

Scrisoare de motivare a candidaturii pentru poziția de membru în Consiliul  
Facultății de EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
din cadrul UNIVERSITĂȚII DE VEST DIN TIMIȘOARA

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

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 Facultății de Educație Fizică și Sport, din  
dorința de a contribui activ la dezvoltarea, coeziunea și vizibilitatea acestei facultăți.

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 Facultății. Consider că un consiliu al facultății trebuie  
să fie un spațiu deschis dialogului, să dea dovadă de transparență și de colaborare, unde  
fiecare cadru didactic din cadrul facultății se simte ascultat și implicat în deciziile care  
privesc activitatea facultatea. 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 facultății 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 – facultatea 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 consiliu 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





# CRISTIAN-COSMIN STRAVA

## CONTACT

### Telefon:

00 [REDACTED]

### Email:

cristian.strava@e-uvt.ro

[REDACTED]@m

## 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

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

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

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

## 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 Universitară „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. Implications of psychological factors in the training of professional basketball players. Conferința Internațională a Consorțiului Universitară „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 Universitară „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 Universitară „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 Universitară „Educație pentru sănătate și performanță” Cluj-Napoca, 2016



# CRISTIAN-COSMIN STRAVA

## CONTACT

Telefon:

004

Email:

cristian.strava@e-uvt.ro

## 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 cadrul 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

## DECLARAȚIE PE PROPRIA RĂSPUNDERE

Subsemnatul, STRAVA CRISTIAN-COSMIN, cetățean român, născut la data de [REDACTED] în [REDACTED], județul [REDACTED], cu domiciliul în județul [REDACTED], [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

19.05.2026

Semnătura



## ACORD

Subsemnatul, STRAVA CRISTIAN-COSMIN, cetățean român, născut la data de [REDACTED] în [REDACTED], județul [REDACTED], cu domiciliul în județul [REDACTED], [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

19.05.2026

Semnătura

