

Curriculum vitae Europass

INFORMAȚII PERSONALE

NUME / PRENUME

ȘTEF RALUCA DOINA

ADRESĂ

MOBIL

E-MAIL

SEX

DATA NAȘTERII

NAȚIONALITATEA

POZIȚIA
STUDIILE PENTRU CARE
SE CANDIDEAZĂ

Absolventă Master, Specializarea Educație Fizică și Agrement în Turism
Admitere la studiile universitare de doctorat în Universitatea Babeș – Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport pentru anul 2017, Educație Fizică și Știința Sportului

EXPERIENȚA
PROFESIONALĂ

2013 – prezent

Sportiv profesionist

CLUBUL SPORTIV UNIVERSITATEA CLUJ –NAPOCA, Str. Cardinal Iuliu Hossu, Nr. 23, Cluj-Napoca, Jud. Cluj, www.u-cluj.ro

Pregătire fizică și participare în competiții naționale, internaționale, Cupe Mondiale și Campionate Europene de Patinaj - Viteză

Tipul sau sectorul de activitate

Activitate sportivă

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2017-prezent

Studii universitare de doctorat: Domeniul Știința Sportului și Educației Fizice, Univ. Babeș – Bolyai, Fac. de Educație Fizică și Sport, Școala doctorală Ed. Fizică și Sport, str. Pandurilor nr. 7, Cluj-Napoca, <http://sport.ubbcluj.ro/en/>

Tipul de activitate:

Student doctorand.

2015 – 2017

Studii aprofundate în Știința sportului, Specializarea Educație Fizică și Agrement în Turism, Absolventă Nivel II Modul Pedagogic
UNIVERSITATEA BABEȘ – BOLYAI, FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, CLUJ-NAPOCA

Discipline studiate

- Psihomotricitate, Imagine și publicitate în activitățile de agrement în turism, Rolul factorilor de mediu asupra organismului uman în activitățile de agrement, Metode avansate de cercetare în motricitatea umană, Potențialul și amenajările în agrementul turistic românesc.

Calificare / diploma obținută	Diplomă de Studii aprofundate în Știința Sportului, Diplomă Nivel II Modul Pedagogic
2012 – 2015	Licențiată în Educație Fizică și Sport, Specializarea Educație Fizică și Sportivă, Absolventă Nivel I Modul Pedagogic UNIVERSITATEA BABEȘ – BOLYAI, FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, CLUJ-NAPOCA
Discipline studiate	Psihopedagogie în educație fizică, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Discipline sportive: Gimnastică, Atletism, Handbal, Fotbal, Bechet, Judo, Schi, Înot, Rugby., Fiziologie, Metode de cercetare în EFS
Calificare / diploma obținută	Diplomă de licență în Educație Fizică și Sport, Diplomă Nivel I Modul Pedagogic
2009 – 2012	Absolventă Liceul Tehnologic "Alexandru Borza"
Calificare / diploma obținută	Str. Alexandru Vaida Voievod, Nr. 57, Cluj-Napoca, Jud. Cluj Atestat ca Tehnician în activități economice, Diplomă de bacalaureat

COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Română

Alte limbi străine cunoscute
LIMBA ENGLEZĂ

Nivel European (*)

INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
Ascultare C1	Citire C1	Participare la conversație C1	Discurs oral C1	Exprimare scrisă C1
ATESTAT DE COMPETENȚĂ LINGVISTICĂ				

(*) Nivelul Cadrelui European Comun de Referință Pentru Limbi Străine, C1/C2: Utilizator experimentat

- Competențe de comunicare
- bune competențe de comunicare dobândite prin interacțiunea cu copii în activitatea de antrenor voluntar de patinaj viteză dar și ca profesor în practică cu elevi claselor 0-VIII, din Școala Generală "Ion Creangă" din Cluj-Napoca.
 - comunicare eficientă antrenor-sportiv, profesor – student, obținută de-a lungul anilor de activitate sportivă și profesională.
- Competențe și abilități sociale
- Spirit de echipă
 - Bună capacitate de comunicare
 - Capacitate bună de adaptare la medii multiculturale



Curriculum Vita

Competențe organizaționale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacități organizatorice și de conducere, dobândite în lecții de inițiere și ore practice de susținere a orelor de educație fizică în cadrul diferitelor discipline urmate în anii de studiu nivel licență și master dar și cu ocazia orelor de practică cu adulți în centre sportive și de agrement: Cluj Arena, Patinoarul "La Fiesta", Complexul Sportiv și de Agrement Gheorgheni. ▪ Un bun management al clasei de elevi, obținând nota 10 la disciplina "Practică pedagogică observativă. ▪ Bune abilități de conducere a grupei de copii nivel inițiere/avansați înscriși la Clubul Sportiv Viitorul Cluj, antrenorasistent.
Competențe dobândite la locul de muncă	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cunoaștere a activităților de cercetare teoretică și experimentală. ▪ Disciplină, dorința de autodepășire, necesare în sportul de performanță, prin participarea la diferite cantonamente desfășurate atât în țară cât și în străinătate, pe diferite perioade de timp (1-3 luni) ▪ punctualitate, perseverență în atingerea obiectivelor propuse ▪ conducerea/pregătirea grupului de sportivi, cu ocazia participării la diferite sesiuni de antrenament în cantonamentele organizate în țară cât și în străinătate ▪ dobândirea de cunoștințe tehnice și organizatorice ale antrenamentului cu ocazia participării la diferite conferințe realizate de către Federația Internațională de Patinaj (ISU) numite ISU Speed Skating Development Project.
Competențe digitale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cunoștințe de navigare pe internet dobândite în liceu și dezvoltate ulterior în anii de învățământ superior universitar. ▪ o bună stăpânire a instrumentelor Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint, Acces utilizate de-a lungul anilor de studiu prin realizarea diferitelor proiecte și referate. ▪ cunoștințe minime ale aplicațiilor de grafică pe calculator (Paint Photo Shop, Adobe Illustrator) utilizate cu ocazia editărilor fotografiilor din călătoriilor efectuate, realizate ca amator.
Alte competențe și aptitudini	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Artistice, amatoare de dans sportiv și balet pe parcursul a 4 ani, la Palatul Copiilor Cluj – Napoca, obținerea locului I la Competiția Organizată în cadrul Disciplinei Dans Sportiv/Folcloric –Teorie și Practică, Facultatea de Educație Fizică și Sport

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații	<p>2 lucrări publicate în reviste de specialitate din țară PROQUEST/EBSCO</p> <p>2 lucrări publicate în cadrul unor conferințe internaționale organizate în țară</p>
Performanțe sportive obținute	<p>Recordmană națională, CN pe role, 500m, 1500m, 3000m în sezonul 2019-2020.</p> <p>Campionă Națională Absolută din anul 2013- până în prezent, la patinaj viteză pe gheață și pe role, cu 84 titluri locul 1.</p> <p>Locul Top 10- 68/96 și Top 3-27 starturi în competițiile internaționale – Frillensee Cup, Internationales Renen, International Trophy, etc. organizate în Germania, Italia, Japonia, Canada, Norvegia (2009-prezent)</p> <p>Locul 7 – Cupa Mondială de Juniori , în proba de 3000 m, 1500 m.– Calgary- Canada, 2010.</p> <p>Locul 8 – Cupa Mondială de Juniori , în proba de 500 m, 1000 m.– Calgary- Canada, 2010.</p> <p>Locul 10 – Campionatul Mondial de Juniori, cu ștafeta – Moscova- Rusia, 2010.</p> <p>Locul 24 – Jocurile Mondiale Universitare, în proba de 3000m, - Medeu – Kazahstan, 2017.</p>

