță cu tendințele moderne și cu aria personală de interes.

Procesul de formare științifică avansată a început în cadrul școlii doctorale și s-a concretizat prin finalizarea la Chișinău, în anul 2006, în cadrul Institutului Național de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova, a tezei cu titlul "Individualizarea componentelor fizice și tehnice ale antrenamentului în perioada pregătitoare de iarnă la fotbalistii seniori", avându-l coordonator științific pe prof. univ. dr. Boris Râșneac. Teza a avut un impact important privind direcțiile de cercetare științifică abordate ulterior.

Aspectele principale vizate în cadrul preocupărilor mele științifice au fost grupate în următoarele categorii:

- *abordări moderne privind optimizarea performanței sportive;*
- *activitățile recreative outdoor și influența acestora asupra potențialului motric uman.*

Am publicat 8 cărți în edituri recunoscute de mediul academic românesc, acestea fiind adresate specialiștilor din domeniu, servind în același timp și ca material bibliografic relevant pentru studenții de la facultățile de profil, pentru antrenorii și instructorii sportivi.

Activitatea științifică s-a concretizat după obținerea doctoratului în publicarea de articole științifice, în revistele și în volumele unor conferințe de prestigiu, astfel: 2 articole în reviste proceedings cu peer review și la conferințe indexate ISI Thomson, un articol în proceedingul unei conferințe internaționale indexate BDI, 22 de articole în volumele conferințelor internaționale indexate BDI, 4 articole în volumele conferințelor internaționale neindexate ISI sau BDI și 2 articole în reviste românești recunoscute de comunitatea academică.

Cercetările privind antrenamentul sportiv au contribuit la înțelegerea modului de organizare a procesului de pregătire fizică, tehnică, tactică, psihică și teoretică precum și la modul de interacțiune dintre ele. Aceste componente specifice pot determina atingerea măiestriei și a excelenței sportive. Diseminarea rezultatelor și aplicarea lor în practică au ca obiectiv principal optimizarea capacității motrice, funcționale și psihice umane concomitent cu înțelegerea mai exactă a mecanismelor determinante a acestor procese de maximă importanță. Cercetările realizate ne-au oferit posibilitatea identificării și a conturării relațiilor dintre componentele specifice antrenamentului și factorii de condiționare interdisciplinari. Eficientizarea pregătirii și a performanțelor în sportul de performanță, la toate nivelele de

pregătire, este rezultatul integrat al metodologiilor utilizate, și al factorilor de ordin psihic, personal și social.

Rezultatele cercetărilor noastre, diseminate în cadrul manifestărilor științifice și în jurnale indexate în principalele baze de date internaționale, au contribuit la afirmarea și conturarea dimensiunii activităților specifice antrenamentului sportiv și la familiarizarea cu noile direcții și contexte de dezvoltare internaționale specifice domeniului nostru, în acord cu direcțiile personale de cercetare.

Impactul cercetărilor personale și a celor din cadrul echipei de cercetare, este evidențiat prin citarea rezultatelor cercetărilor realizate în articole indexate în bazele de date internaționale și în cărțile și tezele de doctorat ale unor specialiști români și străini.

Preocupările mele în domeniul educației fizice și al activităților recreative pentru promovarea unui stil de viață activ sunt îndelungate și vizează conexiunea sferei științifice cu cea practică. În acest sens optimizarea activităților de educație fizică și cele recreative outdoor m-au determinat să abordez această tematică cu precădere pentru că actualitatea ei se înscrie în tendințele moderne europene din domeniu.

Activitatea didactică universitară s-a desfășurat în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane a Universității Transilvania din Brașov, Departamentul de Performanță Motrică. Ca urmare a interesului manifestat pentru formarea profesională continuă, studiind permanent noutățile apărute atât în sursele bibliografice de specialitate, cât și pe internet, pot afirma că sunt la curent cu metodologiile pedagogice moderne, precum și cu noile orientări și tendințe care caracterizează pe de o parte, activitatea didactică iar pe de altă parte, organizarea competițiilor sportive și metodele actuale de abordare a pregătirii sportive. Aceste cunoștințe, încerc să le pun în practică, în cadrul orelor didactice susținute în cadrul facultății, unde predarea cursurilor are loc îmbinând metodele clasice de predare, cu strategii moderne, inovative.

Recunoașterea prestigiului profesional este confirmată și de alegerea mea în forurile unor structuri naționale de înalt prestigiu academic precum Consiliul Național pentru Atestarea, Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (CNATDCU), Comisia 28: Psihologie, Științele Educației și Educație Fizică și Sport. Încununarea supremă a prestigiului profesional, a fost reprezentată de invitarea și cooptarea mea ca membru în cadrul Comitetului de Organizare al Festivalului Olimpic al Tineretului European (C.O. – FOTE), Brașov, Ediția de iarnă, 2013. În cadrul acestei structuri am ocupat o funcție de conducere extrem de solicitantă, cu responsabilități uriașe, aceea de Director al Departamentului Voluntari. Deasemenea, recunoașterea impactului științific și profesional s-a concretizat în invitarea mea de a face parte din bordurile editoriale și științifice ale unor reviste internaționale și naționale indexate BDI.

Din punct de vedere al activității didactice, am depus eforturi continue pentru introducerea tehnologiilor informaționale în demersul de predare-învățare în conformitate cu tematica și obiectivele disciplinelor pe care le predau. Metodologiile utilizate precum și demersurile educaționale focalizate pe dezvoltarea competențelor profesionale și sociale au facilitat transmiterea unui conținut de cunoștințe esențializate, cu efecte în planul formării studenților, pentru promovarea unor curricule universitare flexibile, personalizabile, în funcție de finalitățile de calificare ale studenților. Impactul activității mele didactice este accentuat și de introducerea în curricula programelor de studii ale facultății de Educație Fizică și Sporturi Montane din Universitatea Transilvania din Brașov, a unor discipline noi.

Partea a doua a lucrării este destinată prezentării planului personal de evoluție și dezvoltare a carierei profesionale, științifice și academice. Planul personal de dezvoltare profesională se fundamentează pe experiențele acumulate în activitatea didactică și științifică, precum și pe realitățile sociale specifice mediului academic. Aceste acumulări au fost întregite și completate printr-o bogată experiență managerială, atât în cadrul instituției unde activez, cât și prin cooptarea mea în cadrul unor activități cu un impact major pe plan național și internațional. În consecință, planul personal de dezvoltare profesională vizează trei direcții de abordare: activitatea didactică, activitatea științifică și activitatea relațională în mediul academic. În acest sens am elaborat și aplicat o analiză SWOT a carierei mele profesionale, pentru a identifica atât punctele forte ale acesteia, punctele ei slabe, cât și oportunitățile viitoare și posibilele ei amenințări.

Principalele direcții de cercetare vor viza continuarea tematicilor abordate până în prezent și dezvoltarea unor noi idei. Implicațiile antrenamentului sportiv privind îmbunătățirea potențialului motric uman, vizează identificarea unor noi strategii și modalități de eficientizare a activității specifice sportului de performanță. Identificarea efectelor activităților de out-door education și non formale privind optimizarea stării de sănătate, dezvoltarea capacității fizice și obținerea unei stări psihice generale optime, reprezintă direcțiile majore pentru viitoarele mele cercetări, cu accent pe interdisciplinaritate, în consens cu tendințele științifice moderne.

Experiența acumulată, competențele profesionale și abilitățile manageriale dovedite prin articolele publicate, participarea în cadrul proiectelor de cercetare internaționale și naționale reprezintă o dovadă reală a posibilităților personale de a îndeplini obiectivele acestui plan de dezvoltare profesională, academică și științifică, în concordanță cu oportunitățile și provocările viitoare.

Partea a treia a lucrării, este destinată prezentării surselor bibliografice care au fost accesate pentru realizarea acestei teze de abilitare.

Autor:  
Prof. univ. dr. **Enoiu Răzvan Sandu**

