


## INFORMAȚII PERSONALE

## Raoul Ștefan Zanca

 Pandurilor nr.7, 400376 Cluj-Napoca (România)

 0040-264-405367  0040-748-039992

 zanca.raoul@ubbcluj.ro

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01/09/2001–01/09/2002

**Profesor si antrenor de atletism**

Liceul cu Program Sportiv Bistrița, Bistrița (România)

Profesor și antrenor - catedra de atletism

01/10/2002–01/06/2004

**Preparator universitar**

Universitatea Babeș-Bolyai, FEFS, Cluj-Napoca (România)

Departamentul Sporturi Individuale - Facultatea de Educație Fizică și Sport

Coordonator lucrări practice: Bazele generale ale atletismului, Bazele tehnicii și tacticii în baschet, Atletism în școală, Măiestrie sportivă - atletism

01/10/2004–01/06/2009

**Asistent universitar**

Universitatea Babeș-Bolyai, FEFS, Cluj-Napoca (România)

Departamentul de Sporturi Individuale

Coordonator lucrări practice: Bazele generale ale atletismului, Bazele tehnicii și tacticii în baschet, Atletism în școală, Măiestrie sportivă - atletism

01/06/2009–01/07/2012

**Director Executiv**

Autoritatea Națională pentru Sport și Tineret - Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Bistrița – Năsăud, Bistrița (România)

Coordonare activitate sportivă și de tineret județeană; implementarea programului de guvernare la nivelul județului Bistrița-Năsăud

01/07/2012–Prezent

**Asistent universitar**

Universitatea Babeș-Bolyai, FEFS, Cluj-Napoca (România)

Coordonator lucrări practice: Bazele generale ale atletismului, Tehnica probelor atletice, Metodica predării atletismului în școală, Bazele tehnicii și tacticii în baschet, Metodica predării baschetului în școală, Metode de cercetare, Stagiul de pregătire și elaborare a lucrărilor de licență, Management în sport, Istoria educației Fizice și Sportului.

Cursuri ( începând din anul universitar 2016): Bazele generale ale atletismului, Tehnica probelor atletice, Metodica predării atletismului în școală, Bazele tehnicii și tacticii în baschet, Metodica predării baschetului în școală, Metode de cercetare, Stagiul de pregătire și elaborare a lucrărilor de licență, Management în sport, Istoria educației Fizice și Sportului.

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

15/09/1988–15/07/1992

**Diplomă de Bacalaureat**

Nivelul 4 CEC

Colegiul Național "Liviu Rebreanu", Bistrița (România)

Liceu teoretic - Specializarea Fizică-Chimie

01/10/1997–01/07/2001

**Diplomă de Licență în Educație Fizică și Sport**

Nivelul 6 CEC

Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București (România)

Dublă specializare: - Profesor de educație fizică și sport  
- Antrenor de atletism (grd. 3 )

Lista principalelor materii studiate:

Pedagogia, psihologia, teoria și metodică educației fizice și sportului, metodologia cercetării științifice, Bazele generale ale atletismului; Teoria antrenamentului sportiv; etc.

01/10/2002–01/06/2004 **Diplomă de Master în Educație Fizică și Kinesiologie** Nivelul 7 CEC  
Universitatea Babeș-Bolyai, FEFS, Cluj-Napoca (România)  
Metodologia cercetării științifice, Kinetologie, Igienă și Prim-ajutor, Psihologia școlară, etc.

01/10/2004–01/11/2004 **Certificat antrenor în specializarea baschet**  
Centrul Național pentru Formare și Perfecționare a Antrenorilor, București (România)

01/11/2012–25/02/2015 **Diploma de Doctor în Știința Motricității Umane** Nivelul 8 CEC  
Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport (Școala Doctorală), București (România)  
Lista principalelor materii studiate:  
Fundamentele științifice ale antrenamentului sportiv și competiției, Fundamentul științific al capacității de performanță, Învățarea motrică, Kinantropologie, Metodologia cercetării științifice, Refacerea în antrenamentul sportiv  
Teza de Doctorat - ”**ROLUL ANTRENAMENTULUI PLIOMETRIC ÎN OPTIMIZAREA PREGĂTIRII JUNIOARELOR III ÎN PROBELE ATLETICE DE SPRINT**”

## COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) română

### Limbile străine

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
maghiară	B1	B1	B1	B1	A1
engleză	C1	C2	C1	C1	C1

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat  
Cadru european comun de referință pentru limbi străine

### Competențe de comunicare

- capacitate de relaționare;
- abilitate în relațiile interumane;
- abilitate de a lucra în echipă;
- abilitate de a lucra în medii multiculturale;
- adaptabilitate în fața unor situații noi.

(competențe și abilități dezvoltate ca asistent univ. și ca director executiv al DJST-BN)

### Competențe organizaționale/manageriale

- leadership
- abilități în planificarea activității;
- abilități de analiză și sinteză;
- abilități în aplicarea și respectarea regulilor;
- bun organizator al sistemului informațional, al contactelor necesare (întâlniri de lucru, conferințe);
- capacitate de gestionare corectă a timpului de realizare a unei sarcini.

(competențe și abilități dezvoltate ca asistent univ. și ca director executiv al DJST-BN)

## Competențe dobândite la locul de muncă

Competențe dobândite la locul de muncă: organizarea și participarea în unele proiecte de an, simpozioane științifice; îndrumare de proiecte, de lucrări de licență și de cercetare științifică; conducerea activităților didactico-artistice sau sportive; activități de evaluare; consultanță, îndrumarea cercurilor științifice studentești;

## Competențele digitale

AUTOEVALUARE				
Procesarea informației	Comunicare	Creare de conținut	Securitate	Rezolvarea de probleme
Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator experimentat	Utilizator independent

Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare