

Curriculum vitae Europass



Informatii personale

Nume/Prenume	HONCERIU Cezar
Adresa	Str. Florea nr.2, Iasi, România.
Telefon	+40740782377
Fax	+40232201126
E-mail	chonceri@yahoo.fr
Cetatenia	Română
Data nasterii	11.12.1974
Sex	M

Locul de munca vizat / Aria ocupationala

**Universitatea Alexandru Ioan Cuza, Iași
Facultatea de Educație Fizică și Sport**

Experienta profesionala

Perioda 2000 - 2002 – Preparator Universitar în cadrul Universității Tehnice „Gh. Asachi” din Iași.
 2000 – 2002 – Antrenor al echipei de fotbal „ASSCU Iași” (Asociația Sportivă Studentească din Centrul Universitar Iași).
 Iulie – August 2002 - Stagiul de pregătire a juniorilor organizat de Clubul de Fotbal „Racing Club Paris” în colaborare cu Asociația Antrenorilor de Fotbal din Paris. (Christian PORNIN 0033.6.16.98.14.10)
 2002-2007 – Asistent Universitar în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport – Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 22.04. – 2.05.2004 - Antrenor al echipei de fotbal a Centrului Universitar Iași care a participat la Turneul Internațional Universitar de Fotbal, organizat de Federația Sportului Universitar și Federația de Fotbal din Republica Moldova, la Chișinău.
 2004 – 2005 - Consilier pe probleme de pregătire fizică la Federația de Fotbal a Republicii Moldova.
 2002 - 2004 - Coordonatorul „Universitariadei” (întrecere sportivă studentească organizată pe 9 sporturi și probe sportive din cadrul Festivalului Național Studentesc). (Director Sorin Iacoban).
 Aprilie 2005 – Cursuri susținute la Universitatea Sophia Antipolis din Nice (Franța) prin programul Socrates. Tema cursului: Teambuilding-ul în antrenamentul echipelor sportive.
 Mai 2007 – Cursuri susținute la Universitatea Sophia Antipolis din Nice (Franța) prin programul Socrates. Teambuilding prin activități ludice. (Prof.Dr. Denis PARISOT)
 2008, 2009, 2011, 2012, 2013 – Cursuri susținute la Universitatea Lille 2 (Franța). Tema cursurilor: Pregătirea fizică la o echipă de fotbal profesionistă; Teste de evaluare fizică la fotbaliști; Evaluarea fiziologică și biochimică la sportivii de performanță, (Maître de conf. Gregory DUPONT)
 2004- 2008 - Preparator fizic – F.C. Politehnica Iași (România) Liga I. Antrenor: POPA Ionuț)
 2010 – 2011 – Preparator fizic în cadrul echipei de Cupa Davis – calificare la Cupa Mondială.
 2008 – 2011 – Preparator fizic al sportivului Victor HĂNESCU.
 2010 – 2012 – Lector invitat la cursurile de perfecționare a antrenorilor de tenis (București, Craiova, Iași, Cluj) organizate de Federația Română de Tenis.
 2011-2012 – Preparator fizic în cadrul Sporting Club Vaslui (participare în grupele Europa League), Antrenor Viorel HIZO.
 Din 2009 – Lector Dr. La FEFS – Univ. „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.
 Din 2011 – Director Centrul de Cercetări Interdisciplinare în Știința Motricității Umane (UAIC).
 2012 – 2013 – Preparator fizic la Centrul de copii și juniori al CSMS Iași.
 2013 - 2014 – Preparator fizic al echipei CSMS Iași (antrenor Marius Lăcătuș).
 2014 – 2016 - Preparator fizic al echipei CSMS Iași / 2016 participare în Europa League (antrenor Nicolo Napoli).
 2016 – 2017 – Preparator fizic al echipei CSM Politehnica Iasi / Locul 1 în play out (antrenor Eugen Neagoe)

Functia sau postul ocupat
 Principalele activitati si
 responsabilitati

Lector
 Cursuri:
 Bazele teoretice și practice ale fotbalului (ciclul de licență anul I),
 Metodica predării fotbalului în școală (ciclul de licență anul II)
 Fiziologie generală și a efortului fizic (ciclul de licență anul II)
 Fiziologia și ergofiziologia activităților fizice (ciclul de master anul I)
 Director Centrul de Cercetări Interdisciplinare în Știința Motricității Umane
 Membru în colectivul de redacție/recenzie al revistei “Sport și Societate” (BDI +)

Numele si adresa angajatorului
 Tipul activitatii sau sectorul de
 activitate

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași
 Învățământ superior

Educație și formare

Perioda Septembrie 2010
 Calificarea / diploma obtinuta Atestat – Stagiul de perfecționare în domeniul evaluării aptitudinilor motrice și fiziologice la sportivii de performanță
 Domenii principale studiate / competente dobândite Ergofiziologie, evaluare biometrică.
 Numele și tipul institutiei de CRESS Bordeaux (Cabinet de Recherche et d'Expertise en Sport et Sante), Franța.

invatamint / furnizorului de formare

Nivelul de clasificare a formei de invatamint / formare

Perioda

Calificarea / diploma obtinuta

Domenii principale studiate / competente dobindite

Numele si tipul institutiei de invatamint / furnizorului de formare

Nivelul de clasificare a formei de invatamint / formare

Perioda

Calificarea / diploma obtinuta

Domenii principale studiate / competente dobindite

Numele si tipul institutiei de invatamint / furnizorului de formare

Nivelul de clasificare a formei de invatamint / formare

Perioda

Calificarea / diploma obtinuta

Domenii principale studiate / competente dobindite

Numele si tipul institutiei de invatamint / furnizorului de formare

Nivelul de clasificare a formei de invatamint / formare

Perioda

Calificarea / diploma obtinuta

Domenii principale studiate / competente dobindite

Numele si tipul institutiei de invatamint / furnizorului de formare

Nivelul de clasificare a formei de invatamint / formare

Postuniversitare

2005-2008 Doctorat

Doctor – Domeniul fundamental: Biologie, Subdomeniul: Fiziologie
Fiziologie generală, Ergofiziologie

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Iași

Postuniversitare

Mai 2007

Diplomă de absolvire a cursului practic de activități Sport Nature.

Alpinism, viaferata, escaladă.

UFR STAPS din cadrul Universității „Sophia Antipolis” Nice. Responsable: Claude Rogero.

Postuniversitare

2004 -2005

Diplomă de preparator fizic, curs organizat de Școala Federală de Antrenori a FR.F

Fiziologie, biochimie, ergofiziologie, metodică antrenamentului sportiv, planificarea și programarea factorului fizic în jocul de fotbal, evaluarea aptitudinilor fizice la fotbaliști.
Federația Română de Fotbal.

Postuniversitare

2002 - 2003

Instructor fitness (carnet obținut la stagiul final).

Fitness, ergofiziologie, evaluare biometrică, activități ludice.

Federația Română a Sportului pentru Toți.

Postuniversitare

Aptitudini si competente personale

Limba materna

Limbi straine cunoscute

Autoevaluare

Nivel european (*)

Limba

Limba

Limba Română

Comprehensiune		Vorbitor		Scris
Abilitati de ascultare	Abilitati de citire	Interactiune	Exprimare	
Franceză	C 2	C 2	C 2	C 1
Engleză	B 1	B 1	B 1	B 1

(*) Cadrului european de referință pentru limbi

Competente si abilitati sociale	<p>Descrieti competentele si indicati contextul in care au fost dobindite. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)</p> <p>Competențe de comunicare, leadership, capacitate de a lua și asuma decizii, capacitate de analiză și sinteză, capacitate de asimilare de noi informații, dobândite prin formare și experiențele profesionale.</p>
Competente si aptitudini organizatorice	<p>Descrieti competentele si indicati contextul in care au fost dobindite. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)</p> <p>Spirit analitic, capacitate de organizare a grupurilor, capacitate de analiză sarcini și împărțire a responsabilităților, lucru în echipă, spirit de evaluare și îmbunătățire, monitorizarea lucrului echipei. Aceste competențe au fost dobândite în urma parcurgerii cursurilor de formare și/sau a experiențelor profesionale.</p>
Competente si aptitudini tehnice	<p>Descrieti competentele si indicati contextul in care au fost dobindite. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)</p> <p>Evaluarea calităților motrice și a capacității fizice de efort a sportivilor de performanță. Programarea și planificarea factorului fizic în cadrul antrenamentului sportiv. Teambuilding prin activități ludice.</p>
Competente si cunostinte de utilizare a calculatorului	<p>Descrieti competentele si indicati contextul in care au fost dobindite. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)</p> <p>Utilizare MS Office (word, excel, power point), Windows, Internet explorer. Utilizare soft-uri tehnice (vameval, optojump, microgate).</p>
Lucrări publicate Cărți sau capitole în cărți	<p><i>Fotbal, teoria jocului</i>, Constantinescu Dan, Honceriu Cezar, Enache Petronel, ISBN 973-8173-56-6, Editura Cantes, Iași, 2004.</p> <p><i>60 situations sportives et recreatives pour optimiser la cohesion d'équipe</i>, Honceriu Cezar, Bernard Massiera, ISBN 2 9524948 1 9, Editura Universității Sophia Antipolis, Nice, septembrie 2005.</p> <p><i>Pentru profesorul de educație fizică și sport (coautor)</i>, Rus, C., Honceriu, C., ISBN : 987-973-703-551-6, Editura Universității « Al. I. Cuza » Iași, 2010.</p> <p><i>Forme ludice în activitățile curriculare și extracurriculare. Aplicații în educație fizică și sport</i>. Honceriu, C., Ceobanu, C., Trofin, P.T., Rugină, E., Tanase, V. Editura PIM, ISBN 978-606-13-2139-1, Iași, 2014.</p> <p><i>Efortul aerob în jocul de fotbal</i>. Honceriu Cezar. Editura PIM, Iași, 2014. ISBN 978-606-13-2162-9.</p> <p><i>Fiziologia efortului fizic</i>. Honceriu Cezar. Editura PIM, Iași, 2015. ISBN 978-606-13-2868-0.</p> <p><i>Un retur de poveste în cifre</i>. Honceriu Cezar. Editura Pim, Iași, 2016. ISBN 978-606-13-3323-3.</p>
Lucrări indexate ISI/BDI	<p><i>Studiu comparative asupra evoluției lactatului sangvin în cazul antrenării la diferite procentaje din vVO₂max</i>, Sport și Societate nr.1 din 2008.</p> <p><i>Aspecte teoretice asupra antrenamentului pe intervale</i>. Sport și Societate nr.2/2009.</p> <p><i>Racquet stringing, component of preparation in professional tennis</i>. Brănișteanu, G., Honceriu, C., Hănescu, V., Sport și Societate nr.1/2010.</p> <p><i>Studiu asupra influenței antrenamentului e tip aerob asupra unor indicatori fiziologici la jucătorii de fotbal</i>. Honceriu, C., Orand, G., Sport și Societate nr.2/2010.</p> <p><i>The effect ofe the specific training upon the values of the choice reaction time at the level of the upper limbs in the lawn tennis (16-18 year-old)</i>, Cojocariu, A., Honceriu, C., Sport și Societate nr.1/2011.</p> <p><i>The effects training at different percentages of the maximal aerobic speed on the anaerobic threshold in football</i>, Honceriu, C., Cojocariu, A., Sport și Societate nr.1/2011.</p> <p><i>Modifications of some hematological indexes in the situation of training at lower, equal or higher values of VO₂max</i>, Honceriu, C., Cojocariu, A., Popescu, L., Stelescu, I., Anuarul științific al Societății Științei, Excelenței Umane și Sportului Universitar, Vol. III / 2011.</p> <p><i>Comparative study regarding the developing method of the football players aerobian capacity and power</i>, Honceriu, C., Popescu, L., Trofin, F.P., Gymnasium, nr.2 / 2012.</p> <p><i>Considerații privind combaterea febrei musculare cu debut tardiv</i>. Honceriu, C., Hagiu, B., Analele Universității Dunărea de Jos, Galați, 2013.</p>

Aspecte privind efectul antiinflamatoarelor asupra febrei musculare cu debut tardiv. Honceriu, C., Hagiu, B., Sport și Societate nr.1/2013.

Studiu privind realizarea unui protocol privind evaluarea VO₂max pe cicloergometru. Trofin P.F., Chirazi M., Honceriu C., Cojocaru D., Analele Științifice ale Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, s. Biologie animală, Tom LIX, 2013.

Comparative study on the assessment of vo₂max by ergospirometry or field test, Trofin P.F., Honceriu C., Cojocaru D., Sp Soc Int J Ph Ed Sp 2013 - Volume 14 -Issue 2.

Study regarding the validation of an assessment protocol of VO₂max on cycle ergometer. Trofin P.F., Honceriu C., Cojocaru D., Journal of Physical Education and Sport, Vol. 13, Issue 4, 2013.

The Influence of Vitamin c on the Oxidative Stress in Untrained Smoking Subjects, Trofin P.F., Honceriu C., Ciobica A., Cojocaru D., Proceedings of OPTIROB 2014.

Pre-administration of vitamin C reduces exercise-induced oxidative stress status in untrained subjects. Trofin P.F., Chirazi M., Honceriu C., Drosescu P., Serban I. L., Grădinaru G., Vorniceanu A., Cojocaru D., Ciobica A., Ciornea E., Cojocaru S., Archives of Biological Sciences Belgr. 66, 3 (2014). IF 2012 0,791.

Increased oxidative stress in rat after five minutes treadmill exercise, Trofin P.F., Ciobica A., Cojocaru D., Chirazi M., Honceriu C., Trofin L., Șerban I. L., Cojocaru S., Aton E., Central European Journal of Medicine, 2014, IF 0,312.

Timpul limită de menținere a vitezei de alergare la VO₂max (t_{lim}vo₂max), studiu comparativ între antrenați și neantrenați. Honceriu, C., Trofin, P.F., Irim, E., Physical education and rehabilitation journal, Vol. 7, issue 13/2014, Timișoara.

Evaluarea VO₂max prin metoda ergospirometriei versus astrand-ryhming, la canotoare. Honceriu, C., Trofin, P.F., Gymnasium, Bacău, 2014.

Analysis of the relation between the individual's social representation and physical development indices. Studia universitatis Babes-Bolyai educatio artis gymnasticae, Vol. 59, 2014, Issue 4. (<http://studia.ubbcluj.ro/download/pdf/888.pdf>)

Studiu privind capacitatea de efort aerob la fotbalisti, la începutul și sfârșitul perioadei competiționale. Honceriu, C., Trofin, P.F., Sport și Societate, nr.2/2014.

Two weeks treadmill exercising is reducing anxiety, depression and memory deficits associated with a MPTP-induced rat model of Parkinson's disease. Lefter, R., Ciobica, A., Paulet, M., Trofin, F., Honceriu, C., Antioch, I., Balmus, I.M., Ababei, D., Anton, E., Timofte, D. Volumul 4th International Congress on Neurobiology, and Psychopharmacology, ICNP 2015, Grece. (http://www.psychiatry.gr/4icnpepatg/Final_Program_&_abstract-book.pdf)

Studying the correlations that might exist between physical exercise and cognitive status. Trofin, P.F., Ciobica, A., Honceriu, C., Anton, E., Timofte, D. Volumul 4th International Congress on Neurobiology, and Psychopharmacology, ICNP 2015, Grece. (http://www.psychiatry.gr/4icnpepatg/Final_Program_&_abstract-book.pdf)

Articole publicate în reviste cu referenți

Sportul și educația fizică în învățământul superior din Franța, publicată în revista Sport și societate, 2002, nr. 2, publicație a Fundatiei Altius Academy.

Pregătirea mentală, factor important al antrenamentului psihologic, Conferința internațională de comunicări științifice cu tema – Preocupari actuale de optimizare a activității de educație fizică și sportive de performanță, Editura fundației universitare Dunarea de Jos Galați, 31 mai - & iunie 2002.

Notificarea și analiza metodică a fișei tehnice colective în jocul de fotbal, publicată în revista « Pentru o noua calitate in educatie fizica si sport », editată de Catedra de educatie fizică și sport a Univ. Tehnice Gh. Asachi Iasi.

Dimensiune psihologică asupra rolului antrenorului în jocul de fotbal, publicată în revista « Pentru o noua calitate in educatie fizica si sport », editată de Catedra de educație fizică și sport a Universitatii Tehnice Gh. Asachi Iasi, iunie 2002.

Psihologia aplicată în tenis, Conferința internațională de comunicari și referate științifice cu tema – Actualități și perspective în educație fizică și sportul de performanță, Editura Fundației Universitare Dunarea de Jos Galați, mai 2003.

Programarea și planificarea antrenamentului în fotbal, Sport si societate, Nr. 1, 2003.

Pregătirea biologică de concurs și refacerea după efort în jocul de fotbal, Sport și societate, Nr.2, 2003.

Test de evaluare a capacității de efort în fotbal, Editura Fundației Universitare « Dunărea de Jos » Galați, mai 2004.

Planificarea antrenamentului de rugby în perioada de intersezon, Congresul internațional de comunicări științifice în domeniul educației fizice și sportului, Organizat de Facultatea de Educație Fizică și Sport din Cluj, 2004.

Stabilirea vitezei aerobe maxime și folosirea acesteia în cadrul antrenamentului de fotbal, Sesiunea internațională de comunicări științifice organizată de Facultatea de Educație Fizică și Sport Iași, articol publicat în revista Sport și Societate Nr. 2, 2004.

Test de evaluare a vitezei aerobe maxime și folosirea acesteia în pregătirea fizică a fotbalistilor – Congresul Internațional în Educație Fizică și Sport organizat de Democritus University of Thrace - Grecia, 2005.

Parteneriatul, metode și mijloace de aplicare a programelor sportului pentru toți – prezentat în cadrul Congresului FRSP – aprilie 2005, și publicat în broșura congresului.

Reprezentarea utilitară a sportului în România, o frână în dezvoltarea practicii activităților de loisir, Sport și Societate, nr.1, 2005.

Determinarea nivelului de lactat sangvin în cazul efectuării testului vameval și efectele antrenamentului la diferite procentaje din VAM, Sport și Societate 2006.

Studiu comparativ privind metodica dezvoltării capacității și puterii aerobe la jucătorii de fotbal, susținut la Sesiunea Internațională de Comunicări Științifice, UAIC Iași 2007, Publicat în Sport și Societate nr.1 2007.

La representation utilitaire du sport en Roumanie, un frein au developpement de la pratique de loisir, colloque International « Sport et Travail », Lille, 2007.

The interval training effects on 130% of the mas on the anaerobe lactacid capacity: comparative study between 17 and 25 years old football players, Congress of Balkan Award for Clinical Laboratory Research, 2007.

Studiu comparativ asupra evoluției lactatului sanguin în cazul antrenării la diferite procentaje din vVO₂max, Sport și Societate nr.1 din 2008.

Aspecte teoretice asupra antrenamentului pe intervale. Sport și Societate nr.2 din 2009.

Alte competente si aptitudini

Descrieti competentele si indicati contextul in care au fost dobindite. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)

Permis de conducere

Mentionati daca detineti un permis si categoria. Eliminati rindul daca este cazul (vezi instructiunile)
Permis categoria B obținut în 1994.

Informatii suplimentare

Indicati alte informatii utile care nu au fost mentionate anterior, de exemplu: persoane de contact, referinte etc.

Anexe

Enumerati documentele atasate CV-ului, daca este cazul (vezi instructiunile)