



**ROMÂNIA**  
**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN BUCUREȘTI**

---



**Prof.univ.dr. TEODORESCU SILVIA VIOLETA**

**CONTACT**

060057 București, Str. Constantin Noica nr. 140,  
sector 6

---

Tel. Centrală: (00.40.21) 316.41.07/ 249, 224

Tel. mobil 0727664582

Email: teo.silvia@yahoo.com

**PROFIL ȘTIINȚIFIC / COMPETENȚE** - *sport de performanță și înaltă performanță, sport pentru toți, sport adaptat, educație fizică școlară și universitară, educație fizică adaptată*

**CONDUCĂTOR DE DOCTORAT DIN ANUL 2010**

**15 teze finalizate**

15 în curs de derulare

**DIRECȚII DE CERCETARE**

**Sport de performanță și înaltă performanță**

*Obiectivarea capacității de performanță*

- *factori determinanți și condiționali, interni și externi, ai capacității de performanță în sporturi ciclice, aciclice și jocuri sportive*

*Dezvoltarea și valorificarea capacității de performanță în competiție*

- *periodizarea, planificarea pregătirii sportive;*
- *metodologie de pregătire: fizică, tehnică, tactică, artistică;*
- *management competițional.*

*Evaluarea performanței sportive*

- *eficientizarea sistemelor de evaluare din sporturile artistice*
- *modalități de valorificare în pregătire a informațiilor oferite de diferite sisteme electronice/informatică de înregistrare a datelor*

**Coaching pentru performanță**

**Sport pentru toți**

- *fitness pentru populația adultă*

**Educație fizică școlară și universitară**

- *educație psihomotrică și motrică la preșcolari și școlari mici*
- *activitățile sportive extracurriculare – oportunități de dezvoltare psiho-motrică și de integrare socială*

- *eficientizarea educației fizice universitare prin elaborarea/aplicarea de programe sportive adaptate profilului și obiectivelor studenților*

### **Educație fizică și sport adaptat**

- *strategii de creștere a calității vieții copiilor cu dizabilități senzoriale, intelectuale și motrice prin programe de stimulare bio- psiho-motrice*
- *strategii de integrare socială a copiilor cu dizabilități*
- *pregătirea sportivilor cu dizabilități pentru participarea în competiții*

### **PROIECTE DE CERCETARE**

**Director Proiect FDI cod 0540 – 2020** - Fiabilitate, durabilitate și inovare în cercetarea motricității umane

**Director Proiect FDI cod 0770-2019-** Susținerea cercetării prin upgradarea sistemului de analiză a stabilității posturale GPS 200

**Director Contract de Cercetare CNCIS cod 905 – Dezvoltarea personalității copiilor instituționalizați de 7-14 ani, prin practicarea exercițiilor fizice, în vederea integrării sociale 2003**

- **expert pe termen scurt Pluri și interdisciplinaritate în programe doctorale și postdoctorale** Cod Proiect: 50719 POSDRU/159/1.5/S/141086
- **membru** - Proiect de cercetare nr. 7365 / 26.07.2012: „De la interdisciplinaritate la strategii integrative în abordarea motricității umane”, perioada 01.10.2012 – 01.09.2013, parteneri: Societatea Română de Educație Fizică și Sport și Universitatea de Medicină și Farmacie din Tîrgu Mureș.
- **membru** Proiect de cercetare nr. 182/27.07.2012: „Evaluarea nivelului de dezvoltare somato-funcțională și psihomotrică a studenților Universității de Medicină și Farmacie din Tîrgu Mureș”, perioada 01.10.2012 – 01.07.2014, parteneri: Federația Română „Sportul pentru toți” și Universitatea de Medicină și Farmacie din Tîrgu Mureș.
- **membru** Proiect de cercetare nr. 569/09.07.2010 „Optimizarea pregătirii psiho-fizice a luptătorilor/luptătoarelor în vederea obținerii unei medalii la Jocurile Olimpice – EDIȚIA 2012”, parteneri: Federația Română de Lupte și Academia de Poliție „Alexandru Ioan Cuza” București
- **responsabil** program de formare *Activități sportive extracurriculare în cadrul proiectului Profesionalizarea carierei didactice în educație fizică și sport din perspectiva formării continue* POS DRU 2007 – 2013 Număr de referință al programului (CCI) 2007R051P0001 **ID proiect 13096**.
- **membru** Grant „Modele de proiectare curriculară pentru educație fizică adaptată și incluzivă”, **cod 931/2007-2008**
- **membru** Grant “Dezvoltarea personalității copiilor instituționalizați de 7-14 ani, prin practicarea exercițiilor fizice, în vederea integrării sociale,„ **Cod 252** din 2002
- **membru** - Grant „Contribuția activităților de educație fizică și sport la procesul de socializare a copiilor instituționalizați. Programe și aplicații. **Cod 857**, 2001”

### **PUBLICAȚII ȘTIINȚIFICE**

#### **Cărți de autor**

- Volei – efort competițional, planificare, Editura Printech, București, 2000
- Programare – planificare în antrenamentul sportiv, Editura Semne, București, 2001
- Antrenament și competiție, Editura Morosan, București, 2007
- Periodizare și planificare în sportul de performanță, Editura Morosan, București, 2007
- Antrenament și competiție – *ediția a II-a*, Editura Alpha MDN, Buzău, 2009
- Periodizare și planificare în sportul de performanță – *ediția a II-a*, Editura Alpha MDN, Buzău, 2009
- Teoria și metoda antrenamentului sportiv la copii și juniori, Editura Discobolul, București, 2010
- Fundamente științifice ale capacității de performanță, Editura Discobolul, București, 2018

### *Coautor al următoarelor monografii / cărți / manuale*

- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002
- Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București, 2000
- Teoria educației fizice și sportului – ediția a II-a revăzută, Editura FEST, București, 2002
- Ghid metodologic pentru organizarea și desfășurarea activităților de educație fizică și sport la copiii instituționalizați de 7-14 ani. Programe și aplicații, București, 2002
- Educație fizică și sport – teorie și didactică, Editura FEST, București, 2002
- Educație fizică și sport adaptat-pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, Editura Semne, București, 2003
- Educație fizică și sport adaptat-pentru persoane cu deficiențe senzoriale, mintale și defavorizate social, Editura Printech, București, 2007
- Educație fizică și sport adaptat pentru persoane cu deficiențe motorii, Editura Printech, București, 2007
- Modele de proiectare curriculară pentru educație fizică adaptată și incluzivă, Editura Didactică și Pedagogică R.A., București, 2008
- Exercițiul fizic în afecțiuni cronice, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2008
- Educația fizică - disciplină din planul de învățământ, Editura Discobolul, București, 2010
- Planificare/monitorizare în antrenamentul copiilor și juniorilor Editura Discobolul, București, 2011 (*coordonator*)
- Orientări actuale în predarea educației fizice în învățământul primar, Editura Discobolul, București, 2011
- Teoria și managementul competițiilor sportive, Editura Discobolul, București, 2013
- Teaching and coaching young people with intellectual disabilities a challenge for mainstream specialists. În Sport Coaching an Intellectual Disability, Routledge, London and New York, 2014
- Activitățile fizice adaptate - instrument de incluziune socială. În Activitățile fizice adaptate ca instrument de incluziune socială, Editura Discobolul, București, 2014
- Bazele generale ale antrenamentului sportiv, Editura Discobolul, București, 2014 (*coautor*)
- Antrenament și competiție în sportul adaptat, Editura Discobolul, București, 2014
- Teoria sportului. Curs universitar. Editura Discobolul, București, 2018
- Bazele antrenamentului sportiv. Curs universitar. Editura Discobolul, București, 2018

### *ARTICOLE ȘTIINȚIFICE*

- *Articole* publicate în reviste indexate în Web of Science 23
  - *Articole* publicate în reviste indexate în cel puțin două baze de date internaționale – 45
  - Alte articole *in extenso* publicate în reviste științifice – 8
- Bota, Aura; Teodorescu, Silvia; Mezei, Mariana; Alexe, Ilie, Polar Team Pro - The Ultimate Diagnosis Tool in Competitive Football, ELEARNING AND SOFTWARE FOR EDUCATION, Page 456-462 Published 2019
  - Teodorescu, Silvia; Bota, Aura; Mezei, Mariana; Curelea, Costin, Ways of Exploitation the Polar Team Pro Data in Conducting the Training Process in A Competitive Football Team, ELEARNING AND SOFTWARE FOR EDUCATION Page 506-511 Published 2019
  - Szabo, Dan Alexandru; Neagu, Nicolae; Teodorescu, Silvia Pomohaci, Marcel; Sopa, Ioan Sabin, Modalities of Exploitation the Information Provided by the Click&Scout Statistical Program in Preparing Volleyball Attack Players INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED EXERCISE PHYSIOLOGY Volume 8 Issue 2.1 Page 852-859 Published 2019
  - Szabo, Dan Alexandru; Neagu, Nicolae; Teodorescu, Silvia Pomohaci, Marcel; Sopa, Ioan Sabin, Does Smart Electronic Devices Influence the Body Deficiencies Development at Kids Who Practice Swimming? INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED EXERCISE PHYSIOLOGY Volume 8 Issue 2.1 Page 845-851 Published 2019

- Radescu, Petre; Teodorescu, Silvia, Movement in Ultra Slow Motion, A Mark for Mental Tone, EUROPEAN PROCEEDINGS OF SOCIAL AND BEHAVIOURAL SCIENCES Volume 36 Page 159-165 Published 2018
- Tomescu, Valeriu Teodorescu, Silvia, Effects of Individualised Training Zones and Adaptations in Elite Female Rowers, EUROPEAN PROCEEDINGS OF SOCIAL AND BEHAVIOURAL SCIENCES Volume 36 Page 218-224 Published 2018
- Radescu, Petre; Teodorescu, Silvia; Babalau, Iulian, KinectX and KinectX Pro Potential and Limitations in Ultra Slow Motion Intelligent Training (USMIT), ELEARNING AND SOFTWARE FOR EDUCATION Page 330-334 Published 2018
- Tomescu, Valeriu; Urzeala, Constanta ; Teodorescu, Silvia, Effect of Aerobic Training on Ventilatory Thresholds, Aerobic and Anaerobic Thresholds in Recreational Endurance Athletes, EUROPEAN PROCEEDINGS OF SOCIAL AND BEHAVIOURAL SCIENCES Volume 11 Page 151-157 Published 2016
- Teodorescu, Silvia; Popescu, Ofelia, Aspects Concerning the Education of the Perceptual-Motor Conduct and Structures of Children with Intellectual Disabilities, 4TH INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2014) Page 411-416 Published 2015
- Teodorescu, Silvia ; Hanu, Elena, Generalities and Particularities in the Management of the Private Law Sports Club, 4TH INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2014) Page 435-440 Published 2015
- Teodorescu, Silvia; Popescu, Viorela, The Effects of Pilates, Stretching and Fitness on the Body Composition of Overweight and Obese Students, 4TH INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2014) Page 525-529 Published 2015
- Hanu, Elena; Teodorescu, Silvia; Misca, Florin, Motivating the Human Resource - A Managerial Priority in the Development of Private Sports Club, RETHINKING SOCIAL ACTION. CORE VALUES Page 633-637 Published 2015
- Urzeala, Constanta; Teodorescu, Silvia; Tomescu, Valeriu, Possibilities to Use the Computerized Assessments for Identifying the Effort Capacity and Managing the Functional Exertion in Motor Activities, ELEARNING AND SOFTWARE FOR EDUCATION , Page 353-358 Published 2015
- Serbanoiu, Sorin; Teodorescu, Silvia; Bota, Aura, Use of Pulse Oximetry Technology and Software Programs to Establish the Biological Adaptation Level to Altitude for Trekking Participants, ELEARNING AND SOFTWARE FOR EDUCATION Page 366-373 Published 2015
- Bota, Aura, Teodorescu, Silvia; Serbanoiu, Sorin, Unified Sports - a Social Inclusion Factor in School Communities for Young People with Intellectual Disabilities 3RD INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2013) Volume 117 Page 21-26 Published 2014
- Teodorescu, Silvia; Gheorghe, Danasel Methods for Increasing the Game Action Performance in Football by Valorizing the Cognitive Processes 3RD INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2013) Volume 117 Page 361-366 Published 2014
- Teodorescu, Silvia; Popescu, Ofelia, Options to Educate the Intersegmental Coordination and Balance of Children with Intellectual Disabilities by Multi-sensory Stimulation Programmes 3RD INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND KINETOTHERAPY (ICPESK 2013) Volume 117 Page 581-587 Published 2014

- Bota, Aura; Teodorescu, Silvia, Teaching and coaching young people with intellectual disabilities A challenge for mainstream specialists SPORT, COACHING AND INTELLECTUAL DISABILITY Page 89-105 Published 2014
- Teodorescu, Silvia ; Urzeala, Constanta, Management Tools in Sports Performance, PROCEEDIA SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES Volume 81 Page 84-88 Published 2013
- Teodorescu, Silvia; Constanta, Urzeala; Radu, Predoiu, Correlative aspects regarding the resistance to mental fatigue and the junior gymnasts' performance, PROCEEDIA SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES Volume 78 Page 71-75 Published 2013
- Teodorescu, Silvia; Sorin, Serbanoiu, Functional Changes Induced by High Altitude Trekking, 3RD WORLD CONFERENCE ON LEARNING, TEACHING AND EDUCATIONAL LEADERSHIP Volume 93 Page 1980-1984 Published 2013
- Bota, Aura; Teodorescu, Silvia; Kiss Katharina ; Stoicoviciu, Adriana, Fitness status in subjects with intellectual disabilities - a comparative study, 4TH WORLD CONFERENCE ON EDUCATIONAL SCIENCES (WCES-2012) Volume 46 Page 2078-2082 Published 2012
- Teodorescu, Silvia; Bota, Aura; Mitrache, Georgeta; Predoiu, Radu, Study About the Computer-Imposed Time and the Self-Imposed Tempo Coefficients in Determining Intersegmental Coordination - Implications for Individual and Team Sports, PROCEEDIA SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES Volume 33 Page 45-49 Published 2012