

REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE

Activitatea și demersurile de cercetare întreprinse în perioada 2011–2026, ulterior susținerii tezei de doctorat intitulată *„Individualizarea pregătirii jucătorilor pe posturi la nivelul echipelor de handbal – juniori I”*, sunt sintetizate în prezenta teză de abilitare cu titlul ***„Handbalul – model de cercetare interdisciplinară pentru optimizarea performanței, recuperării și sănătății prin activitate fizică”***. Încă din perioada doctorală, precum și în anii următori, activitatea de cercetare a fost realizată în cadrul unor echipe interdisciplinare, reunind specialiști din domeniul educației fizice și sportului, precum și experți din domenii conexe, precum medicina, psihologia sau științele sociale. Această abordare colaborativă a conferit cercetărilor realizate un caracter interdisciplinar și aplicativ, contribuind la dezvoltarea unor perspective inovative asupra optimizării performanței sportive și asupra rolului activității fizice în menținerea sănătății.

Structura tezei de abilitare este organizată în două secțiuni principale. Prima secțiune prezintă realizările științifice, profesionale și academice, precum și principalele direcții de cercetare dezvoltate după finalizarea studiilor doctorale. Cea de-a doua secțiune este dedicată evoluției și dezvoltării carierei profesionale, științifice și academice, evidențiind direcțiile strategice de dezvoltare didactică și științifică.

În prima secțiune sunt evidențiate cele mai semnificative realizări în evoluția carierei profesionale și academice cât și preocupările științifice și de cercetare. Toate acestea sunt grupate pe direcții distincte – profesională, academică, științifică și de cercetare, cu acțiuni directe atât pentru sportul de performanță, și de recreere cât și pentru creșterea calității vieții persoanelor cu nevoi speciale. Aceste contribuții reprezintă esența tezei de abilitare, reflectând activitatea desfășurată în ultimii 24 ani în sistemului educației fizice și sportului din învățământul superior românesc.

Secțiunea I – Realizări științifice, profesionale și academice

Activitatea științifică desfășurată după obținerea titlului de doctor s-a concentrat asupra unor direcții de cercetare situate la intersecția științei sportului, medicinei și științelor sociale, având ca obiectiv principal optimizarea performanței sportive și promovarea activității fizice ca determinant al sănătății și al calității vieții.

Prima direcție de cercetare vizează individualizarea antrenamentului și optimizarea performanței sportive în sporturile de echipă, cu accent pe handbal. Cercetările realizate evidențiază importanța adaptării procesului de pregătire la particularitățile bio-psiho-sociale ale sportivilor și la cerințele specifice fiecărui post de joc. Rezultatele obținute au contribuit la

fundamentarea unor modele metodologice de pregătire individualizată, aplicabile în sporturile de echipă și validate prin studii experimentale și analize statistice.

A doua direcție de cercetare este orientată către analiza determinantilor farmacologici, psihofiziologici și etici ai performanței sportive. În acest context au fost realizate studii privind fenomenul dopajului în sportul de performanță, impactul substanțelor dopante asupra sănătății sportivilor și rolul educației antidoping în promovarea unui sport curat. Cercetările realizate în acest domeniu au evidențiat necesitatea unor programe educaționale și de consiliere adresate sportivilor, antrenorilor și specialiștilor implicați în activitatea sportivă.

Cea de-a treia direcție de cercetare este dedicată rolului activității fizice recreative și adaptate în menținerea sănătății și îmbunătățirea calității vieții. Studiile realizate evidențiază efectele benefice ale activității fizice asupra sănătății fizice și psihologice, precum și rolul acesteia în integrarea socială a diferitelor categorii de populație. În mod particular, cercetările privind activitățile acvatice au demonstrat impactul pozitiv al acestora asupra dezvoltării psihomotrice și asupra comportamentului social, inclusiv în cazul persoanelor cu nevoi speciale.

Rezultatele cercetărilor desfășurate au fost diseminate prin articole publicate în reviste indexate în baze de date internaționale, volume de specialitate și participări la conferințe științifice naționale și internaționale, contribuind la creșterea vizibilității academice și la dezvoltarea domeniului educației fizice și sportului.

Secțiunea II – Evoluția și dezvoltarea carierei profesionale, științifice și academice

Evoluția carierei academice este fundamentată pe integrarea activităților didactice, științifice și profesionale într-un cadru coerent de dezvoltare universitară. Activitatea didactică desfășurată în cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București este orientată către formarea competențelor motrice, cognitive și sociale ale studenților, prin utilizarea unor metode interactive de predare și prin promovarea principiilor educației centrate pe student.

În paralel, activitatea științifică a fost dezvoltată prin publicarea de articole în reviste științifice indexate, participarea la conferințe naționale și internaționale și implicarea în proiecte academice interdisciplinare. Aceste activități au contribuit la consolidarea vizibilității academice și la dezvoltarea unor colaborări științifice cu specialiști din domenii conexe.

Dezvoltarea competențelor profesionale a inclus implicarea în organizarea competițiilor sportive universitare, coordonarea echipelor reprezentative de handbal și participarea la proiecte educaționale și sociale dedicate promovării activității fizice și a sportului. Aceste activități au contribuit la consolidarea rolului educației fizice în mediul universitar medical și la dezvoltarea unor programe destinate promovării stilului de viață activ.

Direcțiile viitoare de dezvoltare academică sunt orientate către consolidarea cercetării interdisciplinare în domeniul științei sportului, dezvoltarea colaborărilor internaționale și integrarea tehnologiilor moderne în analiza performanței sportive și în monitorizarea efortului. Prin aceste direcții strategice se urmărește consolidarea contribuțiilor științifice și dezvoltarea unei platforme de cercetare capabile să valorifice rolul activității fizice în optimizarea performanței și în promovarea sănătății.

În ansamblu, activitatea științifică, didactică și profesională desfășurată reflectă o evoluție coerentă și progresivă a carierei academice, orientată spre dezvoltarea cercetării interdisciplinare și spre formarea unei noi generații de specialiști în domeniul educației fizice și sportului.