

Nr. Înreg.: INT2025-007712 din 12.11.2025

DOSAR DE CANDIDATURĂ MEMBRU ÎN CONSILIUL DEPARTAMENTULUI EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

FACULTATE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

LECTOR UNIV. DR. CRISTIAN-COSMIN STRAVA



**CRISTIAN-COSMIN
STRAVA**

CONTACT

Telefon:

Email:

cristian.strava@e-uvv.ro
strava_cosmin@yahoo.com

COMPETENȚE DIGITALE

EDITARE VIDEO

Adobe After Effects
Camtasia Studio

EDITARE FOTO

Adobe Photoshop
Adobe Illustrator

INTERNET

Cunoașterea platformei Wordpress;
Coduri HTML și PHP

OFFICE

Word, Excel, PowerPoint
Programe de statistică:
GraphPad & SPSS

COMPETENȚE DIDACTICE

Competențe dobândite prin pregătirea profesională

LIMBI STRĂINE

ENGLEZĂ

Înțelegere, vorbire, scriere: B2

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

Lect. Univ. Dr.	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA - FEFS
2024 - Prezent	Activități de predare la curs, laborator și lucrări practice; conducerea activităților didactice sau sportive; activități de evaluare; activități administrative specifice departamentului; întreținere site
Asist. Univ. Dr.	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA - FEFS
2023 - Prezent 2017 - 2022	Activități de predare lucrări practice; conducerea activităților didactice sau sportive; activități de evaluare; activități administrative specifice departamentului; tutore de an.
Președinte	A.C.S. PHOENIX ACTIV TIMIȘOARA
2017 - Prezent	Responsabil de managementul și marketingul clubului; organizarea și asigurarea condițiilor pentru desfășurarea activităților din cadrul asociației clubului sportiv, conducerea procesului instructiv-educativ.
C.D. asociat	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA - FEFS
2016 - 2017 2022-2023	Activități de predare lucrări practice; conducerea activităților didactice sau sportive; activități de evaluare; activități administrative specifice departamentului; întreținere site
Webmaster	TRUPA COMPACT
2014 - Prezent	Responsabilități principale: administrarea site-ului oficial, editare postere și flyere, promovarea concertelor, asigurarea unei bune comunicări între fani și trupă.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

Studii univ. de doctorat	UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” DIN CLUJ NAPOCA
2016 - 2023	Domeniul de studiu: Știința Sportului și Educației Fizice din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport
Studii univ. de master	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
2014 - 2016	Programul de studii: Managementul activităților și organizațiilor de educație fizică și sportive din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport.
Certificat nivel II DPPD	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
2014 - 2015	Studii desfășurate la Departamentul pentru Pregătirea Personalului didactic în vederea obținerii certificatului pentru încadrarea în învățământ conform reglementărilor legale în vigoare.
Certificat nivel I DPPD	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
2011 - 2014	Studii desfășurate la Departamentul pentru Pregătirea Personalului didactic în vederea obținerii certificatului pentru încadrarea în învățământ conform reglementărilor legale în vigoare.
Studii univ. de licență	UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA
2014 - 2016	Programul de studii: Educație Fizică și Sportivă din cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport.
Bacalaureat	COLEGIUL TEHNIC „MIHAI VITEAZU,, - VULCAN
2007 - 2011	Calificare: tehnician în automatizări.



CRISTIAN-COSMIN STRAVA

CONTACT

Telefon:

Email:

cristian.strava@e-uvt.ro
strava_cosmin@yahoo.com

MEMBRU

REVISTA TPERJ, ANALELE UVT

Membru în comitetul editorial.

COMITET DE ORGANIZARE

Conferința Internațională
FEFSTIM 2017, 2020, 2023

COMPETENȚE ORGANIZATORICE

Competențe dobândite în urma
pregătirii profesionale precum și în
cadru activității de manager la
ACS PHOENIX ACTIV TIMIȘOARA

COMPETENȚE DE CERCETARE

Capacitatea de a realiza protocoale de
culegere și de a analiza date statistice,
capacitatea de a construi argumente științifice
și de a valida rezultatul cercetării, capacitatea
de a elabora un material științific coerent

PERMIS CONDUCERE

Categoria B

PUBLICAȚII

Strava, C.C., & Rusu, A. Acetaminophen effect on reaction speed and lower limbs power. Timisoara Physical Education And Rehabilitation Journal (2015). 8(15). DOI: 10.1515/tperj2015-0009

Strava, C.C., Rusu A., & Avram C. Anthropometric characteristics, body composition and physical performance of female cadet volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, Pitesti, (2016). 16, 664. DOI:10.7752/jpes.2016.s1106

Strava C.C., Reitmayer H.E., Rusu A.M. Impact of a 3 weeks break on amateur volleyball players physical performance. Conferința Internațională a Consorțiului Universitar „Educație pentru sănătate și performanță”, Editura Risoprint (2016), p:309-31

Grădinaru C., **Strava C.C.** Implications of psychological factors in the training of professional basketball players. Conferința Internațională a Consorțiului Universitar „Educație pentru sănătate și performanță”, Editura Risoprint (2016), p: 83-90

Avram C., Merghes P., Nagel A., **Strava C.C.** Reference values for cardiopulmonary exercise testing and pulmonary function in female cadet volleyball player. Conferința Internațională a Consorțiului Universitar „Educație pentru sănătate și performanță”, Editura Risoprint (2016), p: 35-41

Strava, C.C. (2017). Market study on parents' demands regarding sports choices for their children. Timisoara Physical Education And Rehabilitation Journal

Strava, C. C. (2017). Overweight between perception and reality. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 10(19), 183-188.

Strava C.C., Oravițan M., Monea D. (2019). Factors affecting childhood obesity and the importance of a real body weight perception in combating and treating obesity. The 5th International Conference of the Universitaria Consortium „Education for Health and Performance”, EDlearning, 393-398

Strava C.C., & Giorgiana, V. M. (2020). Evaluating the Level of Perceived Stress on Physical Education and Sports Teachers from Timiș County, Romania, at the Beginning of the School Year, in the Context of COVID-19 Pandemic. In 6th International Conference of Universitaria Consortium “FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy-implications in quality of life”. (p. 57)

Strava C.C., MIHAELA, O., & DAN, M. (2021). A SHORT REVIEW OF VALIDATED QUESTIONNAIRES FOR EVALUATING LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae, 66(2)

Strava C.C., Mihaela, O., Claudiu, A., & Dan, M. (2022). Effect of a 6-month volleyball activity program on body composition and physical fitness of overweight and obese children. Journal of Physical Education and Sport, 22(3), 570-576.

Strava, C. C., ORAVITAN, M., AVRAM, C., & MONEA, D. (2023) Obesity and overweight among school children-parent' s perception versus reality. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 16(30), 15-21

PARTICIPARE WORKSHOP-URI ȘI CONFERINȚE

- Conferința Internațională FEFSTIM cu tema „Educația fizică, sportul de performanță și kinetoterapia - oameni activi pentru un viitor sănătos”, Timișoara 2023
- Conferința Internațională FEFSTIM cu tema „Educația fizică, sportul de performanță și kinetoterapia - implicații în calitatea vieții” Timișoara, 2020 - **Premiu pentru cea mai bună prezentare - secțiunea „POSTER”**.
- Conferința Internațională a Consorțiului Universitar „Educație pentru sănătate și performanță” ediția a V-a, Cluj-Napoca 2019
- Conferința Internațională FEFSTIM cu tema „Educația fizică, sportul de performanță și kinetoterapia - implicații în calitatea vieții” Timișoara, 2017
- Workshop „Asistență științifică pentru sportivi”, organizat de Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Aurel Vlaicu din Arad. Arad 2017
- Conferința Internațională a Consorțiului Universitar „Educație pentru sănătate și performanță” Cluj-Napoca, 2016

Scrisoare de motivare a candidaturii pentru poziția de membru în Consiliul
Departamentului EDUCAȚIE FIZICI ȘI SPORTIVĂ
din cadrul Facultății de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Stimată Comisie de Evaluare a candidaturilor propuse pentru ocuparea poziției de membru în
Consiliul Departamentului,

Subsemnatul, Strava Cristian-Cosmin, lector universitar în cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport, departamentul de Educație Fizică și Sportivă, doresc să-mi exprim intenția de a candida pentru un loc în Consiliul Departamentului de Educație Fizică și Sportivă, din dorința de a contribui activ la dezvoltarea, coeziunea și vizibilitatea acestui departament.

Fac parte din comunitatea facultății din anul 2016, perioadă în care am avut privilegiul de a parcurge un drum profesional constant și divers: de la cadru didactic asociat, la asistent universitar și ulterior lector universitar. În tot acest timp, pe lângă activitățile didactice și de cercetare, am fost implicat în mare, în toate activitățile administrative ale facultății, participând direct la viața instituțională și la inițiativele menite să consolideze prestigiul facultății.

Cred cu tărie că experiența acumulată în aproape un deceniu de activitate universitară, dublată de activitatea de manageriat a unui club sportiv, mă recomandă pentru o poziție activă în Consiliul Departamentului. Consider că un consiliu departamental trebuie să fie un spațiu deschis dialogului, să dea dovadă de transparență și de colaborare, unde fiecare cadru didactic din cadrul departamentului se simte ascultat și implicat în deciziile care privesc activitatea departamentului. Din acest motiv, candidatura mea are la bază câteva principii clare:

- ❖ **Transparență și comunicare deschisă** – toate deciziile trebuie comunicate clar și argumentat, astfel încât fiecare membru al departamentului să cunoască direcțiile și prioritățile asumate.
- ❖ **Consultare reală** – înaintea luării unor decizii importante este esențial ca opiniile colegilor să fie ascultate și integrate.
- ❖ **Implicare colectivă** – departamentul funcționează optim doar prin participarea activă a tuturor membrilor săi; prin urmare, doresc să încurajez implicarea fiecăruia în proiecte, grupuri de lucru și activități comune.

- ❖ **Promovarea unei culturi a colaborării și respectului** – indiferent de vârstă, grad didactic sau experiență, fiecare coleg trebuie să simtă că vocea sa contează.

În concluzie, viziunea candidaturii mele este aceea de a contribui la consolidarea unui departament modern, transparent și orientat spre performanță, în care deciziile se bazează pe dialog, colaborare și respect reciproc, reflectând interesele și valorile întregului colectiv.

Vă mulțumesc anticipat pentru timpul pe care l-ați acordat revizuirii candidaturii mele!

Cu deosebită considerație,
Lect. Univ. Dr. Cristian-Cosmin STRAVA
Facultatea de Educație Fizică și Sport
Universitatea de Vest din Timișoara



DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE

Subsemnatul, STRAVA CRISTIAN-COSMIN, cetățean român, născut la data de 28.04.1992 în [REDACTED], cu domiciliul în [REDACTED] legitimat cu CI seria [REDACTED] nr [REDACTED], CNP [REDACTED] în calitate de angajat al Universității de Vest din Timișoara, în funcția de lector, declar pe propria răspundere că **nu am fost lucrător sau colaborator al Securității.**

Data

11.11.2025

Semnătura



ACORD

Subsemnatul, STRAVA CRISTIAN-COSMIN, cetățean român, născut la data de 28.04.1992 în [redacted] cu domiciliul în [redacted] legitimat cu CI, seria [redacted] nr [redacted] CNP [redacted] în calitate de angajat al Universității de Vest din Timișoara, în funcția de lector, îmi exprim acordul ca aceste documente să fie afișate public pe site-ul universității, în conformitate cu prevederile art. 5 din REGULAMENTUL PRIVIND ALEGERILE STRUCTURILOR ȘI FUNCȚIILOR DE CONDUCERE ALE UNIVERSITĂȚII DE VEST DIN TIMIȘOARA.

Data

11.11.2025

Semnătura

