



Curriculum vitae Europass

Informații personale

Nume / Prenume **Amzar Elena Luminita**

Adresă(e)

Telefon(oane) Mobil:

Fax(uri)

E-mail(uri) elenaamzar@yahoo.com elena.amzar@upb.ro

Naționalitate(-tăți) Romana

Data nașterii 21.07.1977

Sex femin

Domeniul ocupațional **Învățământ superior – Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică**

Experiența profesională

Perioada 2023 - până în prezent

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

Tipul activității sau sectorul de activitate Invatamant superior

Perioada 2008 – 2023

Funcția sau postul ocupat Lector universitar doctor, Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică

Activități și responsabilități principale Servicii educationale și de cercetare
Activitate didactică:
- curs la programul de studiu **licență EFS II**– disciplina: Antrenament și competiție în sport adaptat
- lucrări practice la programul de studiu de **licență SPM** – disciplinele: Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – volei,
- lucrări practice la programul de studiu de **licență EFS III** -Măsurare și evaluare morfo-funcțională,
- curs și seminar la programele de studiu de **master OCS II**- Istorie și Olimpism,
- seminar la programele de studiu de **master** Organizare și conducere în sportul competițional
- **Educație Fizică – neprofil**

Numele și adresa angajatorului Universitatea din Pitești, str. Targul din Vale nr. 1, Pitesti

Tipul activității sau sectorul de activitate Invatamant superior

Perioada 2001 - 2008

Funcția sau postul ocupat Asistent universitar, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Activități și responsabilități principale Servicii educationale și de cercetare
Activitate didactică: lucrări practice la disciplina volei, educație fizică – neprofil

Numele și adresa angajatorului Universitatea din Pitești, str. Targul din Vale nr. 1, Pitesti

Perioada 1999 - 2001

Funcția sau postul ocupat Preparator universitar, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Activități și responsabilități principale Servicii educationale și de cercetare

Educație și formare

Perioada 2006 - 2010

Calificarea / diploma obținută **Diploma de doctor in domeniul Educatie Fizica si Sport**
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite **Educatie Fizica si Sport**
Numele și tipul instituției de învățământ **Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educatie Fizica si Sport**
Nivelul în clasificarea națională sau internațională

Perioada 2001 -2003

Calificarea / diploma obținută **Diploma de absolvire Master – Educatie Fizica si Sport Competitional**
Disciplinele principale studiate / competențe profesionale dobândite **Teoria activităților motrice; Bazele pregătirii musculare; Legislație, management, marketing; Didactică și proiectare în educația fizică / Educație fizică și sport competițional.**
Numele și tipul instituției de învățământ **UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI, Facultatea de Educație Fizică și Sport**

Aptitudini și competențe personale

Limba maternă **Română**

Limbi străine cunoscute **Engleza**

Autoevaluare		Înțelegere				Vorbire				Scriere	
<i>Nivel european</i>		Ascultare		Citire		Participare la conversație		Discurs oral		Exprimare scrisă	
Limba engleză	B2	Utilizator elementar	B2	Utilizator elementar	B2	Utilizator elementar	B2	Utilizator elementar	B1	Utilizator elementar	

Competențe și abilități sociale

- Capacitate de analiză și sinteză;
- Eficiență și flexibilitate în abordarea problemelor;
- Capacitate de rezolvare a problemelor;
- Capacitate de organizare și coordonare;
- Capacitate de autocontrol și de adaptare la situații diverse;
- Spirit de observație;
- Hotărâre, tenacitate, viteză de decizie;
- Capacitate de interrelaționare;
- Abilități de comunicare verbală și nonverbală;
- Adaptabilitate;
- Capacitate de lucru în echipă, spirit de echipă.
- Parteneriate extracurriculare în scopul creșterii vizibilității Facultății de Științe Educație Fizică și Informatică.

- Competențe și aptitudini organizatorice**
- Abilitatea de organizare și coordonare a studenților la lucrările practice și la sesiuni de comunicări studentești
 - Activități didactice și extradidactice cu studenții pe parcursul celor 18 de ani de activitate.
 - Membru în Comisia de Organizarea Sesiunii Naționale de Comunicări Științifice Studentești, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019.

- Competențe și aptitudini tehnice**
- Operare pe calculator metodologii specifice domeniului de activitate.
 - Capacitate și voință de perfecționare permanentă.
 - Capacitate de antrenare, colaborare și control în activități specifice domeniului.

- Activitatea în comunitatea academică**
- Președinta „Comisiei pentru relația cu studenții” din anul 2012.
 - Membră în comitetul științific al Sesiunii Naționale de Comunicări Științifice Studentești „Sănătate prin sport” în anii 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019.
 - Membră în comisii de concurs pentru ocuparea posturilor didactice vacante la Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport.
 - Membră în comitetul de organizare al International Scientific Conference „Physical Education, Sport and Health”, în anii 2008, 2009, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018.
 - Membră în comisia pentru susținerea examenului de finalizare a studiilor la Facultatea de Educație Fizică și Sport, programul de studii de licență.
 - Membră în comisia pentru susținerea examenului de finalizare a studiilor la Facultatea Științe Educație Fizică și Informatică, programul de studii de masterat.
 - Membră în comisia de examen pentru proba proba pe ramură de sport – volei, admitere licență, Facultatea de Științe Educație Fizică și Informatică.
 - Membră în comisia de examen pentru proba proba – traseu aplicativ, admitere licență, Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică.
 - Membră la alcătuirea raportului de evaluare instituțională EUA 2013, la nivel de facultate.

- Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului**
- Utilizare documente format word, excel și power point nivel.
 - Utilizare video și retroproiector.

Permis de conducere Categoria B

- Alte competențe și aptitudini**
- Predare curs la disciplinele: Antrenament și competiție în sport (EFS, anul II), Istorie și Olimpism (Master OCS II)
 - Conducere seminarii și lucrări practice la disciplinele: : Antrenament și competiție în sport (EFS, anul II), Istorie și Olimpism (Master OCS II). Evaluare motrică și funcțională (EFS, anul III), Fundamentele științifice ale jocurilor sportive – Volei (SPM, anul I), Organizare și conducere în sport competițional (Master OCS), Educație Fizică.
 - Coordonator lucrări de licență, programele de studiu Educație Fizică și Sportivă și Sport și Performanță Motrică.
 - Coordonator lucrări de disertație în cadrul programului de master Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare.

- Informații suplimentare**
- Membră în Consiliul Facultății de Științe, Educație Fizică și Informatică, Pitești.
 - Membră în cadrul Centrului de Cercetare pentru Performanță Umană Pitești.

Anexe Listă lucrări sesiuni științifice

Lucrări în volumele conferințelor naționale/internaționale, cu ISBN

1. „Studiu comparativ privind nivelul de pregătire fizică generală la primele 6 echipe de cadete”, Campionatul Național 2000-2002, Conferința internațională dedicată aniversării a 30 de ani de învățământ superior și cercetare științifică în Educație Fizică și Sport, Pitești 23 noiembrie 2001.

2. „Contribuții privind dezvoltarea interesului motric la elevele de clasa a VI-a de la Școala generală nr. 1 Pitești”, Conferința științifică „Sportul universitar”, București 22.XI.2002

3. „Studiu privind nivelul de pregătire motrică specifică la voleibalistele de minivolei (10 – 12 ani)”, Simpozion internațional. Educația fizică și sportul, Management, Kinetoterapie, Pitești 23.XI.2002. Lucrare publicată cu ISSN 1453 - 1194.

4. „Prioritățile jocului de volei prin echilibrul dintre acțiunile de atac și apărare”, Congres Internațional „Sănătate prin mișcare pentru generația viitoare”, Oradea 15 – 18 mai 2003.

5. „Contribuții privind dezvoltarea interesului pentru activitatea motrică a elevelor din clasa a VI – a, școala generală nr. 1 Pitești”, Citius, Altius, Fortius, Revistă de Specialitate a Facultății de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Pitești, iunie 2003. Lucrare publicată cu ISSN 1582 - 8138

6. „Viziuni generale privind pregătirea tehnică a voleibalistelor junioare III”, Materialele conferinței științifice internaționale. „Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice, Chișinău, 2003.

7. „Stretchingul ca metodă de restabilire a capacității funcționale la voleibalistele junioare”, Conferința Internațională „Curricula Specifică Învățământului Superior”, Pitești 22 noiembrie 2003

8. „Gimnastica aerobică, mijloc eficient de echilibru între activitatea intelectuală și fizică la studente”, Conferința Internațională „Curricula Specifică Învățământului Superior”, Pitești 22 noiembrie 2003.

9. „Studiu privind îmbunătățirea orientării în spațiu la voleibalistele debutante prin jocuri dinamice”, Cultura fizică: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice ale doctoranzilor, Ediția IV, I.N.E.F.S., Chișinău – 2004. Lucrare publicată cu ISBN 9975 - 9800 - 6 - 6

10. „Sedentarismul în viața tinerilor”. Cultura fizică: Problemele științifice în domeniul învățământului și sportului. Materialele conferinței științifice ale doctoranzilor, Ediția IV, I.N.E.F.S., Chișinău – 2004. Lucrare publicată cu ISBN 9975 - 9800 - 6 – 6

11. „Evaluarea particularităților funcționale la voleibalistele cadete și corelația cu programele de instruire programată”, Conferință Internațională, Pitești, Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Nr.11(1/2007)Volumul II, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Pitești

12. „Importanța pregătirii fizice în antrenamentul voleibalistelor junioare III”, Conferință Internațională, Pitești, Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Nr. 11 (1/2007)Volumul II, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Pitești

14. „Model de instruire programată pentru serviciul de sus - procedeu de atac din jocul de volei”, Conferință Internațională, Pitești, Buletin Științific, Seria: Educație Fizică, Nr. 11 (1/2007), Volumul II, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Pitești

Articole în reviste internaționale

1 „„Aspecte generale privind folosirea instruirii programate în pregătirea voleibalistelor cadete (14-16 ani)”, Revista „ Citius, Altius, Fortius”, Editura Universității din Pitești, Pitești 2007

2. „Studiu privind folosirea programării de tip algoritmic în pregătirea tehnică a voleibalistelor junioare III”, Revista „ Citius, Altius, Fortius”, Editura Universității din Pitești, Pitești 2007

Articole BDI

1. „Structura lecției de gimnastică aerobică pentru studenții de la facultățile fără profil de educație fizică – model”, Revista „Citius, Altius, Fortius” Nr. 1/ 2008 Editura Universității din Pitești, Pitești 2008

2. Modele de formation programme afin de consolider la toucher d’attaque dans le jeu de volleyball, Galați 2008

3. Contributions regarding the improvement of the motility using exercises from aerobic gymnastics in the physical education lesson of female students from faculties without a physical education profile, International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 21-23 of November 2008.

4. The importance of physical training inside the training of the junior female players, International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 21-23 of November 2008.

5. Strategia didactică privind optimizarea învățării preluării de sus cu două mâini, Amzăr Luminița, Simion Gheorghe International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 21-23 of November 2009.

6. Identificarea Potențialului Motric Al Voleibalistelor Începătoare (10 -12 Ani) Folosind Programul Matematic Scala Exe., Lect. Univ. Drd. Amzăr Elena Luminița, International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 21-23 of November 2009.

7. Contributions to the process of reconsideration of pupils evaluation forms, Popescu Corina, Amzăr Luminita, International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 21-23 of November 2009

8. Amzăr Elena Luminița, Stancu Maura, Example of program of physical exercises for pre-school children (in between 1 and 3 years) International Conference, Physical education, sport and health Pitești, 20-22 of November 2009.

9. Didactic strategy for the optimization of learning the overhand serve, Amzăr Elena Luminița, The University of Pitești, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2010

10. Contributions concerning muscle training in professional volleyball, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, Amzăr Elena Luminița, University of Pitești, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2010

11. Contributions to the optimization of learning to serve receive through branched programming in the volleyball game, Amzăr Elena Luminița, The University of Pitești, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2010

12. Optimization of learning to play volleyball in accordance with rules modifications, Niculescu Mugurel, Niculescu Ionela, University Of Pitești, Maloussaris Grigoris, University Of Athens, Greece, Amzăr Elena Luminița, University of Pitești, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2010

13. Psycho-motive training improvement of beginning volley-ball players using active exercises / dynamic games, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2011.

14. Psycho-motive training improvement of beginning volley-ball players using active exercises / movement games, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitești, 2011.

15. Amzăr Elena Luminița IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE AGED PEOPLE BY USING METHODS OF AEROBIC GYMNASICS FOR

16. Amzăr Elena Luminița, CONTRIBUTIONS TO THE IMPROVEMENT OF LEARNING THE ATTACK BY PLANNED BRANCHED TRAINING IN VOLLEYBALL, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitesti, 2012

17. IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF MIDDLE AGED PEOPLE BY USING METHODS OF AEROBIC GYMNASTICS FOR BODY CARE, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitesti, 2013

18. Amzar Luminita, MAINTANENCE AEROBICS –AN EFFICENT WAY TO BALANCE PHYSICAL AND INTELLECTUAL ACTIVITIES, , Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitesti, 2014

19. Amzăr Luminița, Hristache Diana COMPETITION- A MEANS OF ATRACTIVITY IN SPORTIVE GAMES- VOLLEYBALL, Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitesti,2014

20. Amzar Elena Luminita, A study regarding the development of coordination by using dynamic games to beginner female volleyball players, pg 44 - 47 Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, Pitesti, 2015

21. 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

22. Amzar Elena Luminita, *The importance of stretching in the life of women over 50 (case study)*, of the 10 th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE: Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, pg. 35 - 41, Pitesti, 23 th - 24 th of November 2017, ROMANIA, 2017, (TC_4_2017_DEFS)

23. Amzar Elena Luminita, Stefanica Valentina, *Comparative study between marketing conducted in two volleyball clubs*, Journal of Physical Educaation and Sport , Vol 17, Supplement issue 5, November 2017, 2017, (TC_5_2017_DEFS)

24. Amzar Elena Luminita, *Volleyball from a sitting position - a sport adapted for people with motor disabilities*, of the 10 th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE: Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, pg. 32 - 35, Pitesti, 23 th - 24 th of November 2017, ROMANIA, 2017, (TC_3_2017_DEFS)

25. Amzar Elena Luminita, *A scheme of ramified planned training meant to optimise the technical preparation in sports games- a model for the volleyball*, of the 11 th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE: Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, pg. 26 - 28, Pitesti, 22 th - 23 th of November 2018, ROMANIA, 2018.

26. Amzar Elena Luminita, *Study regarding the direction to act in the selection process for volleyball*, of the 11 th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE: Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, pg. 21 - 25, Pitesti, 22 th - 23 th of November 2018, ROMANIA, 2018.

27. Butnariu Mihaela, **Amzăr Luminița**, Hristache Diana, Macri Aurelia, Rada Larisa, *Conceptual frameworks on Adaptive Sports*, of the 11 th ANNUAL INTERNATIONAL CONFERENCE: Physical Education Sport and Health, Scientific Report Series Physical Education and Sport, pg. 21 - 25, Pitesti, 22 th - 23 th of November 2018, ROMANIA, 2018.

28. Macri Aurelia, **Amzar Elena Luminita**, Butnariu Mihaela, Enache Carmen, Enache Sebastian, Niculescu Ionela, Stancu Maura, Popescu Corina, Rada Larisa, Visan Paul, *Analysis of the body harmony indexes of rhe female students of the University of Pitesti*, Art. # 304 pp. 2034 – 2047, Published online: November 30, 2018, DOI: 10.7752/jpes.2018.s 5304

29. Larisa RADA, Elena Luminița AMZĂR, Lavinia AMZA ,Florin COJANU - *Systematization and Rationalization of Training for under 17 Female Volleyball Players through Specialized Plyometric Programs*, Revista Românească pentru Educație Multidimensională ISSN: 2066-7329 | e-ISSN: 2067-9270 Covered in: Web of Science (WOS); EBSCO; ERIH+; Google Scholar; Index Copernicus; Ideas RePeC; Econpapers; Socionet; CEEOL; Ulrich ProQuest; Cabell, Journalseek; Scipio; Philpapers; SHERPA/RoMEO repositories; KVK; WorldCat; CrossRef; CrossCheck 2024, Volume 16,

30. MATEESCU ADRIANA DANIELA , MACRI AURELIA CRISTINA , AMZĂR ELENA LUMINIȚA , 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, Published online: May 31, 2024 Accepted for publication : May 15, 2024 DOI:10.7752/jpes.2024.05121

31. 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>

32. E.L. AMZĂR, L. RADA , I.I. NICULESCU - *Development of explosive strength in the representative high school volleyball team*, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 17(66) No. 2 – 2024 <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.2.13>

33. Adriana-Daniela Mateescu, Aurelia-Cristina Macri, **Elena-Luminita Amzăr**, Larisa Rada, *Enhancing Lower Body Strength Through Plyometric Training: a Twelve-Week Study on University Students*, Data publicării: 2025-09-26, Jurnal: GYMNASIUM, ISSN: 2344-5645, DOI: 10.29081/gsjesh.2025.26.2.4

34. Larisa Rada, Adriana-Daniela Mateescu, **Elena-Luminita Amzăr**, **Aurelia-Cristina Macri**, *Exploring the Mechanisms and Strategies for Muscular Hypertrophy: Implications for Resistance Training and Performance Enhancement*, GYMNASIUM, ISSN: 2344-5645, DOI: 10.29081/gsjesh.2025.26.1.12

35. Larisa Rada, **Elena-Luminita Amzăr**, Lavinia Amza, Florin Cojanu, *Systematization and Rationalization of Training for under 17 Female Volleyball Players through Specialized Plyometric Programs*, WOS: 001383053100027, Editură: LUMEN PUBLISHING HOUSE, Data publicării: 2024-01-01, Jurnal: REVISTA ROMANEASCA PENTRU EDUCATIE MULTIDIMENSIONALA (0.4 Q3), DOI: 10.18662/rrem/16.4/931

36. **Elena-Luminita Amzar**, Larisa Rada, Florin-Gabriel Ghimisliu, Maria Diana Hristache, *Programmed Instruction as an Effective Tool in Developing the Technical Level of U13 Female Volleyball Players*, WOS: 001538969900018, Editură: LUMEN PUBLISHING HOUSE, Data publicării: 2025-06-01, Jurnal: REVISTA ROMANEASCA PENTRU EDUCATIE MULTIDIMENSIONALA (0.4 Q3), DOI: 10.18662/rrem/17.2/989

Monografii, cărți, capitole în cărți în edituri recunoscute CNCS și internaționale

1. „**Sănătate prin sport**”, Editura Universității din Craiova, ISBN 978-606-510-030-5, 2008

2. „**Educație fizică și sportul în viața familiei contemporane**”, Editura Universității din Craiova, ISBN 978-973-742-942-1, 2008

3. **Știința cercetării mișcării umane**, Editura Universității din Pitești, ISBN 978-973-690-865-1, 2009

4. **Instruirea programată în jocul de volei**, Editura Universitaria Craiova, Prouniversitaria Bucuresti, ISBN 978-606-14-0836-8; ISBN 978-606-26-0052-5, 2014

5. **Amzăr Elena Luminița**, Rada Larisa, **Inițierea în jocul de volei**, Editura Universitaria Craiova, ISBN 978 – 606-14-1281-5, 144pagini, 2017

6. **Amzar E.L., Stancu M.**, *Activități motrice de întreținere*, Edit. Universității din Pitești, ISBN:978-606-560-651-7, 2019

7. **Rada L., L., Amzar E.L.**, (2021) - *Educația fizică în viața studenților*, Edit. Universității din Pitești

8. **Amzar E.L., Rada, L.**, (2022) – *Educația fizică în învățământul superior*, Edit. Universității din Pitești, 185 pag