

TEZĂ DE ABILITARE

CONTRIBUȚII PRIVIND DEZVOLTAREA MULTIDIMENSIONALĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Conf. univ. dr. Liliana Elisabeta RADU

2025

Rezumatul tezei de abilitare

Teza de abilitare intitulată „Contribuții privind dezvoltarea multidimensională a educației fizice și sportului” conține principalele repere ale activității de cercetare, precum și a activității profesionale și academice din anul 2013 până în prezent, an ce coincide cu data susținerii tezei de doctorat (Influența atletismului asupra posturii corporale la atleți junior II, probe de semifond-fond) la Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport din București.

Lucrarea este structurată pe două părți și bibliografie. Prima parte cuprinde rezultatele activității științifice, iar partea a doua are trimiteri la realizările profesionale și academice, urmată de analiza SWOT.

Prima parte a tezei este compusă din cinci capitole orientate pe conținuturi distincte.

Capitolul I.1. prezintă premisele dezvoltării științifice după obținerea titlului de doctor. Au fost scoase în evidență activitatea sustenabilă și recunoscută la nivel internațional, având la bază articole științifice și cărți, publicate în jurnale și edituri de prestigiu, atât în format fizic, cât și electronic, contribuind la diseminarea cunoașterii în domeniul Științei sportului. Impactul cercetării este demonstrat și prin citări ale publicațiilor, aspect ce evidențiază relevanța și recunoașterea rezultatelor științifice obținute. Aceste realizări au fost sprijinite și de participarea în proiecte internaționale, atât în calitate de manager și coordonator pentru România, cât și ca cercetător și trainer, precum și de implicarea în proiecte finanțate din fonduri europene nerambursabile.

Capitolul I.2 a vizat prezentarea carierei duble a sportivilor studenți din Europa. Această cercetare calitativă transnațională a sintetizat perspectivele sportivilor despre nevoile lor ca studenți. Constatările prezente au evidențiat șase aspecte cheie ale carierei duble (CD), care sunt adesea interconectate. În plus, ele nu reprezintă doar baza pentru dezvoltarea liniilor directoare, pentru implementarea carierei duble la nivel european, în instituțiile de învățământ superior, ci au și un potențial mare de aplicabilitate și generalizare pentru schimbări reale. De asemenea, a fost prezentată cariera dublă a sportivilor în timpul stării de urgență (Covid 19) și diferitele situații cu care s-au confruntat aceștia.

Rezultate ale evaluărilor antropometrice, posturale și motrice au fost prezentate în capitolul I.3. Acestea s-au desfășurat pe populații diferite: sportivi, nesportivi, elevi sau studenți. Scopul majorității studiilor a fost: (1) de a identifica nivelul condiției fizice la vârste diferite; (2) de a evalua caracteristicilor antropometrice pentru identificarea talentelor sau a

nivelului de dezvoltare; (3) de a calcula raporturile proporționale în prevenirea unor boli; (4) de a evalua armonia corpului.

Preocupările pe linia activităților motrice și a stilului de viață din capitolul I.4 au scos în evidență faptul că majoritatea studentelor sunt sedentare și nu au un nivel suficient de bun al activității fizice. Un al doilea studiu evidențiază o problemă importantă pentru sănătatea și bunăstarea studenților universitari din domeniul sănătății. De asemenea, multe studii au acordat atenție declinului la nivel mondial al activității fizice și creșterii sedentarismului și obezității.

În capitolul I.5 s-au prezentat aspecte ale motivației în practica sportivă. În primul studiu, cercetarea a vizat tipul și nivelul motivației în sporturi individuale (atletism, gimnastică ritmică și dans), iar al doilea a urmărit influența antrenamentului mental în execuția tehnică. S-a concluzionat că motivația este importantă în obținerea succesului, însă doar în prezența talentului și a muncii, motivația poate propulsa un sportiv în topul performanțelor.

Partea a doua a tezei cuprinde planul de dezvoltare al carierei. Aici sunt prezentate premisele dezvoltării profesionale și academice precum și analiza SWOT.

În primul capitol s-a prezentat evoluția profesională și academică parcursă în cariera universitară, iar în al doilea, analiza SWOT a dezvoltării științifice, profesionale și academice.

Planul pentru dezvoltarea carierei care a stat la baza analizei SWOT a fost centrat pe 3 direcții principale: activitate profesională, activitate didactică și activitate de cercetare.

Summary of the habilitation thesis

The habilitation thesis entitled "Contributions regarding the multidimensional development of physical education and sports" includes the main milestones of the research activity, as well as of the professional and academic achievements I have undertaken from 2013 to now, which coincides with the date of the defending my doctoral thesis (The influence of athletics over the body posture in junior II athletes, middle-distance events) to University of Physical Education and Sport from Bucharest.

The work is structured in two parts and a bibliography. The first part is dedicated to the results of the scientific activity, while the second part includes references to professional and academic achievements, followed by the SWOT analysis.

The first part of the thesis consists in five chapters divided by distinct contents.

Chapter I.1. presents the premises of scientific development after obtaining the doctoral degree. It highlights the sustainable and internationally recognized activity, based on scientific articles and books published in prestigious journals and publishing houses, both in print and electronic formats, contributing to the dissemination of knowledge in the field of Sports Science. The impact of research is demonstrated through citations of the publications, underscoring the relevance and acknowledgment of the scientific results obtained. These achievements were also supported by participation in international projects, both as manager and coordinator for Romania, as well as a researcher and trainer, and involvement in projects financed by non-reimbursable European funds.

Chapter I.2 focused on presenting the dual career of student athletes in Europe. This cross-national qualitative research synthesized the athletes' perspectives on their needs as students. The present findings highlighted six key aspects of dual careers, which are often interconnected. Furthermore, they are not only the basis for developing the guidelines for the dual career implementation in European higher education institutions, but also have a high potential for applicability and generalization for real changes. The double career of athletes during the state of emergency (Covid 19) and the different situations they faced are also presented.

Results of the anthropometric, postural and motor evaluations are presented in chapter I.3 They were carried out on different populations: athletes, non-athletes, pupils or students. The aim of most studies was: (1) to identify the level of the physical condition at different ages; (2) to evaluate the anthropometric characteristics in order to identify talents or the development

level; (3) to calculate the proportional ratios for the prevention of certain diseases; (4) to assess the body harmony.

The concerns along the lines of motor activities and lifestyle from chapter I.4 highlighted the fact that most female students are sedentary and have a low level of physical activity. A second study highlights a significant issue for the health and well-being of university students in health field of study. Other studies have also paid attention to the worldwide decline in the physical activity and the increase in the sedentary behavior and obesity.

Chapter I.5 presents aspects of motivation for sports practice. In the first study, the research focused on the type and level of motivation in individual sports (athletics, rhythmic gymnastics and dance), and the second looked at the influence of mental training in technical execution. The paper concluded that motivation is important in achieving success, but only in the presence of talent and work can motivation propel an athlete to top performance.

The second part of the thesis includes the career development plan, presenting the premises for professional and academic development, as well as the SWOT analysis. The first chapter details the professional and academic evolution throughout the university career, while the second chapter discusses the SWOT analysis of scientific, professional and academic development.

The career development plan, which served as the basis for the SWOT analysis, focused on three main directions: professional activity, teaching activity, and research activity.