

UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN BUCUREȘTI
DOMENIUL ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE



TEZĂ DE ABILITARE

*DIRECȚII MODERNE ȘI PERSPECTIVE ALE
FITNESSULUI: IMPACTUL ASUPRA SĂNĂȚĂȚII,
CALITĂȚII VIETII ȘI PERFORMANȚEI SPORTIVE
REZUMAT*

Candidat:

**Teodor Dragoș Florin, conf.univ.dr.
Universitatea „Ovidius” din Constanța**

2024

CUPRINS

ABREVIERI.....	4
REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE.....	5
SUMMARY OF THE HABILITATION THESIS.....	12
SECȚIUNEA I. REALIZĂRI ACADEMICE, ȘTIINȚIFICE ȘI PROFESIONAL...19	
CAPITOLUL I. EVOLUȚIA CARIEREI ACADEMICE, ȘTIINȚIFICE ȘI PROFESIONALE.....	19
CAPITOLUL II. DIRECȚII DE CERCETARE ABORDATE ȘI MODALITĂȚI DE DISEMINARE A REZULTATELOR.....	31
2.1. Definirea conceptelor.....	31
2.2. Activitatea de cercetare pe direcția fitnessului pentru sănătate și al impactului asupra calității vieții.....	37
2.3. Activitatea publicistică și de cercetare pe direcția fitnessului ca și componentă a performanței sportive	53
2.3.1 Pregătirea fizică în tenis.....	54
2.3.2. Pregătirea fizică în fotbal.....	69
2.3.3. Pregătirea fizică în handbal.....	74
2.4. Diseminarea activității de cercetare.....	80
2.5. Relevanța contribuțiilor personale la dezvoltarea cunoașterii specifice în domeniu.....	84
CAPITOLUL III. RECUNOAȘTERE ȘTIINȚIFICĂ ȘI PROFESIONALĂ.....	88
3.1. Vizibilitate profesională și științifică.....	88
3.2. Competență - performanță - vizibilitate națională și internațională.....	90
SECȚIUNEA a II-a. PLAN DE EVOLUȚIE ȘI DEZVOLTARE A PROPRIEI CARIERE PROFESIONALE, ȘTIINȚIFICE ȘI ACADEMICE.....	92
1. Activitatea didactică.....	92
2. Activitatea științifică.....	96
3. Dezvoltarea competențelor profesionale	99
SECȚIUNEA a III-a. REFERINȚE BIBLIOGRAFICE.....	101

REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE**INTRODUCERE**

Teza de abilitare intitulată „**DIRECȚII MODERNE ȘI PERSPECTIVE ALE FITNESSULUI: IMPACTUL ASUPRA SĂNĂTĂȚII, CALITĂȚII VIETII ȘI PERFORMANȚEI SPORTIVE**” reprezintă pentru domeniul Știința Sportului și Educației Fizice un mod de prezentare al activităților importante pe care le-am desfășurat, pe plan științific, profesional și academic, începând cu anul 2008, an în care am obținut în cadrul IOSUD – Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport, titlul de doctor în Domeniul Educație Fizică și Sport (O.M.E.C Seria F nr. 0007725 în baza ordinului de ministru nr. 3030 din 13.01.2009).

Structural, teza de abilitare regrupează trei secțiuni care cuprind: partea realizărilor științifice, profesionale și academice, planurile de evoluție și dezvoltare a carierei, dar și referințele bibliografice utilizate.

În prima secțiune sunt prezentate cele mai notabile realizări după obținerea titlului științific de doctor, grupate pe direcții distincte (profesionale, științifice și academice) orientate spre dezvoltarea activității de educație fizică universitară și performanță sportivă.

Activitatea științifică materializată prin studii publicate în reviste cu impact internațional, proiectele de cercetare dezvoltate în calitate de manager și expert în educație, prezentate în prima parte a tezei reprezintă partea centrală a acesteia și rezultanta activității desfășurate în ultimii 20 ani în cadrul sistemului educației fizice și sportului din învățământul superior românesc.

A doua secțiune cuprinde direcțiile de dezvoltare a carierei profesionale, științifice și academice. Pentru fiecare dintre aceste direcții am stabilit obiective și strategii aplicabile în vederea eficientizării activității de educație fizică universitară și performanță sportivă.

Cea de-a treia secțiune prezintă referințele bibliografice utilizate în elaborarea tezei.

REALIZĂRI ȘTIINȚIFICE, PROFESIONALE ȘI ACADEMICE

Realizări științifice

▪ *Teza de doctorat*

Teza cu titlul „*Selecția și instruirea portarilor în jocul de fotbal la nivelul echipelor de juniori*” a fost susținută public în anul 2008, în cadrul IOSUD – Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport, obținând atestatul la diploma de doctor (O.M.E.C Seria F nr. 0007725 în baza ordinului de ministru nr. 3030 din 13.01.2009).

▪ *Activitatea de cercetare postdoctorat*

Activitatea de cercetare postdoctorat am desfășurat-o în cadrul **Universității „Ovidius” din Constanța, Facultatea de Educație Fizică și Sport** și s-a concretizat în elaborarea de lucrări științifice care au vizat ca principale arii de interes: activitate fizică pentru sănătate și calitatea vieții, fitnessul ca și componentă a antrenamentului sportiv, în tenis, fotbal și handbal, kinetoterapia ca mijloc de susținere a activităților fizice care vizează politicile comunitare pentru sănătate, dar și ca mijloc pentru recuperare și susținere a performanței sportive.


▪ *Publicații științifice*

Activitatea publicistică se distinge prin elaborarea de cărți, cursuri și materiale curriculare menite să contribuie la dezvoltarea calității procesului instructiv-educativ din învățământul superior cu profil educație fizică și sport. În perioada postdoctorat, am publicat:

- *2 articole* in extenso de tip article sau review, publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mare sau egal cu p, în calitate de autor principal;
- *1 articol* în extenso de tip article sau review, publicat în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mare sau egal cu p, în calitate de co-autor;
- *3 cărți* publicate în calitate de autor principal în edituri clasificate A1 sau A2;
- *1 carte* publicată în calitate de coautor în edituri clasificate A1 sau A2;
- *11 articole* publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mic decât p sau în reviste neindexate Web of Science (IF = 0), dar indexate în cel puțin două baze de date internaționale recunoscute, din care în cel puțin una se regăsește în format in extenso (full-text), realizate în calitate de autor principal;

• 8 articole publicate în reviste indexate în Web of Science (ISI), al căror IF este mai mic decât p sau în reviste neindexate Web of Science (IF = 0), dar indexate în cel puțin două baze de date internaționale recunoscute, din care în cel puțin una se regăsește în format in extenso (full-text), realizate în calitate de co-autor;

• 66 citări ale publicațiilor disponibile în lucrări clasificate B sau în alte surse academice identificabile prin Google Scholar dintre care 22 citări ale publicațiilor în lucrări indexate Web of Science;

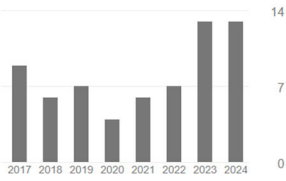


Teodor Dragoș ✎
Physical Education and Sport Faculty, Ovidius University of Constanta
Verified email at univ-ovidius.ro - [Homepage](#)
sport physical therapy physical education

[FOLLOWING](#)

Cited by [VIEW ALL](#)

	All	Since 2019
Citations	66	50
h-index	6	5
i10-index	3	1



Co-authors [EDIT](#)

No co-authors

TITLE	CITED BY	YEAR
<input type="checkbox"/> Effect of 12 weeks of the plyometric training program model on speed and explosive strength abilities in adolescents AR Kryeziu, A Iseni, DF Teodor, H Croitoru, D Badau Applied Sciences 13 (5), 2776	11	2023
<input type="checkbox"/> Influence of physical training pliometrics exercises the fifth graders V Negrea, M Negrea, D Teodor Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science ...	11	2010
<input type="checkbox"/> Physical Conditioning-Speed and Agility in Youth Football D Teodor Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science ...	10	2018
<input type="checkbox"/> NUTRITION GUIDELINES FOR COMPETITIVE TENNIS. D Teodor Acta Medica Marisiensis 63	7 *	2017
<input type="checkbox"/> Hydration in tennis performance–water, carbohydrate or electrolyte sports drink? T Dragoș-Florin Science, Movement and Health 17 (2 Supplement), 2017	7	2017
<input type="checkbox"/> Long-and Short-Term High-Intensity Interval Training on Lipid Profile and Cardiovascular Disorders in Obese Male Adolescents G Racl, MS Chelly, J Coquart, J Padulo, DF Teodor, L Russo Children 10 (7), 1180	6	2023



Scopus Preview

Explore this author profile on Scopus Preview

View limited highlights of a Scopus-generated author profile with Scopus Preview. To view the complete profile, check access through your organization. [Learn more about Scopus profiles.](#)

[Check access](#)

Teodor, Dragoș Florin

[Ovidius University of Constanta, Constanta](#) [58143819600](#) [Connect to ORCID](#) [View more](#)

9 Citations by 9 documents | **3** Documents | **3** h-index [View h-graph](#) | [View all metrics >](#)

[Edit profile](#) [More](#)

3 Documents | Author Metrics | Cited by 9 documents | 0 Preprints | 18 Co-Authors | 0 Topics | 0 Awarded Grants

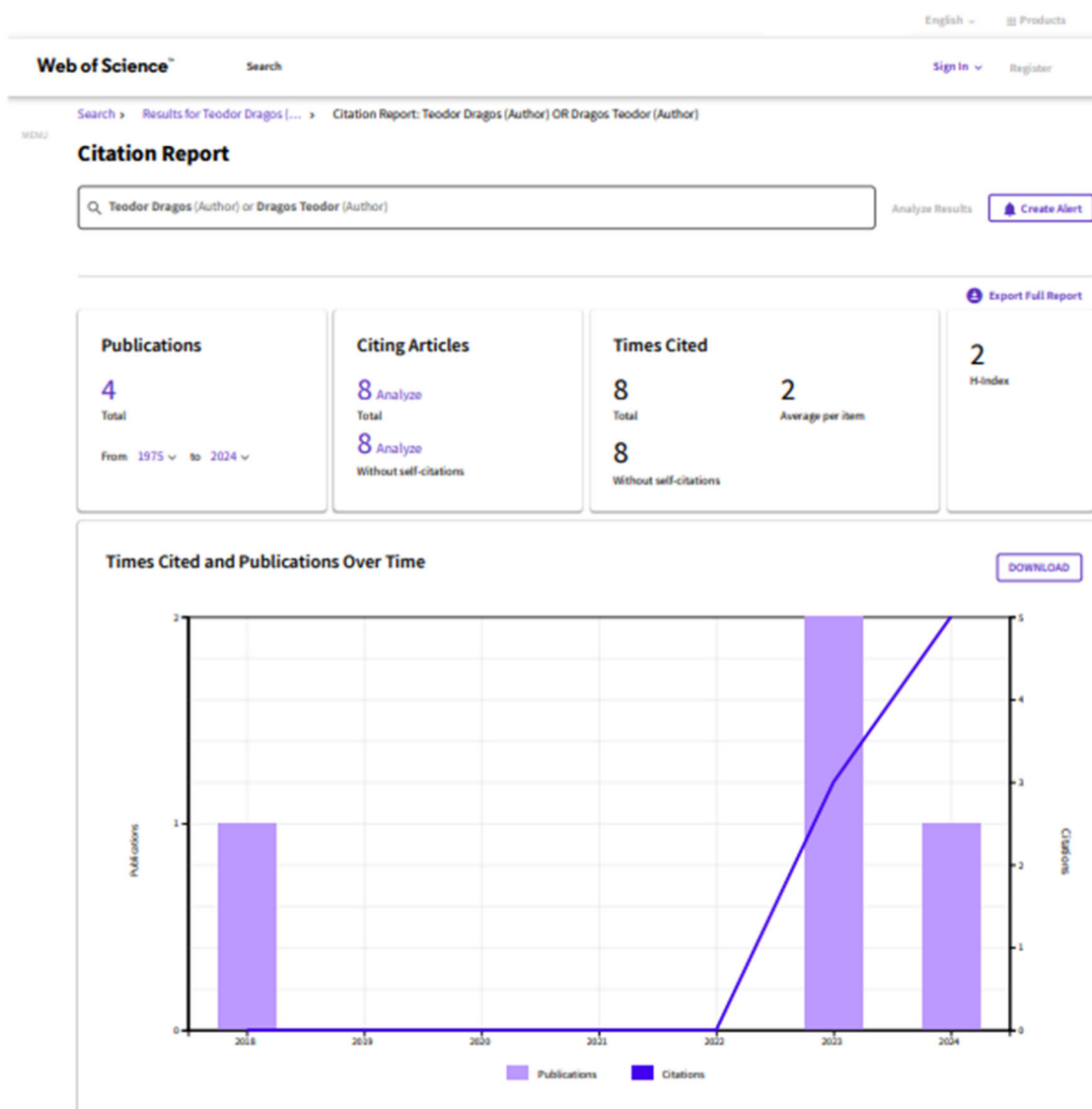
Note:

Scopus Preview users can only view an author's last 10 documents, while most other features are disabled. Do you have [access through your institution?](#) features.

3 documents

20.08.2024, 19:16

Citation report - 4 - Web of Science Core Collection



Impactul rezultatelor cercetării în domeniul Științei Sportului și Educației Fizice s-a concretizat prin citarea de studii și cărți în publicații indexate în bazele de date internaționale Web of Science și BDI, fapt ce demonstrează relevanța acestor lucrări în comunitatea științifică.

Realizări profesionale

▪ *Membru în comitetul științific/referent științific pentru evaluarea și selecția lucrărilor unei conferințe/membru în comitetul de organizare*

Activitatea se evidențiază prin participarea ca membru în comitetul științific și în comitetul de organizare din cadrul conferințelor internaționale desfășurate în țară, dar și în comitetele științifice din cadrul conferințelor studentești naționale și internaționale.

▪ *Membru în comitetul editorial al unei reviste cu comitet științific și peer-review*

În calitate de membru în comitetul editorial am acordat o importanță deosebită promovării revistei *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, la nivel BDI, revistă indexată: Ebsco, SportDiscus, Index Copernicus Journal Master List, DOAJ Directory of Open Acces Journals, Caby, Gale Cengage Learning, Cabell's Directories.

▪ *Participarea în cadrul proiectelor de cercetare-inovare-dezvoltare*

Interesul manifestat pentru activitatea de cercetare-inovare-dezvoltare s-a materializat prin participarea la competițiile naționale și internaționale, în urma cărora am obținut calitatea de *director* pentru 2 proiecte de anvergură. Ca membru în echipa de cercetare cu relevanță specifică, sau a unui grant de dezvoltare instituțională obținut prin competiție internațională sau națională, m-am implicat activ cu funcția de expert educație fizică/tutore în 5 granturi.

▪ *Inițierea sau coordonarea unor programe de studii universitare sau post-universitare / Introducerea unor discipline noi în planul de învățământ*

Conform standardelor ARACIS și în consonanță cu strategia managerială a Facultății de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității „Ovidius” din Constanța, în prezent coordonez programul de studii universitare de masterat- *Kinetoterapie Recuperare și Reeducare Motrică*, la Facultatea de Educație Fizică, din cadrul Universității „Ovidius” din Constanța.

▪ *Activitatea sportivă de performanță*

Activitatea sportivă de performanță a constituit o preocupare permanentă. Astfel în perioada 2006-2021 am îndeplinit funcția de antrenor coordonator activitate sportivă în cadrul clubului de tenis „Club Sportiv Mamaia Idu” Constanța. În calitate de preparator fizic, alături de antrenorul Liviu Panait, am contribuit la realizarea unor performanțe cu impact național și internațional, dintre care cea mai notabilă este câștigarea în anul 2008 a Turneului de juniori Grand Slam Roland Garros cu sportiva Simona Halep.

<https://www.itftennis.com/en/players/simona-halep/800268124/rou/jt/s/grand-slams/>

Activitatea profesională s-a remarcat prin profesia de arbitru de fotbal pe care am desfășurat-o, în cadrul Federația Română de Fotbal - Comisiei Centrale a Arbitrilor,, în perioada 2008 – 2015, Liga Națională I, II, III.

Realizări academice

▪ *Activitate didactică*

Am debutat în anul 2003, ca preparator universitar la Universitatea „Ovidius” Constanța, Facultatea de Științe ale Naturii, Secția Educație Fizică și Sport. Cariera universitară a continuat cu ocuparea prin concurs a postului de asistent universitar, în anul 2005, lector universitar în anul 2009 și conferențiar universitar, în anul 2018. Pe parcursul acestei perioade, în calitate de coordonator program studii de masterat - *Kinetoterapie Recuperare și Reeducare Motrică*, am contribuit la realizarea planurilor de învățământ și elaborarea documentelor necesare acreditării programelor coordonate. Concomitent am îndrumat permanent și coordonat activitățile la orele de lucrări practice și la cursurile teoretice de: *Kinesiologie, Refacere și recuperare în sportul de performanță, Metode și tehnici de tonifiere musculară, Fitness, Modelare corporală, Fundamente științifice ale jocurilor sportive - fotbal și fotbal pe plajă, Aprofundare într-o ramură sportivă - fotbal*.

În contextul didactic am coordonat și evaluat studenții la disciplinele menționate anterior, la lucrările de licență și disertație. În calitate de tutore de an am organizat și monitorizat activitățile studenților și în afara procesului didactic, respectiv în cadrul activităților sportive organizate de facultate sau de alte asociații sportive din județul Constanța.

Activitate instituțională

Activitatea s-a concretizat prin servicii instituționale care au ținut promovarea imaginii instituției, din calitatea de cadru didactic, prodecan al Facultății de Educație Fizică și Sport, membru al Senatului Universității „Ovidius”, membru al *Comisiei Permanente a Senatului Universității „Ovidius” - Dezvoltare instituțională, asigurarea calității și relația cu mediul economic și comunitatea locală*.

PLANURI DE EVOLUȚIE ȘI DEZVOLTARE A CARIEREI

Această secțiune face referire la principalele direcții, urmărind planurile de dezvoltare și evoluție a propriei cariere profesionale, științifice și academice, fundamentate pe baza experienței profesionale dobândită în cei 20 de ani de activitate în domeniul educației fizice universitare. În același timp, secțiunea cuprinde activitatea managerială desfășurată la nivelul Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Ovidius” din Constanța.

Planuri de evoluție și dezvoltare a carierei didactice și academice

Activitatea didactică va viza dezvoltarea aspectelor educaționale prin îmbunătățire continuă a metodologiei de predare, prin elaborarea și/sau reactualizarea materialelor teoretice, prin sprijinirea și implicarea studenților în procesul de învățare și cercetare și prin asigurarea unui schimb de informație la nivel național și internațional. O preocupare constantă este procesul de învățare și implementare, de promovare a noutăților apărute, consecință a experienței profesionale, în care totul este raportat și centrat pe student, pe formarea competențelor educaționale. Bazată pe relația reciprocă profesor-student, activitatea didactică va fi supusă promovării feedback-ului și transparenței, elemente centrale ale planului didactic.

Planuri de evoluție și dezvoltare a activității științifice

Activitatea științifică va fi focalizată pe trei direcții: cercetare, publicistică, vizibilitate. Cercetarea științifică va fi promovată prin participarea activă la evenimente naționale și internaționale (conferințe, seminarii, workshop-uri, webinarii) și prin implicarea directă în elaborarea unor noi proiecte/granturi din cadrul liniilor de finanțare la nivel național și internațional (UE).

Domeniile de cercetare vizate vor fi: Educație, sport și performanță umană și Sportul pentru toți. Activitatea publicistică se va concretiza prin continuitatea promovării revistei *Journal Ovidius University Annals/Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, recunoscută din 2013 de CNCS în A.I.3 și indexată în SPORT Discus, EBSCOHOST, Index Copernicus, DOAJ, Cabell's Gale. Totodată îmi propun publicarea unor lucrări de cercetare interdisciplinară în edituri de prestigiu internațional, respectiv în reviste ISI cu factor de impact. Calitatea de membru în organismele profesionale și a structurilor științifice domeniului Științei Sportului și Educației Fizice va urmări creșterea vizibilității instituționale. Toate demersurile viitoare în calitate de membru în board-urile editoriale și de reviuwer ale revistelor de specialitate, precum și prezența în colectivele tehnice ale echipelor universitare, reprezintă factori indispensabili în creșterea vizibilității.