



DESPRE MINE

Sunt absolvent al programului de studii de licență „Educație fizică și sportivă”, în anul 2022, respectiv, al programului de masterat „Educație fizică și consiliere sportivă”, în anul 2024, ambele la Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș (UMFST), obținând multiple certificări naționale și internaționale în domeniul optimizării performanței motrice și al intervențiilor specifice în pregătirea fizică. Activitatea mea profesională urmărește dezvoltarea generală a capacităților fizice și funcționale ale practicanților, prin integrarea unor metode moderne din domeniul antrenamentului sportiv. De asemenea, am activat ca antrenor personal timp de 3 de ani în orașul natal, am descoperit pasiunea pentru Pilates în anul 2025, iar momentan sunt student – doctorand în cadrul „UNEFS” București.

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limba maternă: **ROMÂNĂ**

Altă limbă: **ENGLEZĂ** – 2025 / Compartimentul de Certificare Lingvistică – UMFST Târgu Mureș

	Comprehensiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație
ENGLEZĂ	B2	B2	B2	B2

Nivele: A1 și A2 – utilizator de bază; B1 și B2 – utilizator independent; C1 și C2 – utilizator experimentat

COMPETENȚE DIGITALE

Social Media | Navigare Internet | Microsoft Word | Microsoft PowerPoint | Microsoft Excel
Microsoft Office | Utilizare rețele sociale (Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Whatsapp) | Utilizare platforme de învățare (Zoom, Blackboard, Microsoft Teams)

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

- STUDENT-DOCTORAND în cadrul „UNEFS” – București

PERIOADA: 2025-2029

- INSTRUCTOR DE REFORMER PILATES în cadrul “Specialized Pilates Education” - București

ABSOLVIRE: 2025

● PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT - Nivele de calificare CNC/EQF 6 (licență) și EQF 7 (masterat) - UMFST „George Emil Palade” din Târgu Mureș

PERIOADA: 2018-2024

● SPECIALIST ÎN E-MEDIA – curs postuniversitar UMFST „George Emil Palade” din Târgu Mureș

PERIOADA: 2024-2025

● SPECIALIST ÎN NUTRIȚIE APLICATĂ ÎN REMODELARE CORPORALĂ ABC PROFESSIONAL SCHOOL, București.

ABSOLVIRE: 2023

● INSTRUCTOR DE FITNESS S.C. ABC FITNESS S.R.L , București.

ABSOLVIRE: 2022

● ANTRENOR CERTIFICAT TRX "RIP TRAINER" Fraser Quelch, Head Coach and Director of Training and Development. CONTINUING EDUCATION CREDITS: ACE Approved Course: CEP28781 (0.80 CECs). AFAA Provider Number: 10,001 (8.00 CEUs) / NASM Provider Number: 407 (0.80 CEUs) / PTAG (7.00 Units)/canfitpro Provider Number: 1224 (4.00 CECs)

ABSOLVIRE: 2022

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "STRENGTH AND CONDITIONING" Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2022

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "INJURY PREVENTION" Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2021

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "NEUROMUSCULAR BASIS FOR STRENGTH TRAINING" Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2021

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "STRENGTH AND MUSCLE POWER AS A KEY FEATURE OF REHABILITATION FROM SPORTS INJURIES" Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2021

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "STRENGTH TRAINING METHODOLOGY: ITS APPLICATION IN THE IMPROVEMENT OF SPORTS PERFORMANCE AND POST-INJURY REHABILITATION FOR COMPETITION"

Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2021

● ANTRENOR CERTIFICAT ÎN "TECHNOLOGY, STRENGTH TRAINING AND MUSCLE POWER" Barça Innovation Hub – Universitas, FC Barcelona's platform for knowledge and innovation

ABSOLVIRE: 2021

PARTICIPĂRI LA MANIFESTĂRI ȘTIINȚIFICE

● International Congress of Education, Health and Human Movement - 15th Edition „Trends and Challenges for Human Movement Sciences in AI Era”, UNEFS București. *Autori:* Jozsef-Atilla Ban, Patricia-Maria Crișan-Mălăncrăvean, **Răzvan Alexandrescu**, Alexandra-Camelia Bahar. Lucrarea: „Comparative study on memory and attention in youth individual and team water sports: swimming vs. water polo”

PERIOADA: 12 - 14 iunie 2025

● Congresul Internațional „Marisiensis” organizat de Liga Studenților din Târgu Mureș (LSTGM)

Participant activ în cadrul Congresului Internațional „Marisiensis”, anul 2022, ediția a XXVI-a (26) organizat de Liga Studenților din Târgu Mureș (LSTGM) în parteneriat cu UMFST „George Emil Palade”, prezentând lucrarea "Study regarding the level of development of manual coordination in 11 years old children in the basketball game".

Link: <https://ojs.actamedicamarisiensis.ro/index.php/amm/issue/view/13/33>

PERIOADA: 2022

● Seminarul „Schimbările aduse Legii nr.227/2006 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport și Legii nr. 104/200 (modificată prin Legea 219/2021) privind prevenirea și combaterea producerii și traficului ilicit de substanțe dopante cu grad mare de risc” din cadrul proiectului POCA „Ajustarea legislației relevante privind combaterea dopajului în sport”, Cod MySMIS 130073, Cod SIPOCA 740, Târgu Mureș, organizat de Agenția Națională Anti-Doping.

PERIOADA: 14.12.2021

ARTICOLE ȘI PUBLICAȚII ȘTIINȚIFICE - în calitate de autor și coautor

● Adela Bădău, Barna Szabo-Csifo, Laura Ciulea, **Răzvan Alexandrescu**, Dana Bădău – “The Effects Induced by a Specific Program on the Development of Segmental Flexibility in Athletes Aged 7–14 in Synchronized Swimming”. *Children Journal* 9 (1), 2022, 1–13. DOI 10.3390/children9010017.

Link:

https://www.researchgate.net/publication/357389691_The_Effects_Induced_by_a_Specific_Program_on_the_Development_of_Segmental_Flexibility_in_Athletes_Aged_7-14_in_Synchronized_Swimming

● **Răzvan Alexandrescu**, Adela Bădău, Ramona Natalia Ungur – “Study regarding the level of development of manual coordination in 11-year-old children in the basketball game”. *Acta Marisiensis – Seria Medica* 68 (Suppl. 3), 2022, p. 106.

Link: <https://ojs.actamedicamarisiensis.ro/index.php/amm/issue/view/13/33>

● Adela Bădău, **Răzvan Alexandrescu**, Dana Bădău – Perception regarding the Acquiring of Didactic Competences of the Students from the Final Year at the Specialization Physical and Sports Education, in the Online Educational Process. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series IX: Sciences of Human Kinetics*, Vol. 14 (63), No. 1, 2021, p. 125 – 134. DOI 10.31926/but.shk.2021.14.63.1.16.

Link:

https://www.researchgate.net/publication/353553634_PERCEPTION REGARDING THE ACQUIRING OF DIDACTIC COMPETENCES OF THE STUDENTS FROM THE FINAL YEAR AT THE SPECIALIZATION PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION IN THE ONLINE EDUCATIONAL PROCESS

DISTINCȚII ONORIFICE ȘI PREMII

Șef de promoție al programului de studii de licență „Educație fizică și sportivă” - UMFST „George Emil Palade” din Târgu Mureș.

ABSOLVIRE: 2022

PERMIS DE CONDUCERE

Permis de conducere: categoria „B”

COMPETENȚE ORGANIZATORICE

Capacități și aptitudini de a organiza și conduce grupuri sau structuri profesionale.

COMPETENȚE INTERPERSONALE DE COMUNICARE

Empatie, creativitate, abilitatea de a lucra în echipă, bune abilități de comunicare ca rezultat al experiențelor interpersonale și profesionale.

HOBBY-URI ȘI TEME DE INTERES

Literatură, sport, artă.

Târgu Mureș, 16 iulie 2025