

## INFORMATII PERSONALE

## SIMONA CONSTANȚA TOMELE

 CARPENULUI 28, 505600 SACELE (Romania)

 0747666 999

 simona@tomele.ro

## 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 **Diplomă de doctor în Știința sportului și educației fizice**  
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București

## ALTE SPECIALIZARI

2011–Present

- Licență de antrenor - categoria a IV-a, specializarea natație  
- 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)  
- Instructor sportiv - gimnastică aerobică (organizației profesionale prin care s-a realizat formarea: profesională: AJSPT Prahova)

- Tomele S.C - Baschet - Baze generale, Editura Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-1719-8, 2024
- Tomele S.C – Optimizarea condiției fizice a jucătorilor de baschet juniori (U 15) prin mijloace specifice activităților acvatice, -Teză doctorat, UNEFS București, 2023
- Tomele S.C., Neamțu M. “ Efficiency of strength development trough 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., Otimization 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 Brașov „Olympia”, Edit. Universității Transilvania, Brașov 2004, ISBN 973-635-270-6, pag. 289-303.

-Tomele S.C., Rolul antrenorului în motivația specifică activităților antrenamentului sportiv , Revista Sport și Societate, Nr. 1, Editura Fundația “Altius Academy”, Universitatea “Al. I. Cuza”, Iași, 2005, ISSN1582-2168, pag. 71-74

- Tomele S.C., Exercițiile fizice și rolul acestora în corectarea cifozei în învățământul liceal, publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Brașov „Olympia”Nr. 3, Edit. Universității Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 93-97.

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

- Tomele S.C., Influența înotului asupra respirației, publicat în Revista Academiei Olimpice Române, filiala Brașov „Olympia”Nr. 2, Edit. Universității Transilvania, 2005, ISSN 1584-6555, pag. 61-64

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

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

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

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

- Tuchel (Tomele) S.C., Anxietatea în activitatea sportivă, Congresul Internațional “Sănătate prin mișcare pentru generația viitoare”, Editura Universității din Oradea, 2003, pag.239

- Tuchel (Tomele) S.C., Influență apei asupra organismului înotătorilor, Congresul Internațional “Sănătate prin mișcare pentru generația viitoare”, Editura Universității din Oradea, Facultatea de educație fizică și sport, 2003, pag.240

## ASOCIATII PROFESIONALE SI STINTIFICE

---

- Membru în comitetul de organizare al Conferinței Internaționale "Tineretul în perspectiva mișcării olimpice", Brașov, 2013, <https://conferintaefsm.wordpress.com/organizing-committee/>.

- Membru în Comisii de examinare pentru asigurarea calității în domeniu sportului: admitere la Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, secretar admitere, anul 2011 , precum și secretar examen licență.

- Membru în Liga Sindicatelor Cadrelor Didactice ale Universității Transilvania din Brașov, organizație sindicală afiliată la F.N.S. Alma Mater.

- Membru fondator și vicepresedinte al Asociației Club Sportiv Hyperion Brașov.

## 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 modulul 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 anul1996.
- 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 2015-2016:
  - 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
2. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2013-2014:
  - locul I la probele100m bras, 4x50m ștafeta de mixt,
  - locul II la 4x50m ștafeta de liber,
  - locul III la probele de 100m liber, 100m spate, 100 m fluture.
3. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2012-2013
  - locul I la probele100m spate, 100m bras, 4x50m ștafeta de mixt,
  - locul II la 4x50m ștafeta de liber
4. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Baschet de la Arad, (locul IV), 2011-2012
5. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Pitești în 2010-2011
  - locul I la proba de 100m bras
6. Participare cu studentele la Campionatele Universitare de Baschet de la Oradea, (locul IV), 2024
7. Participare cu studenții la Campionatele Universitare de Natație de la Bacău- 2024
  - Locul 1 la fete pe universitați si locul 3 pe universitați la general
  - Locul 1 la 50m spate, locul 1la 4x50m ștafeta de mixt, locul 1 la 4x50m ștafeta de liber,
  - locul 2 la 50m fluture
  - locul 2 la 50 m liber
8. Participare cu studenții la XXXIX SELL Student Games din Kaunas -Lituania -2024
  - Locul 1 la 50m craul si tot locul 1 la 100 m craul

## PERSONAL SKILLS

Other language(s)

	UNDERSTANDING		SPEAKING		WRITING
	Listening	Reading	Spoken interaction	Spoken production	
English	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. Drd. Tomele Simona  
Constanța

