



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume **RADA LARISA**

Adresă(e) -

Telefon(oane) -

Fax(uri)

E-mail(uri) **larisa.rada@upit.ro**

Naționalitate(-tăți) **Romana**

Data nașterii **26.04.1977**

Sex **Feminin**

Domeniul ocupațional

Învățământ

Experiența profesională

Perioada **1999 - până în prezent**

Funcția sau postul ocupat **Preparator/Asistent/Lector universitar**

Activități și responsabilități principale **Servicii educationale și de cercetare**

Numele și adresa angajatorului **Universitatea din Pitesti, str. Targu din Vale nr. 1, Pitesti**

Numele și adresa angajatorului **Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București - Centrul Universitar Pitești, str. Targu din Vale nr. 1, Pitesti**

Tipul activității sau sectorul de activitate **Invatamant superior**

Educație și formare

Perioada **1995 - 1999**

Calificarea / diploma obținută **Diplomă de absolvire**

Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite **Licenta - Educatie fizica si Sport**

Numele și tipul instituției de învățământ **Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educatie Fizica si Sport**

Perioada **2001 - 2003**

Calificarea / diploma obținută **Diplomă de absolvire**

Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite **Masterat în - Educație Fizică și Sport Competițional**

Numele și tipul instituției de învățământ **Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educatie Fizica si Sport**

Nivelul în clasificarea națională sau internațională

Perioada **2004 - 2009**

Calificarea / diploma obținută **Diploma de doctor**

Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite	Doctorat in Educatie Fizica si Sport									
Numele și tipul instituției de învățământ	Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educatie Fizica si Sport									
Aptitudini și competențe personale										
Limba maternă	Română									
Limbai străine cunoscute										
Autoevaluare	Înțelegere				Vorbire				Scriere	
<i>Nivel european</i>	Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
Limba engleză	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B2	Utilizator independent	B1	Utilizator independent
Competențe și abilități sociale	ABILITATI DE COMUNICARE VERBALA SI NONVERBALA									
	ABILITATEA DE A MUNCII IN ECHIPA									
Competențe și aptitudini organizatorice	ABILITATEA DE ORGANIZARE ȘI COORDONARE A STUDENȚILOR LA LUCRĂRILE PRACTICE ȘI LA SESIUNI DE COMUNICĂRI STUDENȚEȘTI									
Competențe și aptitudini tehnice	2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 - Membru al comitetului de organizare al International Scientific Conference „Physical Education, Sport and Health”,									
Activitatea în comunitatea academică	2007, 2011 - Membru colectivul redacțional al International Scientific Conference „Physical Education, Sport and Health”,									
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Utilizare documente format word, excel si power point nivel mediu. Utilizare video si retroproiector									
Permis de conducere	Categororia B									
Informații suplimentare	-									

LISTA LUCRARI

Articole ISI:

1. Rada Larisa, Amzăr Luminița, Amza Lavinia, Cojanu Florin, Systematization and Rationalization of Training for under 17 Female Volleyball Players through Specialized Plyometric Programs, Vol. 16 No. 4 (2024): Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, <https://doi.org/10.18662/rrem/16.4/931>

Articole BDI

1. Study regarding the role of the technical preparation specialized in developing the lateral thinking inside the game of volleyball, Denumirea publicației: International conference ICPEH 2008 PROCEEDINGS: Physical Education, Sport and Health, Pitești 21-23 november 2008, NICULESCU IONELA, VLADU LARISA.
2. Sociological approach concerning the importance of the muscular preparation during the training sessions of the juniors I volley ball girl players (16-18 years old), Denumirea publicației: International conference ICPEH 2008 PROCEEDINGS: Physical Education, Sport and Health Pitești 21-23 november 2008, VLADU LARISA.
3. Study concerning the importance of physical preparation for the junior I volley-ball girl players (16-18 years old), Denumirea publicației: International conference ICPEH 2008 PROCEEDINGS: Physical Education, Sport and Health, Pitești 21-23 november 2008, SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA.
4. Contributions to the arrangements are effective contractions combined muscle preparation, Denumirea publicației: Scientific report series physical education and sport, Buletin stiintific seria educatie fizica nr. 13 (1/2009) partea II, VLADU LARISA.
5. Contributions regarding the training the game leader in volleyball, Denumirea publicației: Scientific report series physical education and sport, Buletin stiintific seria educatie fizica nr. 13 (1/2009) partea II, NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.
6. Contributions for training muscle timing play volleyball, Denumirea publicației: Scientific report series physical education and sport, Buletin stiintific seria educatie fizica nr. 13 (1/2009) partea II, VLADU LARISA.
7. The improvement of the muscular condition by alternative contraction regymes at junior volleyball players I, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 22, (1/2009), VLADU LARISA, CRETU MARIAN
8. Training strategy development of explosive strength in volleyball, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 26, (1/2010), CRETU MARIAN, VLADU LARISA
9. Optimizing the muscular training through alternated contraction regymes at junior female players I, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 26, (1/2010), VLADU LARISA
10. Extracurricular activities improvement for gymnasium pupils using pilates method, Denumirea publicației: Physical Education Sport and Health - Pitesti, 2011, NICULESCU IONELA, RADA LARISA.
11. The important in sports performance the alactacide anaerobic capacity, Denumirea publicației: Physical Education Sport and Health - Pitesti, 2011, NICULESCU IONELA, RADA LARISA.
12. The role of physical activities in improving students health. Denumirea publicației: 5th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2012. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, RADA LARISA.
13. Optimization through preparation muscular contractions regimes alternate to junior I volleyball players Denumirea publicației: 5th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2012. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, RADA LARISA.
14. Typical and atypical in volleyball Denumirea publicației: 6th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2013. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, RADA LARISA
15. Optimization of learning process to female volleyball players - junior III Denumirea publicației: 6th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2013. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, Rada Larisa, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela
16. Evaluating the management style of volleyball coaches Denumirea publicației: 7th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2014. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, Rada Larisa
17. A research over the assessment of coaching Denumirea publicației: 7th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2014. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, Niculescu Ionela, Niculescu Mugurel, Rada Larisa
18. Rada Larisa, *A study regarding the cohesion of a high performance team*, 8th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2015. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194, pag 552-554.
19. Rada Larisa, *Contributions to improve the efficiency of defensive actions in playing volleyball, junior I level*, 9th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2016. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194.

20. Amzar Elena Luminita, Macri Aurelia, Rada Larisa, *Optimization of force explosive parameters through athletic means specific to performance volleyball (pre-competition period)* In IJNTR Journal Volume-II Issue-IV April 2016 Paper ID- IJNTR02040028 International Journal of New Technology and Research ISSN: 2454-4116.
21. Rada Larisa, *Developing the strength – speed relation in a junior II volleyball team*, 11th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2018. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194.
22. Rada Larisa, A sociological inquiry regarding the use of dynamic games to learn volleyball - middle school, 11th Annual conference: Physical education sport and health, Pitești 2018. Scientific report Physical education and sport, ISSN: 1453-1194.
23. Mateescu Adriana, Macri Aurelia, Amzar Luminita, Rada Larisa, Emergent leadership: a comprehensive analysis of stages and relevance in performance sports, Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 5), Art 121, pp. 1059 - 1065, May 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES, DOI:10.7752/jpes.2024.05121
24. L. RADA E.L. AMZĂR I.I. NICULESCU, METHODICAL CONTRIBUTIONS REGARDING THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING IN U16 FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 17(66) No. 1 – 2024 <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.1.25> DOI: <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.1.25>
25. E.L. AMZĂR L. RADA I.I. NICULESCU Development of Explosive Strength in the Representative High School Volleyball Team, Vol. 17(66) No. 2 (2024) DOI: <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.2>

Lucrări în volumele conferințelor naționale/internaționale cu ISBN/ISSN

1. Viziuni generale privind pregătirea motrică la voleibalistele juniore III., Denumirea publicației: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice, Conferință Internațională Chișinău (2003), VLADU LARISA
2. Stretchingul ca metodă de restabilire a capacității funcționale la voleibalistele junioare, Denumirea publicației: Curricula Specifică Învățământului Superior. Conferință Internațională, Pitești 2003, SIMION GHEORGHE, AMZĂR LUMINIȚA, VLADU LARISA
3. Gimnastica aerobă, mijloc eficient de echilibru între activitatea intelectuală și fizică la studenți, Denumirea publicației: Curricula Specifică Învățământului Superior. Conferință Internațională, Pitești 2003, SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA, AMZĂR LUMINIȚA
4. Femeia, sportul și sănătatea, Denumirea publicației: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului, Conferință Internațională Chișinău (2004), VLADU LARISA
5. Parcursurile aplicative-mijloc atractiv în îmbunătățirea pregătirii motrice la voleibalistele începătoare. Denumirea publicației: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului, Conferință Internațională Chișinău (2004), VLADU LARISA
6. Conținutul pregătirii fizice în antrenamentul sportiv la voleibalistele cadete, Denumirea publicației: Buletin științific; Educație fizică și sport. Volumul I, Simpozion Internațional, Pitești Nr. 8 (1/2004), SIMION GHEORGHE VLADU LARISA
7. Importanța pregătirii fizice generale în antrenamentul voleibalistei debutante, Denumirea publicației: Buletin Științific; Volum dedicat simpozionului internațional: „Educație prin Sport” Seria: Educație fizică și sport. Pitești Nr. 9 (1/2005), VLADU LARISA.
8. Studiu comparativ de evaluare a nivelului competițional la jucătoarele de volei junioare, Denumirea publicației: Conferință Internațională „EDU-WORLD 2006”, 2006 Nr.1, NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, VLADU LARISA
9. Modalități de evaluare a stilului managerial al antrenorilor în jocul de volei, Denumirea publicației: Buletin Științific; Seria: Educație fizică și sport. Volumul II, Conferință Internațională, Pitești 2/2006, NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA
10. Contribuții privind optimizarea activităților sportive școlare în rândul elevilor din mediul liceal - rural în vederea îmbunătățirii stării de sănătate. Denumirea publicației: Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Volumul I, Pitești Nr. 11 (1/2007), NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, VLADU LARISA, MASSIERA BERNARD
11. Elaborarea și programarea demersului științific prin aplicarea programelor de combinări de regimuri de contracții la clasele a IX-a, Denumirea publicației: Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Volumul I, Pitești Nr. 11 (1/2007), VLADU LARISA
12. Rolul regimurilor de contracție alternate în economia pregătirii generale a voleibalistei cadete, Denumirea publicației: Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Volumul I, Pitești Nr. 11 (1/2007), SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA, BOON DANA
13. The contribution of alternative regimes in the junior I volley-ball girl/players preparation, Denumirea publicației: Creativity and competition european attributes of scientific and sporting manifestation, Conferința Științifică Internațională, Galați 30-31 mai 2008, SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA.

14. Contributions to the improvement of the school sporting activities of the pupils from the rural high school environment with a view to bettering their health condition, Denumirea publicației: Conferință Internațională „EDU-WORLD 2008”, Pitești, 2008, NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, VLADU LARISA, MASSIERA BERNARD
15. The effects of different muscular training modes in volleyball strength training, 14th Annual Congress of ECSS OSLO (2009), CREȚU MARIAN, VLADU LARISA, MIHĂILĂ ION, IANCU AUREL
16. A comparison between the methods of take-of strengthening at female volleyball players, Denumirea publicației: Scientific Conference „Physical Education and Sport in Research” and “Physical Activity and Aging, 10-12 September, 2009 in Rydzyna/Poland, NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.
17. The role of atypical exercise in improving the volleyball game, Denumirea publicației Conferință Internațională „EDU-WORLD”, 2010, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, Vladu Larisa
18. Atypical exercises and their role in the learning of volleyball game Denumirea publicației Conferință Internațională „EDU-WORLD”, 2010, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, Vladu Larisa
19. Contractions mmodos and their function in spring for volleyball players (13-14 years) Denumirea publicației Conferință Internațională „EDU-WORLD”. 2012. RADA: LARISA.

1. VOLEI DE LA A LA Z, Editura Universităţii din Piteşti, 2005, NICULESCU MUGUREL, RADA LARISA
2. SANATATE PRIN SPORT, Editura Universitaria Craiova, 2008, VLADU LARISA, MARINESCU ANCUTA, AMZAR LUMINITA.
3. VOLEI SUB FORMA DE INTREBARI SI RASPUNSURI, Editura Universitaria Craiova, 2008, NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, MALOUSARIS GRIGORIS, VLADU LARISA.
4. PERFORMANȚA SPORTIVA, Editura Universitaria Craiova, 2009, NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.
5. FUNDAMNELE JOCULUI DE VOLEI, Editura Universitaria Craiova, 2014, NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, RADA LARISA.
6. ÎNȚIEREA ÎN JOCUL DE VOLEI, Editura Universitaria Craiova, 2017, AMZĂR LUMINIȚA, RADA LARISA
7. PREGĂTIREA MUSCULARĂ ÎN JOCUL DE VOLEI, Editura Universitatea din Pitești, 2020, RADA LARISA
8. EDUCATIA FIZICA IN VIAȚA STUDENȚILOR, Editura Universitatea din Pitești, 2021, RADA LARISA, AMZĂR LUMINIȚA
9. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR, Editura Universității din Pitești, 2022, AMZĂR LUMINITA, RADA LARISA

1. Contribuții privind dezvoltarea interesului pentru activitatea motrică a elevilor din clasa a-VI-a, Șc. Gen. Nr.1 Pitești, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 1 (2003), SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA, LEȘU LUMINIȚA
2. Direcții de optimizare a pregătirii motrice în voleiul de performanță Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 4 (2004), VLADU LARISA.
3. Mijloacele netradiționale în pregătirea voleibalistelor debutante, Revistă de specialitate a FEFS Bacau, Gymnazium, (2004), SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA.
4. Contribuții privind îmbunătățirea pregătirii fizice generale în jocul de volei prin intermediul mijloacelor cu îngheiere la voleibaliste junioroare III, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 6 (1/2005), VLADU LARISA.
5. Studiu privind raportul capacității anaerobe alactacide și prognoza performanțelor sportiv, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 12 (3/2006), SIMION GHEORGHE, VLADU LARISA.
6. Studiu privind importanța pregătirii fizice în antrenamentul voleibalistelor junioroare III (12-14 ani), Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 14, (1/2007), VLADU LARISA.
7. Abordare sociologică privind importanța pregătirii musculare în cadrul antrenamentelor voleibalistelor cadete (14-16 ani), Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 13, (2/2007), VLADU LARISA.
8. Modalități de evaluare a stilului managerial al antrenorilor în jocul de volei, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 16, (4/2007), NICULESCU MUGUREL, NICULESCU IONELA, VLADU LARISA.
9. Regimurile alternate și contribuția lor la pregătirea musculară a jucătoarelor de volei, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 15, (3/2007), NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.
10. Elongația pasivă în antrenamentul sportiv, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 20, (3/2008), VLADU LARISA, NICULESCU MUGUREL

	<p>11. Structura lecției de gimnastică aerobică pentru studenții de la facultățile fără profil de educație fizică - model Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 18, (1/2008), AMZAR LUMINITA, VLADU LARISA.</p> <p>12. . NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.</p> <p>13. Evaluarea în jocul de volei, Revistă de specialitate a Facultății de EFS Pitești, Citius, Altius, Fortius, Pitești Nr. 20, (3/2008), NICULESCU MUGUREL, VLADU LARISA.</p>
--	--