

LISTĂ LUCRĂRI

Assist. Univ. dr. Albină Andreea-Mihaela

a. PUBLICAȚII SELECȚIONATE ȘI CONSIDERATE A FI CELE MAI RELEVANTE

1. Albina, A. M., Burileanu, H. A., Buga, A. A. M., & Munteanu, R. V. (2025). Comparison between Isoinertial Training and Classical Training in Junior Athletes: Analysis of Hip Extension Test Results. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 27-34.
https://webbut.unitbv.ro/index.php/Series_IX/article/view/10305
2. Waer, F. B., Alexe, D. I., Chaari, F., Alexe, C. I., Laatar, R., Badau, D., ... & Sahli, S. (2024). Caffeine optimizes Zumba training benefits on functional performances in middle-aged women: a randomized trial study. Scientific Reports, 14(1), 25657.
<https://www.nature.com/articles/s41598-024-76650-0>
3. Buga A.-A.-M., Albină A.-M., Popescu C., Albină A. E., Nanu M.C. (2024): How Stretching Exercises Improve the Joint Mobility and Muscle Flexibility of Students From Non-Professional Study Programs”, Journal of Sport and kinetic Movement No. 43, Vol. I/2024
<https://jskm.ro/images/pdfs/43volI/HOW-STRETCHING-EXERCISES-IMPROVE-THE-JOINT-MOBILITY-AND-MUSCLE-FLEXIBILITY-OF-STUDENTS-FROM-NON-PROFFESIONAL-STUDY-PROGRAMS.pdf>
4. Albină A.-M., Cosma G.A., & Buga A.-A.-M. (2024). Identification of the Use of Isoinertial Training in the Training of Athletes from Romania. Proceedings of The 9th International Conference of Universitaria Consortium „FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future” ISBN 979-12-80225-75-7, DOI 10.26352/HX19-FEFSTIM2023
<https://fefstim.uvt.ro/wp-content/uploads/2024/02/HX19-E-book-FEFSTIM-2023-Definitivo.pdf#page=36>
5. Albină A.-M., Buga A.-A.-M., Ion L., Burchel L.O. (2023). How Introducing Isoinertial Exercises using a Flywheel Can Improve the Training of Athletes: A Systematic Review, Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX:

29.05.2026



Sciences of Human Kinetics, Vol. 16(65) No. 1 (2023) DOI:

<https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.1.2>

https://www.researchgate.net/publication/371631771_How_Introducing_Isoinertial_Exercises_using_a_Flywheel_Can_Improve_the_Training_of_Athletes_A_Systematic_Review

6. Dragos, O., Alexe, D. I., Ursu, E. V., Alexe, C. I., Voinea, N. L., Haisan, P. L., Panaet, A.E., Albina, A.M. & Monea, D. (2022). Training in hypoxia at alternating high altitudes is a factor favoring the increase in sports performance. In Healthcare (Vol. 10, No. 11, p. 2296). MDPI.
<https://www.mdpi.com/2227-9032/10/11/2296>
7. Albină A. E., Albină C. & Albină A.-M. (2020). The problem of specific preparation for the 400m flat test in the vision of specialists. Journal of Sport and Kinetic Movement No. 36, Vol. II/2020
<https://www.jskm.ro/images/pdfs/36volII/THE-PROBLEM-OF-SPECIFIC-PREPARATION-FOR-THE-400M-FLAT-TEST-IN-THE-VISION-OF-SPECIALISTS.pdf>
8. Albină A.E., Albină C. & Albină A.-M. (2020). Scientific references for the implementation of physical education and sport syllabus. Journal of Sport and Kinetic Movement No. 36, Vol.II/2020
<https://www.jskm.ro/images/pdfs/36volII/SCIENTIFIC-REFERENCES-FOR-THE-IMPLEMENTATION-OF-PHYSICAL-EDUCATION-AND-SPORT-SYLLABUS.pdf>
9. Burcea G.B., Rădoi M.E., Brabiescu- Călinescu L., Albină A.E., Albină A.-M. (2019). THE TRANSFORMATION OF THE TWO – PIVOT PLAYER ATTACK GAME, IN CNE RÂMNICU - VÂLCEA - UNDER 17 TRAINING PROGRAMS. JOURNAL OF SPORT AND KINETIC MOVEMENT No. 34, Vol. II/2019
<https://www.jskm.ro/images/pdfs/34volII/THE-TRANSFORMATION-OF-THE-TWO--PIVOT-PLAYER-ATTACK-GAME-IN-CNE-RMNICU---VLCEA---UNDER-17-TRAINING-PROGRAM.pdf>

27.05.2026

AA

b. TEZA DE DOCTORAT

OPTIMIZAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV LA ATLEȚII JUNIORI PRIN INTRODUCEREA TEHNOLOGIEI MODERN

Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste, Specializare: Doctorat în Știința
Sportului și Educației Fizice

27.05.2024

AB

e) ARTICOLE/STUDII ÎN EXTENSO, PUBLICATE ÎN REVISTE DIN FLUXUL ȘTIINȚIFIC INTERNAȚIONAL PRINCIPALE

1. **Albina, A. M.**, Burileanu, H. A., Buga, A. A. M., & Munteanu, R. V. (2025). Comparison between Isoinertial Training and Classical Training in Junior Athletes: Analysis of Hip Extension Test Results. Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 27-34.
2. **Albină, A.M.**, Buga, A.A.M., Albină, A.E., Cosma, G.A., (2024) An analysis of lower limb asymmetries in junior athletes following isoinertial training: effects on speed, range of motion, power and force – confirmatory study – 10th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy "The Football of the Future-Between Science, Society and Sports" 22-24 November 2024, Iaşi, România
3. Buga A.-A.-M., **Albină A.-M.**, Popescu C., Albină A.E., Nanu M.C. (2024). How Stretching Exercises Improve the Joint Mobility and Muscle Flexibility of Students From Non-Professional Study Programs. Internațional Scientific Conference" Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2024", 22-24 Feb., Universitatea Transilvania din Braşov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Braşov, România.
4. **Albină A.-M.**, Cosma G.-A., Buga A.-A.-M. (2023). Identification of the use of isoinertial training in the training of athletes from Romania. The 9th International Conference of Universitaria Consortium „FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future”, 19-21 Oct., Timișoara, România.
5. Buga A.-A.-M., **Albină A.-M.**, Albină C., Popescu A.M., Stepan A.-R., Cosma G.A. (2023). The role of physical exercises on the satisfaction of basic psychological needs and self-compassion of University of Craiova students. Al 17-lea Congres European FIEPS „100 de ani de FIEPS” și a VII-a ediție a Conferinței Științifice Internaționale „Sport, Educație, Cultură - Abordări Interdisciplinare în Cercetarea Științifică” – SEC – IASR, 24-28 Mai, Galați, România.
6. **Albină A.-M.**, Buga A.-A.-M., Cosma G.-A. (2023). Optimizing sports training by introducing isoinertial exercises using a flywheel: a systematic review. Internațional Scientific Conference" Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023", 09-11

27.05.2026



Mar., Universitatea Transilvania din Braşov, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sporturi Montane, Braşov, România.

7. Buga A.-A.-M., **Albină A.-M.**, Cosma G.A. (2023). Study regarding the perception about practicing physical exercises on students. Internaţional Scientific Conference" Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023", 09-11 Mar., Universitatea Transilvania din Braşov, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sporturi Montane, Braşov, România.
8. **Albină A.-M.** (2022). Optimizarea antrenamentului sportiv prin introducerea exerciţiilor izoinerţiale folosind aparate cu volante: o revizuire sistematică. First International Conference For Phd Students And Phd Graduates In Sport Science- New Trends of Fundamental Research in Sport Science From research to performance, 29-31 Oct., Univ. din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Craiova, România.

g. ALTE LUCRĂRI ŞI CONTRIBUŢII ŞTIINŢIFICE

1. **Albină, A.M.**, Albină, A.E., Buga, A.A.M. & Albină, C. (2025). Comparative analysis of flywheel and conventional resistance training in the development of lower-limb strength in youth athletes. 11th International Conference "Physical Exercises - A Complex And Modern Way To Promote Healthy Living" On 30th October - 1st November 2025, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Craiova, România
2. Popescu E. D., **Albină A.-M.**, Cosma A., Cosma G.A. (2022). The Restructuring of the Physical Education Class and the Impact of Modern Technology on the Optimization of the Motor Capacity of Students from Rural Areas. VIIIth Internaţional Conference of the Universitaria Consortium- Education for Health & Performance, 21-22 Nov., Univ. Babeş-Bolyai, Cluj-Napoca, România.
3. **Albină A.-M.**, Buga A.-A.-M., Popescu E. D. (2021). Importanţa îmbunătăţirii şi modernizării antrenamentului de viteză al sprinterilor: O recenzie sistematică a literaturii. Conferinţa Ştiinţifică" Rolul exerciţiului fizic în optimizarea psihomotricităţii preşcolarilor, şcolarilor şi studenţilor", 26-28 Nov., Univ. din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Craiova, România.
4. Popescu E. D., **Albină A.-M.**, Buga A.-A.-M. (2021). Utilizarea sistemelor Hop Sport şi Brain Breaks în lecţia de educaţie fizică. Conferinţa Ştiinţifică" Rolul exerciţiului fizic în optimizarea psihomotricităţii preşcolarilor, şcolarilor şi studenţilor", 26-28 Nov., Univ. din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport, Craiova, România.

27.05.2026



5. Buga A.-A.-M., Popescu E. D., **Albină A.-M.** (2021). Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității studenților. Conferința Științifică” Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților”, 26-28 Nov., Univ. din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Craiova, România.
6. **Albină, A. M.** (2019, 15 Nov.). Rolul exercițiului fizic în viața elevilor de liceu. Lucrare prezentată în cadrul celei de-a II-a Conferință Științifică Internațională a Studenților „Cercetarea interdisciplinară în formarea viitorilor profesioniști în domeniul științei sportului și educației fizice”, Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău

Data

27.05.2026

Semătura

