

INFORMAȚII PERSONALE

ALBINĂ ANDREEA-MIHAELA

Strada Ardeal, numărul 42, Craiova, 200502, România

0763666130

albina.andreea97@yahoo.com

<http://linkedin.com/in/andreea-albina-76a631299>
<https://www.researchgate.net/profile/Andreea-Mihaela-Albina>
<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0003-2427-1756>
<https://www.webofscience.com/wos/author/record/HZL-6013-2023>

Sexul FEMININ | Data nașterii 30/05/1997 | Naționalitatea Română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

post vacant 2021-2025	Asistent Universitar doctor, Universitatea Din Craiova – Facultatea De Educație Fizică Și Sport Departament 05-Teorie Și Metodică a Activităților Motrice Disciplina: Educație Fizică și Sport
2025-prezent	Membră” Increasing Physical Activity levels through strengthening Innovation and Entrepreneurial Capacity in Sport Science HEIs (Sport-IE) – proiect european
2024-prezent	Membră ”The Sport Science Physical Activity Innovation and Entrepreneurship Partnership (SPIEP) – proiect european
2023-prezent	Manager al proiectului de antreprenoriat social” Olteniada”
2023-2024	Membru al Laboratorului interdisciplinar INNOVASPORT – proiect european
2022-2024	Reprezentantă a studenților doctoranzi în cadrul Comisiei Școlii Doctorale de Științe Sociale și Umaniste, Craiova

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2021-2024	Student la Școala Doctorală de Științe Sociale și Umaniste, Specializare: Doctorat în Știința Sportului și Educației Fizice, Zi, Buget
2019-2021	Ciclul II - Studii universitare de masterat, domeniul Știința Sportului și Educației Fizice, specializarea Performanță în Sport, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport – Media 10 (zece)
2019-2021	Nivelul II - Program de formare psihopedagogică, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Universitatea din Craiova, domeniul Științe ale Educației, specializarea Program de formare psihopedagogică – Media 10 (zece)
2020	Carnet de arbitru atletism, nivel național
2017-2020	Ciclul I – studii universitare de licență, domeniul Educație Fizică și Sport, specializarea Educație Fizică și Sportivă, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport – Media 10 (zece)
2017-2020	Nivelul I – Program de formare psihopedagogică, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Universitatea din Craiova, Educație Fizică și Sportivă- Media 10 (zece)
2016-2019	Ciclul I – studii universitare de licență, domeniul Kinetoterapie, specializarea Kinetoterapie și motricitate specială, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport – Media 10 (zece)
2016-2019	Nivelul I – Program de formare psihopedagogică, Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Universitatea din Craiova, Kinetoterapie și Motricitate Specială – Media 9,83 (nouă 83%)
Ian.-Mar. 2018	Bursă ERASMUS+, la cabinetul de Kinetoterapie Poncet - Franța
2016	Diplomă de bacalaureat (Media 8,18), eliberată de Colegiul Național Elena Cuza, Craiova



COMPETENTE PERSONALE

Limba(i) maternă(e)

LIMBA ROMÂNĂ

Alte limbi străine cunoscute

LIMBA ENGLEZĂ

LIMBA FRANCEZĂ

INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
B2	C1	B2	B2	B2
B1	B1	B1	A2	A2

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

- Excelente abilități de prezentare și comunicare academică, dezvoltate prin participarea la numeroase conferințe științifice naționale și internaționale.
- Capacitatea de a transmite eficient informații și concepte de specialitate către studenți, cercetători și practicieni.
- Bune abilități de relaționare interpersonală și lucru în echipă, dezvoltate în cadrul proiectelor de cercetare și al activităților didactice.
- Competențe de mentorat și îndrumare a studenților în activități academice și de cercetare.
- Experiență în colaborarea cu echipe multidisciplinare și parteneri naționali și internaționali.
- Bune abilități de animator socio-educativ și coordonare a activităților de grup, dobândite prin voluntariat și organizarea de evenimente sportive și educaționale.



Competențe organizaționale/manageriale

- Leadership și coordonarea echipelor
 - Din anul 2023 coordonez proiectul de antreprenoriat social „Olteniada”, responsabil de planificarea, organizarea și implementarea evenimentelor sportive destinate comunității, în parteneriat cu Educot și CRAFord.
 - Coordonarea echipelor de voluntari și colaboratori implicați în organizarea activităților sportive, educaționale și de promovare.
- Management de proiect și organizarea de evenimente
 - Experiență în planificarea, implementarea și monitorizarea activităților din cadrul proiectelor naționale și internaționale (Sport-IE, SPIEP, HEInnovaSport, ROSE, Summer Sport).
 - Organizarea și coordonarea competițiilor sportive, workshopurilor, activităților de voluntariat și evenimentelor de promovare a activității fizice și a unui stil de viață sănătos.
 - Gestionarea logisticii, programării activităților și comunicării cu partenerii instituționali și participanții.
- Coordonare academică și reprezentare studentască
 - Responsabilă de an în perioada 2016–2019, reprezentând interesele colegilor în relația cu cadrele didactice și administrația universității și facilitând comunicarea informațiilor academice și administrative.
 - Implicare în mentorarea și sprijinirea studenților în activități academice și extracurriculare.
- Organizarea manifestărilor științifice
 - Membră în comitetele de organizare ale conferințelor naționale și internaționale organizate de Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea din Craiova (2018–2022).
 - Implicare în coordonarea activităților logistice, relația cu participanții, gestionarea programului științific și promovarea evenimentelor academice.
 - Participare la organizarea „First International Conference for PhD Students and PhD Graduates in Sport Science” (2022).
- Competențe de comunicare și colaborare instituțională
 - Dezvoltarea și menținerea relațiilor de colaborare cu instituții educaționale, organizații sportive, autorități locale și parteneri din mediul non-guvernamental.
 - Capacitatea de lucru în echipe multidisciplinare și multiculturale, dobândită prin participarea la proiecte europene și internaționale.
- Planificare strategică și luarea deciziilor
 - Capacitatea de stabilire a obiectivelor, prioritizare a activităților și gestionare eficientă a resurselor umane și materiale în cadrul proiectelor și evenimentelor coordonate.

Competențe informatice

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

Niveluri: Utilizator elementar - Utilizator independent - Utilizator experimentat [Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare](#)

- bună cunoaștere a instrumentelor Microsoft Office™ (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Frontpage, PowerPoint)
- bună cunoaștere a utilizării internetului și platformelor sociale
- bună cunoaștere a programelor de editat foto/video

Alte competențe

abilități de cercetare și redactare a unor lucrări și articole științifice (după model APA)

Permis de conducere

AM, B1, B (din 26.06.2015- în prezent)



INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații (Articole)

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.

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.

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

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

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: Sciences of Human Kinetics, Vol. 16(65) No. 1 (2023) DOI: <https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.1.2>

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.

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*
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*

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 râmniciu - vâlcea - under 17 training programs. *Journal of Sport and Kinetic Movement No. 34, Vol. II/2019*

Lucrări științifice

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 Educație Fizică și Sport, Craiova, România

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.

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, Iași, România

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 Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Brașov, România.

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.

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.

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 Mar., Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Brașov, România.

Buga A.-A.-M., Albină A.-M., Cosma G.A. (2023). Study regarding the perception about practicing physical exercises on students. Internațional Scientific Conference” Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023”, 09-11 Mar., Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane, Brașov, România.

Albină A.-M. (2022). Optimizarea antrenamentului sportiv prin introducerea exercițiilor izoinerțiale 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 Educație Fizică și Sport, Craiova, România.

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 Internațional Conference of the Universitaria Consortium- Education for Health & Performance, 21-22 Nov., Univ. Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, România.

Albină A.-M., Buga A.-A.-M., Popescu E. D. (2021). Importanța îmbunătățirii și modernizării antrenamentului de viteză al sprinterilor: O revizuire sistematică a literaturii. 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.

Popescu E. D., Albină A.-M., Buga A.-A.-M. (2021). *Utilizarea sistemelor Hop Sport și Brain Breaks în lecția de educație fizică.* 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.

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.

Bieru Enescu, D., Brăbiescu Călinescu, L., Albină, A. E., & Albină, C. (2019, 6-7 Dec.). Diferențele între sport în ceea ce privește exercițiile zonelor corticale. Lucrare prezentată în cadrul celei de-a 11-a Conferință Internațională „Exerciții fizice – o modalitate complexă și modernă de promovare a vieții sănătoase”, Universitatea „Spiru Haret”, București.

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.

Dumitru, B. R., Țacu, A., & Albină, A. M. (2019, 1-2 Nov.). Posibilități terapeutice în distrofia musculară Duchenne. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Științifice Naționale „Exercitiul fizic de la profilaxie la performanță”, Ediția a II-a, Universitatea din Craiova.

Albină, A. M., Lupu-Bangă, A., & Chircă, C. (2019, November 1-2). Exerciții benefice sănătății – exerciții aerobice. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Științifice Naționale „Exercițiul Fizic de la profilaxie la performanță”, Ediția a II-a, Universitatea din Craiova.

Gheorghe, S., Țacu, A., & Albină, A. M. (2019, 17 Mai). Importanța electroterapiei în managementul nevralgiei cervicobrahiale. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței științifice „Viitorii specialiști în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”, Constanța.

Țacu, A., Albină, A. M., & Gheorghe, S. (2019, 17 Mai). Importanța dobândirii patrupedului în dezvoltarea copilului. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței științifice „Viitorii specialiști în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”, Constanța.

Albină, A. M., Gheorghe, S., & Țacu, A. (2019, 17 Mai). Influența activării musculare în instabilitatea cronică a gleznei. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței științifice „Viitorii specialiști în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”, Constanța.

Albină, A. M. (2019, 15 Mai). Rolul jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotorie a elevilor din ciclul primar. Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii științifice a elevilor și masteranzilor „Noutăți, tendințe și creativitate în științele motricității umane”, Universitatea „Spiru Haret”, București.

Albină, A. E., Albină, C., & Albină, A. M. (2018, 1-3 Nov.). Antrenament polivalent de sărituri pentru sportivi juniori de etapa a III-a. Lucrare prezentată în cadrul celei de-a 10-a Conferințe Internaționale „Exerciții fizice – O modalitate complexă și modernă de a promova viața sănătoasă”, Universitatea din Craiova.

Albină, C., Albină, A. E., & Albină, A. M. (2018, 1-3 Nov.). Mijloace specifice atletismului de îmbunătățire a rezistenței fizice la elevii din ciclul primar. Lucrare prezentată în cadrul celei de-a 10-a Conferințe Internaționale „Exerciții fizice – O modalitate complexă și modernă de a promova viața sănătoasă”, Universitatea din Craiova.

Albină, A. M., Gheorghe, S., & Țacu, A. (2018, 1 Nov.). Importanța kinetoterapiei în recuperarea mâinii la pacienții cu poliartrită reumatoidă. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Naționale a Studenților Științifici „Exercitiul fizic de la profilaxie la performanță”, Universitatea din Craiova.

Țacu, A., Albină, A. M., & Gheorghe, S. (2018, 1 Nov.). Limfedemul - Posibilități de recuperare. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Naționale a Studenților Științifici „Exercițiul fizic de la profilaxie la performanță”, Universitatea din Craiova.

Gheorghe, S., Țacu, A., & Albină, A. M. (2018, 1 Nov.). Importanța electroterapiei în leziunile de menisc ale genunchiului. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Naționale a Studenților Științifici „Exercițiul fizic de la profilaxie la performanță”, Universitatea din Craiova.

Albină, A. M. (2018, 1 Nov.). Riscuri de accidentare la alergarea pe teren variat. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Naționale Științifice Studentești „Exercitiul fizic de la profilaxie la performanță”, Universitatea din Craiova.

Albină, A. M. (2018, 18 Mai). Recuperarea postoperatorie în caz de fractură de cot. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței științifice „Specialistii viitorului în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”,



Constanța.

Albină, A. M., Țacu, A. M., & Pricină, B. M. (2017, 8-9 Iun.). Rolul exercițiilor de forță în dezvoltarea fizică armonioasă. Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii Naționale de Studii Științifice Studențești, Universitatea din Pitești.

Țacu, A. M., & Albină, A. M. (2017, 8-9 Iun.). Calități motrice-generalități. Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii Naționale de Studii Științifice Studențești, Universitatea din Pitești.

Albină, A., Gheorghe, S. M., & Țacu, A. (2017, 19-20 Mai). Modalități de evaluare a durerilor de spate la elevi. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Științifice „Educație fizică, performanță în sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”, Constanța.

Țacu, A., Albină, A., & Gheorghe, S. M. (2017, 19-20 Mai). Rolul exercițiului fizic în dobândirea unei posturi corecte. Lucrare prezentată în cadrul Conferinței Științifice „Educație fizică, performanță în sport și kinetoterapie”, Universitatea „Ovidius”, Constanța.

Țacu, A. M., Albină, A. M., & Gheorghe, S. M. (2017, 18-19 Mai). Găsirea unui studiu privind dinamica efortului în pregătirea scrimătorilor avansați și începători. Lucrare prezentată la ”I Conferință Științifică Internațională a Studenților”, Universitatea „Vasile Alecsandri”, Bacău.

Proiecte

Iul. 2025

2024- prezent

Proiect ”Summer Sport” – Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Dolj, Nr. 789 din 28/05/2025
Membă ”The Sport Science Physical Activity Innovation and Entrepreneurship Partnership (SPIEP) – proiect european

Iun. 2024

Proiect ROSE-”Sportul factor motivațional pentru succes” Acord de grant nr. 304/SGU/PV/III din data de 18.06.2020

2023-prezent

2023- 2024

Iun. 2023

Proiect Educol ”Olteniada”

Proiect HEInnovaSport

Proiect ROSE-”Sportul factor motivațional pentru succes” Acord de grant nr. 304/SGU/PV/III din data de 18.06.2020

Conferințe

/Seminarii

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport. (2025, 30 Oct.- 01 Nov.). *Diplomă de participare în cadrul 11th International Conference "Physical Exercises - A Complex And Modern Way To Promote Healthy Living"*. Craiova, România.

Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane. (2025, 13-15 Mar.). *Diplomă de participare în cadrul Internațional Scientific Conference "Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2025"*. Brașov, România.

Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane. (2024, 22-24 Feb.). *Diplomă de participare în cadrul Internațional Scientific Conference "Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2024"*. Brașov, România.

Universitaria Consortium. (2023, 19-21 Oct.). *The 9th International Conference of Universitaria Consortium „FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future”*. România.



Universitatea Transilvania din Braşov, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sporturi Montane. (2023, 9-11 Mar.). *Diplomă de participare la Internațional Scientific Conference „Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023”*. Braşov, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport. (2022, 18-19 Nov.). *Diplomă de participare la Conferința Științifică Națională „Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților”*. Craiova, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport. (2022, 29-31 Oct.). *Diplomă de participare la „FIRST INTERNATIONAL CONFERENCE FOR PHD STUDENTS AND PHD GRADUATES IN SPORT SCIENCE - New Trends of Fundamental Research in Sport Science: From research to performance”*. Craiova, România.

Universitatea din Craiova. (2022, 29 Oct.). *Diplomă de participare la „Conferința de multiplicare a sportului colpbol în România”*. Craiova, România.

Universitatea Babeş-Bolyai. (2022, 21-22 Oct.). *Diplomă de participare la „VIIIth Internațional Conference of the Universitaria Consortium - Education for Health & Performance”*. Cluj-Napoca, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport. (2021, 26-28 Nov.). *Diplomă de participare la Conferința Științifică „Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților”*. Craiova, România.

Universitatea „Ovidius” Constanța. (2021, 20 Mai). *Diplomă de participare la „21st International Scientific Conference – Perspectives In Physical Education And Sport”*. Constanța, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport. (2020, 6-7 Nov.). *Diplomă de participare la Conferința Științifică Națională „Rolul exercițiului fizic în optimizarea psihomotricității preșcolarilor, școlarilor și studenților”*. Craiova, România.

Universitatea „Spiru Haret”. (2019, 15 Mai). *Diplomă de participare la Sesiunea Științifică a Studenților și Masteranzilor – „Actualități, tendințe și creativitate în științele motricității umane”*. București, România.

Universitatea „Ovidius” Constanța. (2019, 17 Mai). *Diplomă de participare la Conferința Științifică „Specialiștii viitorului în educație fizică, sport și kinetoterapie”*. Constanța, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport. (2019, 1-2 Nov.). *Diplomă de participare la Conferința Științifică Națională „Exercițiul Fizic de la profilaxie la performanță”, Ediția a-II-a*. Craiova, România.

Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău. (2019, 15 Nov.). *Diplomă de participare la „2nd International Students Scientific Conference – Interdisciplinary Research in the Training of Future Professionals in the Field of Sports Science and Physical Education”*. Bacău, România.

Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău. (2019, 15-16 Nov.). *Certificat de participare la „8th International Scientific Conference – Achievements and Prospects in the Field of Sports Science and Physical Education within the Interdisciplinary European Education System”*. Bacău, România.

Universitatea „Spiru Haret”. (2019, 6-7 Dec.). *Certificat de participare la „The 11th International Conference – Physical Exercises: A Complex and Modern Way to Promote Healthy Living”*. București, România.

Universitatea „Ovidius” Constanța. (2018, 18 Mai). *Diplomă de participare la Conferința Științifică „Specialiștii*



viitorului în educație fizică, sport și kinetoterapie”. Constanța, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport. (2018, 1 Nov.). *Diplomă de participare la Conferința Științifică Națională Studențească „Exercițiul Fizic de la profilaxie la performanță”*. Craiova, România.

Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport. (2018, 1-3 Nov.). *Certificat de participare la „10th International Conference – Physical Exercises: A Complex and Modern Way to Promote Healthy Living”*. Craiova, România.

Conferința Internațională de Fizioterapie. (2017, 25 Nov.). *Diplomă de participare*. București, România.

Universitatea din Pitești. (2017, 8-9 Iun.). *Diplomă de participare la Sesiunea Științifică Studențească Națională*. Pitești, România.

Universitatea „Ovidius” Constanța. (2017, 19-20 Mai). *Certificat de participare la Conferința Științifică „Educație fizică, performanță în sport și kinetoterapie”*. Constanța, România.

Universitatea „Vasile Alecsandri” Bacău. (2017, 18-19 Mai). *Diplomă de merit la „1st International Students Scientific Conference – Interdisciplinary Research in the Training of Future Professionals in the Field: Science of Sport and Physical Education”*. Bacău, România.

Distincții

22.01.2023 - Mențiune la ”Gala Cercetării Științifice” Universitatea din Craiova, ediția a VIII a, 2023

09.-11.03.2023 -Premiul II-Poster:” Optimizing sports training by introducing isoinertial exercises using a flywheel: a systematic review

” la” Internațional Scientific Conference” Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023”, Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane

09.-11.03.2023 -Premiul I-Poster:” Study regarding the perception about practicing physical exercises on students” la” Internațional Scientific Conference” Youth in the Perspective of the Olympic Movement 2023”, Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație Fizică și Sporturi Montane

15.01.2021 – Bursă de merit IOHSK (International Organization for Health, Sport and Kinesiology)

15.11.2019 – Diplomă de merit pentru posterul:” Rolul exercițiului fizic în viața elevilor din ciclul gimnazial”, din cadrul 2nd International Students Scientific Conference” Interdisciplinary Research in the Training of Future Professionals in the Field of Sports Science and Physical Education”, Universitatea ”Vasile Alecsandri”, Bacău

01-02.11.2019 - Premiul I - Poster:” Exercise benefice sănătății- exercițiile cu caracter aerob”-secțiunea Educație Fizică și Sport, din cadrul Conferinței Științifice Naționale” Exercițiul Fizic de la profilaxie la performanță” Ediția aIIa Univ. din Craiova

18.05.2018 - Premiul III - Poster:” Recuperarea post-operatorie în cazul fracturii de cot”, din cadrul Conferinței Științifice ”Specialității viitorului în educație fizică, sport și kinetoterapie”, Universitatea ”Ovidius” din Constanța

18-19.05.2017 – Diplomă de merit, în cadrul ”1st International Students Scientific Conference”, Universitatea ”Vasile Alecsandri” din Bacău

19-20.05.2017 – Premiul I pentru lucrarea „Modalități de evaluare a durerii de spate la elevi”, prezentată la Conferința Științifică „Educație fizică, performanță în sport și kinetoterapie” de la Constanța;

08-09.06.2017 –Locul al-II-lea pentru lucrarea: „Calități motrice-generalități”, din cadrul Sesiunii Științifice Studențești Naționale de la Pitești.

03.04.2015 -Locul al-III-lea la „Concursul Național Unitate și Diversitate în Uniunea Europeană. Cetățenii Uniunii Europene”, Etapa județeană, Secțiunea PowerPoint. – concurs înscris CAEN 2015, secțiunea 10, poziția nr. 29.



Cursuri

04-05.11.2017
2020

”Inițiere în tehnici de kinesiotaping”, Craiova
Curs de formare arbitrii atletism, nivel național

