REZUMAT TEZĂ DE ABILITARE

CANDIDAT

CONF. UNIV. DR. MILON ALEXANDRA GABRIELA

CLUJ-NAPOCA

2026

Abordări interdisciplinare ale dezvoltării motrice, performanței, sănătății și managementului sportiv

CANDIDAT

CONF. UNIV. DR. MILON ALEXANDRA GABRIELA

CLUJ-NAPOCA

2026

REZUMAT

Teză de abilitare – domeniul Educație fizică și Sport

Conf. univ. dr. Milon Alexandra-Gabriela

Facultatea de Educație fizică și Sport, Universitatea "Bogdan Vodă"

Cluj-Napoca, 2026

CONTEXT ȘI OBIECTIVUL TEZEI

Această teză de abilitare, reprezintă o sinteză a activității de cercetare, dar în același timp și a activității didactice și instituționale, desfășurate pe două etape: prima etapă cuprinde perioada 2007 – august 2023, cadru didactic la Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății, iar a doua etapă septembrie 2023 și până în prezent cadru didactic la Universitatea "Bogdan Vodă" din Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport. În același timp, prin această teză, doresc să dezvolt un plan de cercetare pe următorii ani. Este structurată pe două părți, prima parte urmărește să demonstreze competețele căpătate de-a lungul carierei universitare din punct de vedere al cercetării și al coordonării echipelor de cercetare și a programelor doctorale, motivând acest aspect prin lucrările de cercetare prezentate în cadrul conferințelor internaționale și publicate la reviste de prestigiu din țară și din străinătate, a cărților publicate la edituri recunoscute, în domeniul educației fizice și sportului, dar și ca profesor coordonator în proiecte Erasmus+, while in the second part I will talk about professional development plans.

PARTEA I

SINTEZA PRINCIPALELOR CONTRIBUȚII ȘTIINȚIFICE

Capitolul 1, Educația fizică și dezvoltarea capacităților motrice la copii și tineri, ne duce în zona de menținere a unei stări optime de sănătate, prin conștientizarea copiilor și tinerilor a importanței efectuării activităților fizice constant. Importanța însușirii corecte a deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative, a îmbunătățirii calităților motrice de la vârste fragede, a menținerii unui tonus muscular optim este esențială în formarea unor tineri sănătoși, care să poată face față provocărilor zilnice. Aceste lucruri pot fi realizate foarte ușor prin activități fizice sistematice, realizate într-un mediu organizat, care să ne ajute și asupra menținerii sănătății psihice, pe lângă cea fizică.

Capitolul 2, Badmintonul – selecție, pregătire fizică și optimizarea performanței sportive, ne duce în zona de performanță sportivă, într-un sport mai puțin mediatizat în România, dar care este foarte complex și adună din ce în ce mai mulți simpatizanți. Performanța sportivă este abordată diferit față de educația fizică și sportul pentru toți, deoarece efortul fizic depus de sportivii de performanță este maximal și nu poate fi realizat de oricine. Partea de selecție are un rol esențial în pregătirea și formarea viitorilor sportivi de performanță și trebuie ținut cont de anumite calități necesare copiilor în funcție de fiecare sport în parte. În funcție de corectitudinea selecției, a pregătirii copiilor pe plan, fizic, psihic, tactic și tehnic, în timp se poate vorbi de atingerea performanțelor maxime sau a optimizării performanței.

Capitolul 3, Determinanți psihologici, comportamentali și de sănătate ai participării la activități sportive, urmărește scoaterea în evidență a importanței realizării activităților fizice indiferent de vârstă, pentru a avea o viață echilibrată. Este bine cunoscut faptul că activitățile sportive, indiferent dacă sunt realizate organizat sau nu, individual sau colectiv, în special în aer liber, au o influență benefică asupra sănătății psihice și fizice. În același timp se spune că persoanele care participa la activități sportive sistematic, sunt mai organizați, se pot concentra mai bine în momente de stres și se adaptează mai ușor la situații diferite. Sportul înseamnă pentru cei care practică sistematic: sănătate, echilibru, prieteni, conștientizarea capacităților individualeși de foarte multe ori provocare și autodepășire.

Capitolul 4, Managementul organizațiilor sportive și impactul socio-economic al sportului, se referă la importanța unui bun management al organizațiilor sportive, pentru a putea satisface nevoile fiecărei federații, club sau secție sportivă, dar și la impactul pe care sportul îl are pe plan economic asupra rezultatelor sportive, dar și al impactului financiar al

organizării unor competiții asupra orașelor, țării, etc. Este bine cunoscut faptul că sportivii valoroși sunt ambasadori ai țării pe care o reprezintă, iar acest lucru poate fi foarte important în dezvoltarea sportului. Chiar dacă pentru a avea rezultate sportive trebuie investiți foarte mulți bani, în același timp putem spune că organizarea evenimentelor sportive este o sursă de venit pentru organizatori.

PARTEA II
REPERE ȘI PERSPECTIVE DE DEZVOLTARE A CARIEREI ACADEMICE ȘI PROFESIONALE

Această parte reunește reperele parcursului academic și profesional, precum și perspectivele de dezvoltare pentru etapa următoare, evidențiind continuitatea dintre experiența acumulată și obiectivele asumate pentru viitor.

Capitolul 5 prezintă activitatea desfășurată până în prezent, structurată în jurul parcursului sportiv și al implicării în comunitatea profesională, evoluției didactice universitare și participării la granturi și proiecte instituționale, evidențiind convergența acestora în configurarea unui profil academic și profesional integrat.

Capitolul 6 este consacrat perspectivelor viitoare și cuprinde direcțiile de valorificare științifică prin articole destinate revistelor indexate Web of Science, inițierea unor noi proiecte și granturi, dezvoltarea didactică și instituțională, precum și consolidarea relațiilor academice internaționale. Tot în cadrul acestui capitol sunt proiectate direcțiile viitoare de implicare în mediul sportiv și în comunitatea badmintonului, prin activitatea de antrenorat, formarea și perfecționarea antrenorilor, responsabilitățile federative și inițiativele destinate dezvoltării și creșterii vizibilității badmintonului românesc.

CONCLUZII GENERALE

Concluziile generale sintetizează principalele contribuții științifice ale tezei, evidențiind evoluția cercetărilor de la dezvoltarea motrică și performanța sportivă la determinanții psihologici și de sănătate, respectiv la dimensiunea managerială și socio-economică a sportului. Totodată, acestea integrează parcursul academic și profesional cu perspectivele viitoare de dezvoltare, subliniind continuitatea dintre cercetare, activitatea

didactică, experiența sportivă, proiectele instituționale, internaționalizare și asumarea rolului de formare și coordonare a viitorilor cercetători.

SUMMARY

Habilitation thesis – field of Physical Education and Sport

Associate Professor, PhD - Milon Alexandra – Gabriela

Faculty of Physical Education and Sports, “Bogdan Vodă” University, Cluj-Napoca, 2026

CONTEXT AND MOTIVATION OF THE THESIS

This habilitation thesis represents a synthesis of the research activity, but at the same time also of the teaching and institutional activity, carried out in two stages: the first stage includes the period 2007 - August 2023, teaching staff at the "Vasile Alecsandri" University of Bacău, Faculty of Exercise, Sport and Health Sciences, and the second stage September 2023 and until the present, teaching staff at the "Bogdan Vodă" University of Cluj-Napoca, Faculty of Physical Education and Sport. At the same time, through this thesis, I want to develop a research plan for the next 10 years. It is structured in two parts, the first part aims to demonstrate the skills acquired throughout the university career in terms of research and coordination of research teams and doctoral programs, motivating this aspect through research papers presented at international conferences and published in prestigious journals in the country and abroad, books published by recognized publishing houses, in the field of physical education and sports, but also as a coordinating professor in Erasmus+ projects.

PART I

SYNTHESIS OF THE SCIENTIFIC CONTRIBUTIONS

Chapter 1, Physical Education and the Development of Motor Capacities in Children and Young People, takes us to the area of maintaining an optimal state of health, by making children and young people aware of the importance of regularly performing physical activities. The importance of correctly acquiring basic and utilitarian motor skills, of improving motor qualities from an early age, of maintaining optimal muscle tone is essential in the formation of healthy young people, who can face daily challenges. These things can be achieved very easily through systematic physical activities, carried out in an organized environment, which can also help us maintain mental health, in addition to physical health.

Chapter 2, Badminton – selection, physical training and optimization of sports performance, takes us to the area of sports performance, in a sport that is less publicized in Romania, but which is very complex and gathers more and more supporters. Sports performance is approached differently from physical education and sports for all, because the physical effort made by performance athletes is maximal and cannot be achieved by everyone. The selection part has an essential role in the preparation and training of future performance athletes and certain qualities necessary for children must be taken into account depending on each sport. Depending on the correctness of the selection, the physical, mental, tactical and technical preparation of children, over time we can talk about achieving maximum performance or optimizing performance.

Chapter 3, Psychological, behavioral and health determinants of participation in sports activities, aims to highlight the importance of physical activity regardless of age, in order to have a balanced life. It is well known that sports activities, whether organized or not, individually or collectively, especially outdoors, have a beneficial influence on mental and physical health. At the same time, people who participate in sports activities systematically are more organized, can concentrate better in times of stress and adapt more easily to different situations. For those who practice systematically, sport means: health, balance, friends, awareness of individual capabilities and very often challenge and self-improvement.

Chapter 4, Management of sports organizations and the socio-economic impact of sport, refers to the importance of good management of sports organizations, in order to meet

the needs of each federation, club or sports section, but also to the impact that sport has economically on sports results, but also on the financial impact of organizing competitions on cities, countries, etc. It is well known that valuable athletes are ambassadors of the country they represent, and this can be very important in the development of sports. Even if a lot of money must be invested in order to have sports results, at the same time we can say that organizing sports events is a source of income for organizers.

PART II

MILESTONES AND PROSPECTS FOR ACADEMIC AND PROFESSIONAL CAREER DEVELOPMENT

This part brings together the milestones of the academic and professional career, as well as the development prospects for the next stage, highlighting the continuity between the experience gained and the objectives assumed for the future.

Chapter 5 presents the activity carried out to date, structured around the sports career and involvement in the professional community, the academic teaching evolution and participation in grants and institutional projects, highlighting their convergence in configuring an integrated academic and professional profile.

Chapter 6 is devoted to future perspectives and includes directions for scientific exploitation through articles for Web of Science indexed journals, initiation of new projects and grants, didactic and institutional development, as well as the consolidation of international academic relations. Also within this chapter, future directions of involvement in the sports environment and in the badminton community are projected, through coaching activity, the training and improvement of coaches, federative responsibilities and initiatives aimed at developing and increasing the visibility of Romanian badminton.

GENERAL CONCLUSIONS

The general conclusions summarize the main scientific contributions of the thesis, highlighting the evolution of research from motor development and sports performance to psychological and health determinants, respectively to the managerial and socio-economic

dimensions of sport. At the same time, they integrate the academic and professional path with future development perspectives, emphasizing the continuity between research, teaching activity, sports experience, institutional projects, internationalization and assuming the role of training and coordinating future researchers.