



**Curriculum vitae
Europass**



Informații personale			
Nume / Prenume	COSMA MARIAN ALEXANDRU CORNELIU		
Adresă(e)	Bld. Decebal, nr.70, bl.21, ap.15, Craiova, Dolj România		
Telefon(oane)		Mobil:	0721406917
Fax(uri)	0251/554458		
E-mail(uri)	alexandrucosma_78@yahoo.com		
Naționalitate(-tăți)	Român		
Data nașterii	14.12.1978		
Sex	masculin		
Experiența profesională			
Perioada	2016-prezent		
Funcția sau postul ocupat	Cadru asociat (plata cu ora) Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Craiova		
Activități și responsabilități principale	Predarea disciplinei Educație Fizică		
Numele și adresa angajatorului	Universitatea din Craiova		
Perioada	2004 – până în prezent		
Funcția sau postul ocupat	Profesor titular în cadrul catedrei de volei a C.N."Nicolae Titulescu" Craiova		
Activități și responsabilități principale	Predarea disciplinei volei		
Numele și adresa angajatorului	C.N. Nicolae Titulescu, Str. Doljului nr.12, Craiova, Dolj , Tel. 0251/554456 ,0351 /413371 e-mail titulescucv2004@yahoo.com		
Tipul activității sau sectorul de activitate	Activitate didactică în domeniul educației fizice și sportului		
Perioada	2012-2016		
Funcția sau postul ocupat	Antrenor principal SCM Craiova-volei feminin		
Activități și responsabilități principale	Pregătirea fizică, tehnico-tactică și psihologică a echipei de volei feminin		

Numele și adresa angajatorului	Sport Club Municipal Craiova
Tipul activității sau sectorul de activitate	<i>Sport de performanță</i>
Perioada	2007 - 2008
Funcția sau postul ocupat	Antrenor secund SCM Craiova-volei masculin
Activități și responsabilități principale	<i>Pregătirea individualizată a jucătorilor de volei din cadrul lotului masculin de volei al SCM Craiova</i>
Numele și adresa angajatorului	Sport Club Municipal Craiova
Tipul activității sau sectorul de activitate	<i>Sport de performanță</i>
Perioada	2004 - 2006
Funcția sau postul ocupat	Antrenor secund Universitatea Craiova-volei masculin
Activități și responsabilități principale	<i>Pregătirea individualizată a jucătorilor de volei din cadrul lotului masculin de volei</i>
Numele și adresa angajatorului	Universitatea Craiova
Tipul activității sau sectorul de activitate	<i>Sport de performanță</i>
Perioada	2003 - 2004
Funcția sau postul ocupat	Profesor
Activități și responsabilități principale	<i>Predarea disciplinei volei</i>
Numele și adresa angajatorului	C.N. "Mihai Viteazul" Ploiești
Tipul activității sau sectorul de activitate	<i>Activitate didactică</i>
Perioada	2002
Funcția sau postul ocupat	Profesor
Activități și responsabilități principale	<i>Predarea disciplinei educație fizică</i>
Numele și adresa angajatorului	Gr.Șc." Ilie Murgulescu" Craiova
Tipul activității sau sectorul de activitate	<i>Activitate didactică</i>
Educație și formare Perioada	2010-2014 – Studii doctorale - Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București 2004- 2006 - Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, specializarea – Master "Sport și management în sport" ; am absolvit în 2006 cu examen de dizertație – media examenului de dizertație 10 (zece). 1998 - 2002 - Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport , curs de zi; am absolvit în anul 2002 cu examen de licență - media examenului de licență: 9,58 (nouă 58%) 1993 – 1997- Liceul Teoretic ' Nicolae Titulescu ' Craiova-profil real-volei, diplomă de bacalaureat - sesiunea iunie 1997

Disciplinele principale studiate /competențe profesionale dobândite	Specializarea principală: educație fizică și sport Alte specializări: volei A doua specializare -curs CNFPA, 2016 - BASCHET				
Numele și tipul instituției de învățământ / furnizorului de formare	Ministerul Educației Naționale/ Ministerul Tineretului și Sportului				
Participare la stagii de formare	-2016 – Absolvent al cursului MANAGER PROIECT, Cod COR – 2421.0.1 - 2015 – Absolvent al cursului de specializare – Baschet – CNFPA București - 2015 - antrenor categoria maestru - FRV, București - 2011 - absolvent al cursului de perfecționare pentru antrenorii echipelor de juniori, organizat de FRV, București -2011- obținerea gradului I în învățământul preuniversitar - 2008 – absolvent al cursului de formare continuă la specializarea volei, organizat de FRV - 2006 - absolvent al cursului “Consiliere și Orientare”, organizat de Casa Corpului Didactic Dolj, obținând calificativul Foarte Bine - 2003 - absolvent al cursului de Masaj Igienic organizat de Direcția pentru Tineret și Sport Dolj, obținând calificativul F.BINE. - 2005 - absolvent al cursului “Metodica predării disciplinei educație fizică în gimnaziile și licee” organizat de Casa Corpului Didactic Dolj, obținând calificativul Foarte Bine. - Gradul II obținut în urma examenului din august, 2009 cu media 10 (zece) - Definitivat obținut în urma examenului din august 2005				
Aptitudini și competențe personale					
Limba(i) maternă(e)	Română				
Limba(i) străină(e) cunoscută(e)	Engleză				
Autoevaluare	Înțelegere		Vorbire		Scriere
<i>Nivel european (*)</i>	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă
Limba engleză	B1	B1	B2	B2	B2
	(*) <u>Nivelul Cadrului European Comun de Referință Pentru Limbi Străine</u>				
Competențe și abilități sociale	Deprinderi de comunicare, abilități organizatorice, mobilitate, dinamism, deschidere către cunoaștere, voluntariat în activități sociale și specifice profesiei.				
Competențe și aptitudini organizatorice	Membru al Consiliului Științei Sportului din România Membru fondator și președintele Asociației Club Sportiv „Fabrica de Volei” Organizator de competiții sportive din 2004 - prezent				
Competențe și aptitudini tehnice	Abilități de întreținere a aparaturii și obiectelor existente în sala de volei				
Competențe și aptitudini de utilizare a calculatorului	Operare în Windows, utilizator aplicație Microsoft Office, navigare internet – nivel foarte bun				

Competențe și aptitudini sportive	<p>In calitate de antrenor:</p> <p>2016-2017 - Antrenor secund echipa națională de junioare volei - Under 20;</p> <p>2013-2016 - Antrenor principal SCM U Craiova - volei feminin - Divizia A1</p> <p>2011 – locul III turneu semifinal cadeți cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova</p> <p>2011 – locul III turneu semifinal speranțe cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova</p> <p>2011 – locul II- fază zonă ONSS cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova</p> <p>2010 – locul IV finala ONSS Gimnaziu Masculin, cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova.</p> <p>2010 – locul IV semifinală C.N. Volei Speranțe Masculin cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova.</p> <p>2010 – locul I la Olimpiada Națională a Sportului Școlar, Etapa de Zonă – gimnaziu, cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova</p> <p>2009 – locul II finală ONSS Gimnaziu Masculin cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova.</p> <p>2009 – locul III finală C.N. Volei Speranțe Masculin cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova.</p> <p>2008 – locul III, turneu de promovare în divizia A1 Volei Masculin SCM Craiova</p> <p>2007 – locul I finala Cupa Unirii, Vâlcea, Minivolei masculin, cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova</p> <p>2007 – locul IV finala C. N. Minivolei masculine, cu echipa CN N. <i>Titulescu</i> Craiova.</p> <p>2004 – locul VI la C. N. Mini Volei Băieți cu echipa C.N. " Mihai Viteazul" Ploiești.</p> <p>Am facut parte din echipa Facultatii de Educatie Fizica si Sport din cadrul Turneului Celor Cinci Baloane organizat de SEEC Franta</p> <p>Am participat la competitia internationala desfasurata in Istanbul, Turcia organizata de „Bogazici University„</p>
Alte competențe și aptitudini	<p>2012 - locul VI în clasamentul Primii 10 profesori antrenori-jocuri sportive – Gala Sportului Școlar Doljean</p> <p>2010 - Diplomă de merit pentru rezultate deosebite la competițiile sportive în anul 2010/2011 acordată de MEC și ISJ</p> <p>2010- locul IV în clasamentul Primii 10 profesori antrenori-jocuri sportive – Gala Sportului Școlar Doljean</p> <p>2009 – Diplomă de merit pentru rezultate deosebite la competițiile sportive în anul 2009/2010 acordată de MEC și ISJ</p> <p>2009- locul IV în clasamentul Primii 10 profesori antrenori-jocuri sportive – Gala Sportului Școlar Doljean</p>
Permis(e) de conducere	Categorii B
Publicatii	
Participari la congrese si reuniuni stiintifice	<p>41 de articole si studii publicate dintre care:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 21 articole/studii în extenso, publicate în reviste din fluxul științific internațional principal (2 indexate WoS); ➤ 7 publicații în extenso, apărute în lucrări ale principalelor conferințe internaționale de specialitate ➤ 13 alte lucrări și contribuții științifice ➤ 1 carte - Roberta Georgiana Ghețu, Cosma Marian Alexandru, (2016), <i>Baschet-Caiet de lucrări practice</i>, Editura Sitech, Craiova. ISBN- 978-666-11-5420-3.
Anexe	Lista de lucrări

LISTA DE LUCRĂRI ȘTIINȚIFICE

TEZA DE DOCTORAT

EFICIENTIZAREA PROGRAMELOR DE PREGĂTIRE FIZICĂ A VOLEIBALIȘTILOR JUNIORI PRIN MIJLOACE SPECIFICE GIMNASTII, 2014, UNEFS București, Ordinul Ministrului Educației Naționale nr.634/11.11.2014

1. **Cosma A.**, (2003), *Strategia și tactica în jocul voleibaliștilor*, Sesiunea de Comunicări Științifice “Învățarea motrică – componentă a procesului de instruire în tehnica sportivă” Craiova FEFS ISSN 1582-5078
2. Munteanu G., **COSMA A.**, (2004), *Violența în sport*, Conferința Științifică Internațională” Educație prin Sport. Mișcare pentru sport” CSSR, INCS București
3. **COSMA A.**, (2004), *Riscurile alimentației moderne*, Revista Viitorul, nr.9, 2004, pg. 103 ISSN 1582-5078
4. Munteanu, G., Dumitrescu A, Munteanu R., **COSMA, A .**, (2005), “*Activitatea fizică și calitatea vieții*”, Sesiunea de Comunicări Științifice cu participare internațională, Brașov.
5. Dumitrescu A, Munteanu, G., Munteanu R., **COSMA, A.**, (2005), *Timpul liber consumat prin practicarea turismului*, Sesiunea de Comunicări Științifice cu participare internațională, Brașov
6. **COSMA A**, Munteanu R., (2005), *Caracteristicile coaching-ului la sportivii profesioniști* , Revista Viitorul, nr.10, pg. 34, ISSN 1582-5078
7. **COSMA A.**, (2005), *Dezvoltarea inteligenței tactice la jocul de volei*, Sesiunea de Comunicări Științifice „Sportul pentru toți. De la educație pentru mișcare la sportul de performanță”, FEFS, Craiova.
8. Cosma, G., Ortanescu, D., **COSMA A.**, (2006), *Imaginea “de sine” a personalității sportivilor de performanță- aplicații practice la jucătorii de volei*, Conferința Științifică Internațională – ediția a XVa – Modele teoretice și aplicative ale științelor de fundamentare a domeniului, INCS, Bucuresti.
9. Cosma G., Nanu C., **COSMA A**, (2006), *Stresul-un pericol în ascendență*, Revista Viitorul, nr.12, pg. 65
10. **COSMA A**, *Influența pregătirii psihologice asupra randamentului jucătorilor voleibaliști în competiții*, Revista Viitorul, nr.13, 2006, pg. 64.

11. Cosma G., Nanu C., **COSMA A.**, (2007), *Joggingul-activitate utilă și atractivă de petrecere a timpului liber*, Conferința Științifică Internațională – ediția a XVI a – *Invatare și creație în sport* organizată de CSSR, INCS, Bucuresti.
12. Cosma G., Orțănescu D., **COSMA A.**, (2007), *Determinarea stilului de personalitate creatoare al sportivilor de performanță*. Conferința Științifică Internațională „Știința activității motrice”, FEFS Pitești.
13. **COSMA A.**, Munteanu R., Munteanu L., (2007), *Portretul psihic-sportiv al baschetbalistelor de performanță*, Conferința Științifică Națională, FEFS, Craiova
14. Lică, E., **COSMA, A.**, Cosma, G., (2009), *Rolul pregătirii fizice în creșterea performanțelor sportivilor voleibaliști*, Simpozionul Internațional „Educație prin mișcare”, Craiova
15. Cosma G., Orțănescu D., **COSMA A.**, (2010), *Study Concerning The Level Of Manifestation Of Visual Memory, As A Vector Of Sportsmen's Intelligence*, Sport Medicine Journal, supplement 3, pag. 447, ISSN 1841-0162, - Index Copernicus International (<http://journals.indexcopernicus.com/karta.php>); - QT 261-Sports Medicine Bookmarks (<http://www.medical-bookmarks.org.uk/qt261.htm>)
16. Orțănescu D., Cosma G., **COSMA A.**, (2010), *Formation Of Behaviors Operated In Accordance With The Affective Structure Of The Student*, Sport Medicine Journal, Supplement 3, pag. 549, ISSN 1841-0162, - Index Copernicus International (<http://journals.indexcopernicus.com/karta.php>); - QT 261-Sports Medicine Bookmarks (<http://www.medical-bookmarks.org.uk/qt261.htm>)
17. **COSMA A.**, (2011), *Clasificarea, structura și dinamica aptitudinilor în sport*, Revista Viitorul, nr.21, pg. 34, ISSN 1582-5078
18. Lică M. E., **COSMA A.**, (2011), *Optimization of physical training to junior volleyball players by means of individualized weight programs*, Discobolul, ISBN 978-606-8294-37-7
19. Lică M., Rusu L., **COSMA A.**, Lică L., (2011), *Importance of Neuromuscular Evaluations in Conceiving an Evolutional Training to Junior Volleyball Players*, *Sport Medicine Journal, supliment 4*
20. Cosma G., Orțănescu D., Rusu L., **COSMA A.**, Lică E., Pascu D., Lică L., (2012), *The acrobatic elements and their impact on the physical training of junior volleyball players*, *ICPESH Scientific Report Physical Education and Sport*, Vol.16 (2012), Part II, p.37
21. Lica M., Cosma G., **COSMA A.**, (2012), *Force workout and its importance in junior volleyball players` training*, *ICPESH , Scientific Report Physical Education and Sport*, Vol.16 (2012), Part II, p.41
22. **COSMA A.**, Orțănescu D., (2013), *Sociological Study Concerning the Role of Physical Training in Volleyball Players' Activity*, *Journal of Sport and Kinetic Movement, vol.1, nr.21, p. 56-58*
23. **COSMA A.**, Pascu D, Lică E., (2013), *Role of gymnastic and acrobatic elements in volleyball players physical training*, *Journal of Sport and Kinetic Movement, vol.1, nr.21, p. 59-61*

24. **COSMA A.**, Orțănescu D., Cosma G., (2014), The Role of Gymnastics Elements in Training Junior Volleyball Players, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 427-430 <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814017698>
25. **COSMA A.**, Rusu L., Ortanescu D., Mihnea M., Cosma G., (2014), The Role of Gymnastics Elements in the Junior Volleyball Player's Coordination Development, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, nr.23, pp. 22-24
26. Pascu D., **COSMA A.**, Lică L., (2014), Physical training in volleyball, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, nr.23, pp. 229-11
27. Vlăsceanu C., **COSMA A.**, (2014), Speed Development of Future Lawyers by Specific Basketball Means, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, No. 24, Vol. 2/2014, p. 21-26
28. Voinea F., Cosma A., Lică L., (2014), Sociological Study On The Role Of Physical Training In Volleyball, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, No. 24, Vol. 2/2014, p. 31-34
29. Cosma G., **COSMA A.**, Pascu D., Lică L., Voinea F., (2014), The role of nonspecific means in the streamlining of junior volleyball players physical training, *ICPESH Scientific Report Physical Education and Sport*, Vol.18 (2014), Part I, p.168-171
30. **COSMA A.**, Ghețu R., Nanu M., Albină A., Stăncescu C., (2014), Psihological component basic factor in basketball training, , *ICPESH Scientific Report Physical Education and Sport*, Vol.18 (2014), Part I, p.166-168
31. Ghețu R, **COSMA A**, Călinescu Brabiescu L, Stăncescu C., (2015), The Importance Of Models In Children's Selection In Playing Basketball, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, vol.1, nr.26, p. 124-126 <http://www.jskm.ro/images/pdfs/jskm26.pdf>
32. **COSMA A.**, Ortanescu D., Rusu L., Marin M., Pascu D. Cosma G., (2015), The Impact of Acrobatic Elements on Muscle Strength Development in Volleyball Players, *Proceedings of 4th International Congress of Physical Education, Sport and Kinetotherapy (ICSPEK)*, Medimnd, pp.199-204
33. Burcea G., Ghețu R., **COSMA A.**, Lică E., Dumitru R., (2015), Performance improvement during basketball game by emphasizing psychological component sports training, *Proceedings of the 8th Annual International Conference: Physical Education, Sport And Health*, vol.19, pp.64-66
34. Cosma G., Dumitru R., Lică E., Albina A., **COSMA A.**, (2015), Aerobic Gymnastics on Kangoo-Jumps Boots and its Impact On Students Fitness, *Ovidius Annals, Science, Movement and Health*, Vol. XV, ISSUE 2 Supplement, 2015 September 2015, 15 (2, Supplement): 294-299 <http://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2015/i2s/pe-autori/v2/10.pdf>
35. Lica L., Mihailescu L., **COSMA A.**, Pascu D., Voinea F., (2015), Investigations on the features specific to high performance masculine volleyball, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, nr. 26, pp.160-164
36. Ghețu R, **COSMA A**, Călinescu Brabiescu L, Burcea B., (2016), The Optimization of Initial Selection For The Basketball Beginners Groups, *Journal of Sport and Kinetic Movement*, vol.2, nr.28, p. 46-48 <http://www.jskm.ro/images/pdfs/jskm28.pdf>

37. Paunescu M, Păunescu C., Pascu D., **COSMA A.**, Cosma G, (2015), The Influence of Aerobic Gymnastics on Students Development, *SGEM International Multidisciplinary Scientific Conference on Social Science and Arts*, ISI WoS
38. Voinea F. , **COSMA A.**, Lică L., (2016),The Role Of Plyometric Exercise In Strength Development For Junior Volleyball Players, *International Scientific Conference "Perspectives In Physical Education And Sport"* 16 th edition, Constanta, May 20-21, 2016 Book of abstracts
39. Cosma G, Rusu L, Marin M, Pascu D., **COSMA A.** (2016), The impact of acrobatic elements on the development of flexibility in volleyball players' shoulder joint, *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal* Vol. XII no.3 (45), pp.53-58
40. Lică L., Pascu D., Voinea F., **COSMA A.**, (2017), Assesment the evolution dynamics of the SCMU Craiova volleyball team performance in the competitive year 2016-2017, *International Scientific Conference"Perspectives in physical education and sport"*, 17th edition, Constanța, Book of abstracts
41. Lică L., Pascu D., Voinea F., **COSMA A.**, (2017), The influence of the speed and agility training in improving the specific displacement in volleyball, *International Scientific Conference"Perspectives in physical education and sport"*, 17th edition, Constanța, Book of abstracts
42. Voinea F., Simion Gh., Lică L., **COSMA A.**, (2017), The role of plyometric exercise to improve the vertical jump to volleyball player, *International Scientific Conference"Perspectives in physical education and sport"*, 17th edition, Constanța, Book of abstracts