

## **Abstract of habilitation thesis**

### **“Performance, Health and Education through Physical Activity – Scientific, Managerial and Academic Contributions to Sport Science and Physical Education”**

**Author: Lecturer PhD Alexandru-Rareș Puni**

This habilitation thesis presents the scientific, professional, academic, and managerial development achieved after obtaining the doctoral degree and highlights the contributions made to the field of Sport Science and Physical Education through research, teaching, university management, and international academic cooperation. The thesis is built around the integrative concept that physical activity and sport represent fundamental tools for enhancing sports performance, education, social inclusion, and quality of life.

The academic activity carried out within the Faculty of Physical Education and Sport of the “Alexandru Ioan Cuza” University of Iași has provided the main framework for scientific and professional development. The research conducted has addressed topics of current relevance and international interest, including sports performance optimization, competitive stress management, motor skills development, physical activity and population health, adapted physical activity, motor rehabilitation, modern technologies, and the digitalization of educational processes.

The first part of the thesis is dedicated to the presentation of the scientific, professional, and academic achievements developed after obtaining the PhD degree. It highlights university teaching activities, scientific research, curriculum development, supervision of undergraduate and master's theses, participation in national and international projects, as well as managerial responsibilities undertaken within the university. Particular attention is given to the coordination of the UAIC Extension in Chișinău, considered a successful model of academic and cultural cooperation between Romania and the Republic of Moldova, as well as to the involvement in institutional development and internationalization processes.

A major research direction focuses on the relationship between physical activity, health, and social inclusion. The conducted studies have demonstrated the beneficial effects of physical activity on body composition, motor development, and quality of life. Special attention has been paid to individuals with intellectual disabilities, for whom the effects of adapted physical activity programs on functional development, personal autonomy, and social integration have been investigated. The findings demonstrate that physical activity represents a valuable educational, therapeutic, and social tool capable of reducing barriers to participation and promoting active involvement in society. Another important area of scientific contribution concerns sports performance optimization and athletic training. Building upon professional experience gained within elite sports organizations and long-term collaborations in volleyball, the research has

examined factors influencing athletic performance, with particular emphasis on competitive stress, reaction speed, strength, coordination, and motor performance assessment. The results underline the importance of individualized training programs and the use of modern assessment and monitoring methods for improving training effectiveness and maximizing performance outcomes. Methodological and pedagogical contributions constitute another significant component of the thesis. Teaching activities have focused on implementing innovative instructional strategies, developing students' professional competencies, and integrating scientific research into the educational process. Physical activity, sport, and health education have been approached not only as areas of knowledge acquisition but also as powerful instruments for personal development, professional training, and social inclusion. Furthermore, Erasmus+ mobilities and international academic collaborations have facilitated the transfer of best practices and supported the integration of digital technologies into teaching, learning, and research activities. The thesis also emphasizes editorial and knowledge dissemination activities, reflected in the publication of scientific papers, academic books, and teaching materials, as well as in participation in peer-review processes, editorial boards, and international academic organizations.

A particular contribution is represented by the involvement in the development of the journal *Sport and Society. Journal of Physical Education, Sport and Related Sciences*, an academic platform dedicated to promoting scientific research and strengthening the scholarly community in the field.

The second part of the thesis outlines the future academic and scientific development plan.

The proposed strategic directions aim to strengthen interdisciplinary research on physical activity, sports performance, and social inclusion, expand international academic cooperation, increase participation in European research projects, and further explore the potential of digital technologies and artificial intelligence in physical education and sport. An important objective is to contribute to the consolidation of the Doctoral School within the Faculty of Physical Education and Sport and to support the development of the UAIC Extension in Chişinău as a model of cross-border academic cooperation and educational outreach.

In conclusion, the thesis demonstrates the development of a comprehensive academic profile shaped through the integration of research, education, university management, and international cooperation. The contributions presented support a contemporary perspective on Sport Science and Physical Education and provide a solid foundation for the continuation of scientific and academic activities aimed at advancing university research, fostering innovation, and enhancing the international visibility and academic prestige of the “Alexandru Ioan Cuza” University of Iaşi.

## **Rezumatul tezei de abilitare**

### **„Performanță, sănătate și educație prin activitate motrică – contribuții științifice, manageriale și academice în Știința Sportului și Educației Fizice”**

**Autor: Lect. Univ. Dr. Puni Alexandru-Rareș**

Prezenta teză de abilitare evidențiază parcursul științific, profesional, didactic și managerial dezvoltat după obținerea titlului de doctor și reflectă contribuțiile aduse la dezvoltarea domeniului Științei Sportului și Educației Fizice prin activități de cercetare, educație, management universitar și cooperare academică internațională. Teza este construită în jurul ideii că activitatea fizică și sportul reprezintă instrumente fundamentale pentru dezvoltarea performanței sportive, educației, incluziunii sociale și calității vieții.

Activitatea academică desfășurată în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași a constituit principalul cadru de dezvoltare profesională și științifică. Cercetările realizate au abordat teme de actualitate și relevanță internațională, precum optimizarea performanței sportive, managementul stresului competițional, dezvoltarea capacităților motrice, activitatea fizică și sănătatea populației, activitatea fizică adaptată, recuperarea motrică, utilizarea tehnologiilor moderne și digitalizarea procesului educațional.

Prima parte a tezei este dedicată prezentării realizărilor științifice, profesionale și academice dezvoltate după obținerea titlului de doctor. Sunt evidențiate activitatea didactică universitară, cercetarea științifică, dezvoltarea programelor de studii, coordonarea lucrărilor de licență și disertație, participarea la proiecte naționale și internaționale, precum și activitatea managerială desfășurată în cadrul universității. Un rol important îl ocupă coordonarea Extensiei UAIC Chișinău, considerată un model de cooperare academică și culturală între România și Republica Moldova, precum și implicarea în procesele de internaționalizare și dezvoltare instituțională.

O direcție majoră a cercetării este reprezentată de relația dintre activitatea fizică, sănătate și incluziunea socială. Studiile realizate au evidențiat efectele benefice ale activității fizice asupra compoziției corporale, dezvoltării motrice și calității vieții. O atenție deosebită a fost acordată persoanelor cu dizabilitate intelectuală, pentru care au fost investigate efectele programelor de activitate fizică adaptată asupra dezvoltării funcționale, autonomiei personale și integrării sociale. Rezultatele obținute demonstrează că activitatea fizică reprezintă un instrument educațional, terapeutic și social cu impact semnificativ asupra reducerii inegalităților și creșterii participării active în comunitate.

O altă direcție importantă a vizat optimizarea performanței sportive și a procesului de pregătire. Valorificând experiența acumulată în cadrul unor structuri sportive de performanță și colaborările dezvoltate în domeniul voleiului, cercetările au analizat factorii care influențează performanța sportivă, cu accent asupra stresului competițional, dezvoltării vitezei de reacție, forței, coordonării și evaluării performanței motrice. Rezultatele au evidențiat importanța individualizării antrenamentului și utilizării metodelor moderne de evaluare și monitorizare pentru creșterea eficienței procesului de pregătire.

Contribuțiile metodice și pedagogice au urmărit implementarea unor strategii moderne de predare și evaluare, dezvoltarea competențelor profesionale ale studenților și integrarea cercetării în procesul educațional. Activitatea desfășurată a valorificat jocurile sportive, educația pentru sănătate și activitățile motrice ca instrumente de formare profesională, dezvoltare personală și incluziune socială. În paralel, mobilitățile Erasmus+ și colaborările academice internaționale au facilitat transferul de bune practici și integrarea tehnologiilor digitale în activitatea didactică și de cercetare.

Teza evidențiază și contribuțiile editoriale și de diseminare a cunoașterii, concretizate prin publicarea de articole științifice, elaborarea de materiale didactice și implicarea în activități editoriale, de peer-review și în organisme academice internaționale. Un loc important îl ocupă contribuția la dezvoltarea revistei Sport și Societate. Revista de Educație Fizică, Sport și Științe Conexe, platformă academică destinată promovării cercetării și consolidării comunității științifice din domeniu.

A doua parte a tezei este dedicată planului de evoluție și dezvoltare a carierei academice.

Direcțiile strategice propuse urmăresc consolidarea cercetărilor interdisciplinare privind activitatea fizică, performanța sportivă și incluziunea socială, dezvoltarea colaborărilor academice internaționale, extinderea participării în proiecte europene și valorificarea tehnologiilor digitale și a inteligenței artificiale în educația fizică și sport. Un obiectiv important îl reprezintă contribuția la consolidarea activității Școlii Doctorale a Facultății de Educație Fizică și Sport și dezvoltarea Extensiei UAIC Chișinău ca model de cooperare academică transfrontalieră.

În concluzie, teza evidențiază un profil academic construit prin integrarea activităților de cercetare, educație, management universitar și cooperare internațională. Contribuțiile realizate susțin dezvoltarea unei perspective moderne asupra domeniului Științei Sportului și Educației Fizice și oferă premise solide pentru continuarea activității științifice și academice, în beneficiul dezvoltării cercetării universitare și al creșterii vizibilității internaționale a Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași.