

# PAUL-OVIDIU RADU

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

---

### **Profesor-antrenor**

*Liceul cu Program Sportiv, Bistrița*  
1 Septembrie 2022 - Prezent

- Coordonarea grupelor de juniori cu vârsta cuprinsă între 17-18 ani (handbal);
- Coordonarea grupelor de juniori cu vârsta cuprinsă între 10-12 ani (handbal);
- Pregătirea sesiunilor de antrenament tehnico-tactice pentru fiecare grupă în parte;
- Reprezentarea liceului cu sportivii înscriși în campionatul național de handbal – juniori 1 și juniori 4.

### **Profesor de educație fizică și sport**

*Liceul Teoretic "Avram Iancu", Cluj-Napoca*  
1 Septembrie 2021 – 22 August 2022

- Susținerea procesului de predare-învățare a educației fizice și sportive la toate clasele;
- Dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin educație fizică și sport;
- Îndrumarea copiilor cu calități sportive spre sportul de performanță.

### **Profesor-antrenor**

*Clubul Sportiv și color "Viitorul", Cluj-Napoca*  
1 Septembrie 2018 – 18 Ianuarie 2021

- Coordonarea grupelor de juniori cu vârsta cuprinsă între 14-15 ani (handbal);
- Coordonarea grupelor de juniori cu vârsta cuprinsă între 17-18 ani (handbal);
- Pregătirea sesiunilor de antrenament tehnico-tactice pentru fiecare grupă în parte;
- Organizarea de competiții pentru fiecare grupă de vârstă;
- Reprezentarea clubului cu sportivii înscriși în campionatul național de handbal.

### **Profesor de educație fizică și sport**

*Liceul Teoretic "Eugen Pora", Cluj-Napoca*  
1 Septembrie 2017 – 31 August 2018

- Susținerea procesului de predare-învățare a educației fizice și sportive la toate clasele;
- Dezvoltarea unui stil de viață sănătos prin educație fizică și sport;
- Îndrumarea copiilor cu calități sportive spre sportul de performanță.

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

---

### **Școala Doctorală "Știința Sportului și a Educației Fizice"**

*Universitatea Babeș - Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Cluj-Napoca (Romania)*  
1 Octombrie 2017 – Prezent

- Titlul lucrării: Eficientizarea aruncării la poartă din piruetă în beach handball la junioare I – influența forțelor la sol.

### **Masterat – Antrenament și Performanță Sportivă**

*Universitatea Babeș - Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport,  
Cluj-Napoca (Romania)*  
1 Octombrie 2015 – 15 Iulie 2017

- Titlul lucrării: Influența echilibrului postural asupra aruncării la poartă de la 7 metri în jocul de handbal.
- Principalele materii studiate: Metode de cercetare în limba engleză; Teoria și Metodica Antrenamentului Sportiv; Metodica Antrenamentului de Handbal; Nutriția și Dopingul în Sportul de Performanță.

## COMPETENȚE LINGVISTICE:

### ROMÂNĂ – LIMBA MATERNĂ



### ENGLEZĂ – C1



## COMPETENȚE DIGITALE:

- o Excelente abilități de lucru în programele Office (Word, Power Point, Excel);
- o Cunoștințe de utilizare a platformelor social-media (Facebook/Instagram/Yahoo).

## ABILITĂȚI DE COMUNICARE:

- o Experiențe de muncă cu colegi din domenii/discipline diferite;
- o Abilitatea de a adapta comunicarea în funcție de persoane (copii/adulți).

## ABILITĂȚI ORGANIZAȚIONALE:

- o Multitasking – abilitatea de a prioritiza lucrurile cele mai importante;
- o Flexibilitatea – capacitatea de a dezvolta cu ușurință task-uri noi;
- o Excelente abilități de lucru în echipă și de leadership.

## ABILITĂȚI OBTINUTE LA LOCUL DE MUNCĂ:

- o Capacitate excelentă de a transmite informațiile cele mai bune/utile la timp;
- o Abilități analitice foarte bine dezvoltate;
- o Capacitate mare de lucru sub presiune;

- Certificat de modul pedegogic, **nivel II**, obținut în urma absolvirii cursului de Modul Pedagogic – nivel I în perioada Octombrie 2015 – Iunie 2017.

### Licenta – Sport si Performanta Motrică

Universitatea Babeș - Bolyai, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj-Napoca (Romania)

1 Octombrie 2012 – 30 Mai 2015

- Titlul lucrării: *Creșterea calității instruirii prin individualizare sportivă pentru postul de coordonator de joc la nivelul juniorilor I – handbal masculin.*
- Principalele materii studiate: Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului; Bazele Antrenamentului Sportiv; Biomecanică; Anatomia funcțională; Tehnici de Monitorizare Sportivă.
- Certificat de modul pedegogic, **nivel I**, obținut în urma absolvirii cursului de Modul Pedagogic – nivel II în perioada Octombrie 2012 - Iunie 2015.

## CONFERINȚE ȘI SEMINARE

- The 9th International Conference of Universitaria Consortium "FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future", Timișoara, 2023.
- IHF Management Education Course, susținut virtual, 2-5 Octombrie, 2023.
- IHF Youth Coaches Education Week, susținut virtual, 18-25 Septembrie, 2023.
- The 8th International Conference of Universitaria Consortium „Education for Health and Performance” of the Universitaria Consortium. Cluj-Napoca, 2022.
- The 7th International Conference Universitaria Consortium in Physical Education, Sports and Physical Therapy, Iași, 2021.
- The 6th International Conference of Universitaria Consortium „FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – implications in quality of life” Timișoara, 2020.
- The 5th International Conference „Education for Health and Performance” of the Universitaria Consortium, Cluj-Napoca, 2019.
- The 4th International Conference of the Universitaria Consortium „Impact of sports science and physical education in contemporary society”, Iași, 2018.
- International Conference FEFSTIM II „Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – implications in life quality”, Timișoara, 2017.

## PUBLICAȚII

- The Impact of HVLA Manipulations and Therapeutic Massage in Increasing the Mobility of the Lateral Flexion of the Neck, în BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, Septembrie 2023.
- The Importance of Goalkeeper's Placement On The Decision-Making To Pass Or Throw The Ball At Goal In Shoot Outs In Beach Handball, The 9th International Conference of Universitaria Consortium "FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy", Proceedings of ICU, Timișoara, 2023.
- Spinshot Throw in U18 Junior Beach Handball: The Effect of Ground Forces. Analele Universității din Oradea, Fascicula Educație Fizică și Sport, nr. XXXIII, 2023.
- Comparative Study On The Leadership Styles of Ice Hockey Academy Coaches. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 68 (LXVIII), 2023 (1).
- The Physiological Effect Playing Beach Handball Has on Junior Handball Indoor Players. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 67 (LXVII), 2022 (3).
- Throwing Procedures Used at the European U17 Beach Handball Championships – Statistical Analysis. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 67 (LXVII), 2022 (2).
- The mediating role of Jacobson relaxation techniques in the relationship between anxiety and performance of female handball players. Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 67 (LXVII), 2022 (1).

- Plyometric Training – a method for improving speed running for junior football players, The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy, Proceedings of ICU, Iași, 2021.
- Study regarding the benefits of managerial coaching in sports organization, The 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy, Proceedings of ICU, Iași, 2021.
- Comparative study regarding the efficiency of communication in a team sport. Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 66 (LXVI), 2021.
- *Constatative study regarding the efficiency of communication in a team sport*, Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 63, nr. 1, 2020.
- *Study regarding the identification of causes and strategies for resolving the conflicts within sport organisations*, 6th International Conference of Universitarea Consortium FEFSTIM, 2020.
- *The influence of motor activities on the cognitive sphere at childrens from the primary school*, The Impact of Sport and Pysical Education on Today's Society, 2018.
- *The evolution of the physical effort curve during the physical education and sport lesson*, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 11, 2018.
- *A Study Concerning the Development of Speed Throught the use of Dynamic Games in Football, Juniors of the 14 to 15 Years Old*. Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 63, 2017.
- *Study regarding the Physical Activity Among the First and Second Year's Students in Babes-Bolyai University from Cluj-Napoca*. Studia Universitatis Babes-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, vol. 63, 2017.
- *Postural balance and 7-meter throw's accuracy in handball*, Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal, vol. 10, nr. 19, 2017.

## REZULTATE PROFESIONALE

- **Locul 1 – Cupa Beach Handball (Zalău) (2023)** – antrenor – juniori IV masculin;
- **Locul 4 – etapa finală – Olimpiada Națională a Sportului Școlar (2023)** – antrenor – gimnaziu - feminin;
- **Locul 1 – etapa zonală – Olimpiada Națională a Sportului Școlar (2023)** – antrenor – gimnaziu - feminin;
- **Locul 1 - Campionatul Național de Beach Handball (2022)** – antrenor – juniori A (junioare 1) feminin;
- **Locul 1 - Campionatul Național de Beach Handball (2021)** – antrenor – juniori B (junioare 2) feminin;
- **Locul 1 - Euro Regiune (2020)** – antrenor – junioare 4 feminin.

## DISTINȚII

- **Premiul Excellentia (2022) – cadru didactic** – din partea Consiliului Studenț ilor din Universitatea Babes-Bolyai, în semn de apreciere și recunoș tință pentru prestatia academică deosebită și i pentru implicarea și îndeplinirea misiunii de formare a studenților.

## CURSURI DE FORMARE

- Certificat pentru dobândirea cunoș tinț elor în cadrul webinarului **"IHF Management Education Course"**, organizat de Federația Internațională de Handbal (IHF), 2-5 Octombrie, 2023;
- Certificat pentru dobândirea cunoș tinț elor în cadrul webinarului **"IHF Youth Coaches Education Week"**, organizat de Federația Internațională de Handbal (IHF), 18-24 Septembrie, 2023;
- Certificat pentru absolvirea pentru dezvoltare profesională continuă **"RESURSE EDUCAȚIONALE DIGITALE: Formare Nivel 2"**, în cadrul proiectului **"CRED: Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți"**, Nr. 6128/2023;

- Certificat de absolvire a cursului de formare profesională **Formator** pentru învățământul preuniversitar, Seria S, Nr. 0038486 (2023);
- Certificat de acordare a **definitivării în învățământul preuniversitar** (2020);
- Certificat pentru dobândirea cunostintelor în cadrul cursului „**Professional Handball Coaching**” (2020);
- Certificat pentru dobândirea cunostintelor în cadrul cursului „**Training 3 Dimensional Coaching**” (2018);
- Atestat **monitor de schi** - sporturi de alunecare pe zăpadă (2018);
- Carnet de **antrenor de handbal** – categoria a II-a (2017);

## **PERMIS DE CONDUCERE**

---

- Categoria B.