



Curriculum vitae Europass



Informații personale

Nume / Prenume:

TĂNASE MARIA DAIANA

Adresă: - Comuna Cândești Vale, Jud. Dâmbovița, România

Telefon:

E-mail:

Naționalitate: - Română

Data nașterii:

Sex: - Feminin

Experiința profesională

- Profesor titular Clubul Sportiv Școlar Târgoviște

Perioada - 01.09.2025 - prezent - Profesor Titular(debutant), specialitatea BASCHET - Clubul Sportiv Școlar Târgoviște

Principalele activități și responsabilități

- Instruirea și formarea tinerilor sportivi în domeniul baschetului;
- Elaborarea programelor de antrenament;
- Organizarea participării la competiții școlare și regionale.

Experiință profesională

- Jucătoare profesionistă de baschet - CSM TÂRGOVIȘTE

Perioada - 2015-2023

Principalele activități și responsabilități

- Participarea în campionatele naționale și internaționale;
- Reprezentare la nivel de club;
- Promovarea spiritului de echipă și performanței sportive;

Experiința Profesională

- Jucătoare de baschet - CSS TÂRGOVIȘTE

Perioada - 2010-2023

Principalele activități și responsabilități

- Formare sportivă de la nivel juvenil până la cel de performanță;
- Participarea la competiții naționale;
- Multiplă campioană națională;

Evaluare și formare

- Perioada
- 2010-2014 - Absolventă a Colegiului Național "Constantin Carabella" Clasele V-VIII
 - 2014 - 2018 - Absolventă a Colegiului Național "Constantin Carabella"
Profil: Matematică-Informatică
 - 2018 - 2021 - Absolventă a Universității din Pitești
Specializarea: Educație Fizică și Sport
 - 2018 - 2022 - Absolventă a Universității din Pitești
Specializarea: Asistență Medicală Generală
 - 2021 - 2023 - Absolventă a Universității Politehnica București
Specializarea: Performanța în Sport
 - 2021 - 2023 - Absolventă a Universității Politehnica București
Specializarea: Organizare și Conducere în Sport
 - 2024 - prezent - Masterandă la Universitatea Valahia din Târgoviște,
Facultatea de Științe Economice
Specializarea: Managementul Organizațiilor

Limba(i) maternă(e)

- Română

Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

- Engleză

Autoevaluare Nivel european (*)

Engleza

Înțelegere		Vorbire		Scriere	
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	Exprimare scrisă	
C2	C2	C2	C2	C2	

Competențe și aptitudini organizatorice și sociale

- Coordonarea activităților de antrenament și gestionarea relațiilor dintre sportivi, părinți și conducerea clubului.
- Aptitudini dovedite în dezvoltarea spiritului de echipă și a disciplinei colective.
- Aplicarea principiilor științei sportului în conceperea programelor de pregătire fizică, tehnică și tactică.
- Evaluarea progresului sportivilor și ajustarea strategiilor de antrenament în funcție de rezultate.
- Interes constant pentru perfecționarea profesională și participarea la cursuri de specialitate .

- Capacitate excelentă de a organiza, motiva și ghida sportivii către atingerea obiectivelor de performanță.
 - Capacitatea de integrare rapidă în colectivitate;
 - Capacitate de adaptare la diverse medii de lucru și categorii de sportivi.
 - Capacitate de conceptualizare;
 - Promovarea unei atmosfere pozitive, bazate pe încredere, respect și cooperare.
 - Cunoștințe solide de asistență medicală generală și prim ajutor, dobândite prin formarea universitară.
 - Atenție acordată sănătății sportivilor, prevenirii accidentărilor și recuperării post-efort.
 - Promovarea unui stil de viață sănătos și a educației pentru sănătate în rândul tinerilor;
 - Utilizarea instrumentelor informatice moderne pentru planificare și analiză sportivă (Word, Excel PowerPoint).
 - Familiarizare cu platforme online de comunicare și instruire sportivă.
 - Capacitate de a transmite feedback constructiv și motivațional.
 - Capacitate de evaluare obiectivă;
 - Capacitate de adaptabilitate și flexibilitate;
- Aptitudini personale**
- Disciplina și responsabilitate
 - Spirit competitiv și de echipă
 - Dorința continuă de perfecționare
 - Empatie și Spirit Educațional
 - 2020-2023 - Voluntariat Direcția de Asistență Socială Târgoviște
Asistență Medicală Generală
- Activitate de voluntariat**
- 2024 Voluntariat de Mediu Școala Gimnazială Specială Târgoviște
- Cursuri și certificări**
- Licențiere Tip "C" FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE BASCHET (Iulie 2025)
 - Certificat de Voluntar de Mediu (2024)
 - Certificat de membru OAMGMAMR (2022)
 - Cursuri Pomicultură (2019)
 - Certificat ECDL (2017)
 - Certificat ECDL PROFILE BAC (2017)

Permis de conducere

- Categoria B