

Rezumat

Activitățile fizice în natură, starea de bine și
importanța lor în procesul educațional și
performanțial la nivel preuniversitar și universitar

Timișoara, 2025

Rezumat

Teza de abilitare prezentată subliniază implicarea mea în activități educaționale și de cercetare menite să îmbunătățească calitatea procesului educațional și de cercetare. Prin intermediul publicațiilor, proiectelor și programelor de studii inițiate, am contribuit semnificativ la dezvoltarea domeniului Știința Sportului și la promovarea unui stil de viață sănătos și activ în rândul tinerilor. Această teză evidențiază implicarea mea activă în activități fizice în natură, incluzând schi alpin, educație prin aventură, orientare turistică, turism montan, activități pe roți și activități nautice. Aceste activități au fost integrate în curriculum pentru a sprijini dezvoltarea fizică și psihică a studenților, oferindu-le oportunități de a-și dezvolta abilitățile în condiții variate și provocatoare.

Un aspect cheie pe parcursul carierei mele a fost promovarea sănătății și stării de bine a studenților. Am pus un accent deosebit pe importanța activității fizice și a nutriției, realizând studii și proiecte educaționale pentru a identifica cele mai eficiente metode de a încuraja un stil de viață sănătos în rândul tinerilor. Aceste eforturi au avut drept scop atât îmbunătățirea performanțelor academice, cât și dezvoltarea personală a studenților, contribuind la formarea unor indivizi echilibrați și sănătoși.

Performanța sportivă a fost un alt domeniu de interes în cercetările mele. Gimnastica, considerată cea mai complexă disciplină sportivă datorită diversității tehnicilor și metodelor utilizate, a fost analizată din perspectiva biomecanicii și a execuției tehnice. Studiile mele au vizat optimizarea antrenamentelor și prevenirea accidentărilor, contribuind la creșterea performanțelor sportivilor în diverse discipline sportive. Pe lângă participarea la proiecte naționale și internaționale, am publicat mai multe cărți destinate îmbunătățirii procesului didactic universitar și îmbogățirii cunoștințelor cadrelor didactice din mediul preuniversitar din domeniul Știința Sportului. Aceste lucrări au abordat subiecte variate, de la metodologii de predare inovatoare până la studii de caz și analize ale performanței sportive, contribuind la avansarea cunoștințelor în acest domeniu.

De asemenea, am inițiat și organizat programe de studii universitare și postuniversitare adaptate cerințelor actuale ale educației și cercetării, obținând realizări academice remarcabile. Prin includerea unor discipline noi, concepute pentru a satisface nevoile de dezvoltare personală și profesională ale studenților, am contribuit semnificativ la diversificarea ofertei educaționale. Aceste programe au fost dezvoltate în colaborare cu

experți din domeniu și au inclus module interdisciplinare pentru a oferi o educație completă și adaptată cerințelor pieței muncii. Mentoratul a fost o componentă importantă a activității mele, sprijinind doctoranzii în dezvoltarea carierei academice și finalizarea proiectelor de cercetare. Am participat activ în grupuri de experți naționali și internaționali, evaluând și îmbunătățind programele de studii și contribuind la crearea strategiilor și politicilor educaționale.

Analiza extinsă a activităților fizice în natură, educației fizice, sportului școlar și universitar, stării de bine și vieții sănătoase, și performanței sportive a fost parte integrantă a cercetării mele. Am participat la numeroase conferințe și workshop-uri, contribuind la dezvoltarea carierei profesionale, științifice și academice. Am avut o implicare activă în proiecte de cercetare și educaționale, menite să optimizeze procesul de predare și să îmbunătățească performanțele sportivilor. Prin intermediul publicațiilor, proiectelor și programelor de studii inițiate, am contribuit semnificativ la dezvoltarea domeniului Știința Sportului și la promovarea unui stil de viață sănătos și activ în rândul tinerilor.

Activitățile outdoor din cadrul învățământului universitar au inclus diverse sporturi și activități recreative, care au fost integrate în curriculum pentru a sprijini dezvoltarea fizică și psihică a studenților. Aceste activități au oferit studenților oportunități de a-și dezvolta abilitățile în condiții variate și provocatoare, contribuind la formarea unor indivizi echilibrați și sănătoși. Pe parcursul carierei mele, am promovat sănătatea și starea de bine prin studii și proiecte educaționale, accentuând importanța activității fizice și nutriției pentru dezvoltarea personală a studenților. Cercetările mele în performanța sportivă, în special gimnastica, au vizat optimizarea antrenamentelor și prevenirea accidentărilor. Psihomotricitatea, integrând elemente cognitive, emoționale și motorii, a fost esențială în educația preuniversitară și universitară. Am publicat cărți și am inițiat programe de studii adaptate cerințelor actuale, contribuind la diversificarea ofertei educaționale. Mentoratul și participarea la proiecte naționale și internaționale au îmbunătățit calitatea procesului educațional și au promovat excelența în învățământul superior.

Teza de abilitare reflectă implicarea mea activă în activități educaționale și de cercetare, contribuind la dezvoltarea domeniului Știința Sportului și la promovarea unui stil de viață sănătos și activ.

Summary

The habilitation thesis presented highlights my involvement in educational and research activities aimed at improving the quality of the educational and research process.

Through publications, projects, and study programs initiated, I have significantly contributed to the development of the field of Sports Science and the promotion of a healthy and active lifestyle among young people. This thesis emphasizes my active involvement in outdoor physical activities, including alpine skiing, adventure education, tourist orientation, mountain tourism, wheel-based activities, and water activities. These activities have been integrated into the curriculum to support the physical and mental development of students, providing them with opportunities to develop their skills in varied and challenging conditions. A key aspect throughout my career has been the promotion of students' health and well-being. I have placed special emphasis on the importance of physical activity and nutrition, conducting studies and educational projects to identify the most effective methods to encourage a healthy lifestyle among young people. These efforts aimed to improve both academic performance and personal development of students, contributing to the formation of balanced and healthy individuals. Sports performance has been another area of interest in my research. Gymnastics, considered the most complex sport discipline due to the diversity of techniques and methods used, has been analyzed from the perspective of biomechanics and technical execution. My studies aimed at optimizing training and preventing injuries, contributing to the improvement of athletes' performance in various sports disciplines. In addition to participating in national and international projects, I have published several books aimed at improving the university teaching process and enriching the knowledge of pre-university teachers in the field of Sports Science. These works have addressed various topics, from innovative teaching methodologies to case studies and analyses of sports performance, contributing to the advancement of knowledge in this field. I have also initiated and organized undergraduate and postgraduate study programs adapted to the current requirements of education and research, achieving remarkable academic achievements. By including new disciplines designed to meet the personal and professional development needs of students, I have significantly contributed to the diversification of the educational offer. These programs have been developed in collaboration with experts in the field and have included interdisciplinary modules to provide a comprehensive education adapted to the labor market requirements. Mentorship has been an important component of my activity,

supporting doctoral students in developing their academic careers and completing research projects. I have actively participated in national and international expert groups, evaluating and improving study programs and contributing to the creation of educational strategies and policies. The extensive analysis of outdoor physical activities, physical education, school and university sports, well-being and healthy living, and sports performance has been an integral part of my research. I have participated in numerous conferences and workshops, contributing to the development of professional, scientific, and academic careers. I have been actively involved in research and educational projects aimed at optimizing the teaching process and improving athletes' performance. Through publications, projects, and study programs initiated, I have significantly contributed to the development of the field of Sports Science and the promotion of a healthy and active lifestyle among young people. Outdoor activities within university education have included various sports and recreational activities, which have been integrated into the curriculum to support the physical and mental development of students. These activities have provided students with opportunities to develop their skills in varied and challenging conditions, contributing to the formation of balanced and healthy individuals. Throughout my career, I have promoted health and well-being through studies and educational projects, emphasizing the importance of physical activity and nutrition for the personal development of students. My research in sports performance, especially gymnastics, has aimed at optimizing training and preventing injuries. Psychomotricity, integrating cognitive, emotional, and motor elements, have been essential in pre-university and university education. I have published books and initiated study programs adapted to current requirements, contributing to the diversification of the educational offer. Mentorship and participation in national and international projects have improved the quality of the educational process and promoted excellence in higher education. The habilitation thesis reflects my active involvement in educational and research activities, contributing to the development of the field of Sports Science and the promotion of a healthy and active lifestyle.