

INFORMAȚII PERSONALE

Ștefan ALECU

 alecu.stefan@unitbv.ro

Sexul M | Naționalitatea Română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

01.10.2024 - prezent

Lector universitarUniversitatea Transilvania Brașov, Bd. Eroilor nr. 29, www.unitbv.ro

- Teoria și practica instruirii în atletism; **Antrenamentul funcțional.**

[Învățământ universitar](#)

01.10.2023 – 30.09.2024

Asistent universitarUniversitatea Transilvania Brașov, Bd. Eroilor nr. 29, www.unitbv.ro

- Teoria și practica instruirii în atletism, Bazele generale ale atletismului.

[Învățământ universitar](#)

01.09.2021 – 23.06.2024

Profesor de educație fizică și sport

Colegiul „Nicolae Titulescu” Brașov, Str. 13 Decembrie nr. 125

- Ore didactice de educație fizică și sport.

[Învățământ preuniversitar](#)

01.10.2015 – 30.09.2023

Cadru didactic asociat

Universitatea Transilvania Brașov, Bd. Eroilor nr. 29

- Ore didactice la facultăți fără profil sportiv.

[Învățământ universitar](#)

01.09.2021 – 23.06.2024

Profesor de educație fizică și sport

Colegiul național „Johannes Honterus” Brașov, Str. Curtea Honterus nr. 3

- Ore didactice de educație fizică și sport.

[Învățământ preuniversitar](#)

01.09.2021 – 23.06.2024

Profesor de educație fizică și sport

Liceul cu program sportiv, Brașov, Str. Zizinului nr. 144

- Ore didactice de educație fizică și sport și antrenament sportiv.

[Învățământ preuniversitar](#)

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

2015 – 2022

Doctorat în știința sportului și educației fizice

Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

- Managementul calității în sistemul educațional, Metodologii IT în studiul motricității umane, Metodologii ale cercetării activităților corporale, Teoria și metodologia curriculară în educație fizică și sport, Biomecanică aplicată în știința sportului, English Language in Science.

06.03 – 21.06.2017

Program de formare continuă - Management strategic, operațional și marketing educ

Casa Corpului Didactic Brașov

- Elemente de management strategic, Management operațional, Comunicare și marketing, Managementul resurselor umane.

28.08 – 28.10.2012

Program de formare continuă - Managementul organizației, leadership și comunicare

Sindicatul Învățământului preuniversitar Galați

- Planificare organizațională, Organizare și antrenare, Leadership, Comunicare organizațională.

2010 – 2011

Ciclul II Postuniversitar – Entrepreneurship and Venture Creation

Institutul Universitar din Lisabona, ISCTE

- Business plan writing, Legal framework of business creation, Innovation and business strategy, Foundation of the entrepreneurial process, Marketing planning, Psychosocial processes in entrepreneurship, Management control systems.

2009 – 2011

Masterat în managementul organizațiilor

Universitatea „Româno - Germană” Sibiu, Facultatea de științe economice

- Managementul marketingului, Drept comercial, Comportament organizațional și leadership, Managementul proiectelor cu finanțare internațională; Strategii organizationale, Managementul calității.

2006 – 2009

Licență în științe economice

Universitatea „Alma Mater” Sibiu, Facultatea de științe economice, sociale și politice

- Marketing, Management, Finanțe și bănci, Informatică, Macroeconomie, Microeconomie, Comportamentul consumatorului, Merceologie, Elemente de drept.

2006 – 2007

Masterat în educație fizică și kinesiologie

Universitatea „Babeș-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de educație fizică și sport

- Educație fizică și kinesiologie, Tehnici de masaj, Psihologie, Fiziologie, Psihomotricitate, Comunicare în educație fizică și sport, Legislația sportivă.

2002 – 2006

Licență în educație fizică și sport

Universitatea „Lucian Blaga” Sibiu, Facultatea de științe

- Teoria educației fizice și sportului, Metodica educației fizice și sportului, Teoria și metoda antrenamentului sportiv, Teoria și metoda specializării: gimnastică, Management în educație fizică și sport, Comunicare în educație fizică și sport.

Limba(i) maternă(e) Româna

Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Limba engleză	C2	C2	C1	C1	C1
Limba franceză	C1	C1	B2	B2	B2

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

INFORMATII SUPLIMENTARE

Publicații

Cărți și capitole din cărți publicate în ultimii 10 ani

- **Alecu S.** (2025). Personalized fitness training. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, ISBN 978-606-19-1807-2, nr. pag. 112, cat. A2, cod CNCIS 81.
- **Alecu S.** (2025) Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, ISBN 978-606-19-1806-5, nr. pag. 87, cat. A2, cod CNCIS 81.
- **Alecu S.** (2025) Teoria și practica instruirii în atletism. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, ISBN 978-606-19-1791-4, nr. pag. 137, cat. A2, cod CNCIS 81.
- **Alecu S.** (2025) Bazele generale ale atletismului. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, ISBN 978-606-19-1777-8, nr. pag. 105, cat. A2, cod CNCIS 81.

Lucrări indexate ISI/BDI publicate în ultimii 10 ani

- **Alecu, S.,** Onea, G. A., Badau, D., Badau, A., & Nechita, F. (2026). Influence of Bilateral Upper Limb Morphological Asymmetry on Grip Strength Related to Gender in Non-Athlete University Students. *Symmetry*, 18(1), 122. <https://doi.org/10.3390/sym18010122>
- **Alecu, S.** (2025). The Effect of a Ten-Week Functional Training Program on Balance Performance in Non-Athlete University Students. *Analele Universității din Oradea. Fascicula Educație Fizică și Sport*, Rev. NoXXXV, pp.53 - 60. https://www.fefs.uoradea.ro/Fascicula_Educatie_Fizica_si_Sport/2025.html
- **Alecu, S.** (2025). The Role of Kinesiology in Optimizing Performance through Functional Fitness Training. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics*, Vol. 18(67) No. 2. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2025.18.67.2>
- **Alecu, S.,** & Onea, G. A. (2025). Evaluating an Eight-Week Therapeutic Swimming Program in Children with Autism Spectrum Disorder: A Mixed-Methods Study from Romania. *Children*, 12(12), 1646. <https://doi.org/10.3390/children12121646>, IF (2025): 2,1, WOS:001646252400001
- **Alecu, S.,** Onea, G.A.; Badau, D. (2025). Impact of a 12-Week Core Stability Training on Upper Trunk Stability, Trunk Mobility, and Postural Asymmetries in University Students. *Life* 15, 1801. <https://doi.org/10.3390/life15121801>, IF (2025): 3,4, WOS:001648692000001
- **Alecu, S.** (2025). Psychology of competition in adolescents: anxiety and self-confidence according to type of sport. *Rev. Psih.*, vol. 71, nr. 4, p. 313–327, <https://doi.org/10.59277/rpsih.2025.4.05>
- **Alecu, S.** & Onea, G. A. (2025). The Effectiveness of Blazepod-Based Neurocognitive Training on Reaction Time and Agility in Young Competitive Athletes. *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae*, 70(3), 81–94. [https://doi.org/10.24193/subbeag.70\(3\).25](https://doi.org/10.24193/subbeag.70(3).25)
- **Alecu S** and Onea, GA (2025) Readiness for competition across sports and genders: a study on psychological skills intervention. *Front. Psychol.* 16:1701631. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>, IF (2025): 2,9, WOS: 01627528300001
- Onea, G. A., & **Alecu, S.** (2025). Evaluating gender-based leadership perceptions in youth sport. *Retos*, 71, 593–603. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.114990>
- **Alecu, S.,** Onea, G. A., & Badau, D. (2025). The Relationship Between Motivation for Physical Activity, Physical Activity Level, and Body Mass Index for University

Curriculum Vitae

Students. *Sports*, 13(4), 96, <https://doi.org/10.3390/sports13040096>, IF (2025): 2,2, WOS:001476678200001

- Teris, S. & **Alecu, S.** (2025). Study regarding the Observance of Ethical and Deontological Norms in the Physical Education Activities of the Students of "Transilvania" University of Brasov, Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2025.18.67.1.22>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc, D., (2024). Proprioception Testing in Junior Athletes Training using the "Gyko" Sensor. Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.2.3>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc, D., Onea, A., Waer, F.B. (2024). Proprioceptive Training Study for the Optimization of the 110 M. Hurdles Technique, Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2024.17.66.1.4>
- **Alecu, S.** (2023). Recording progress in junior athletes' proprioceptive training using modern sports technology. Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2023.16.65.2.3>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc, D. (2020). Technical Development of Junior, Beginners, Advanced and Performers, Involving Proprioceptive Training, in the 110 M Hurdles, G Y M N A S I U M Scientific Journal of Education, Sports, and Health, Vol. 21 No. 2 (Supplement) (2020), ISSN: 2344-5645, <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.2s.04>
- Onea G.A., Balint L., **Alecu S.**, Oprea D. (2018). Muscle Fatigue Assesment of the Lower Limb in Young Hurdles Using Isokinetic Dynamometry. G Y M N A S I U M Scientific Journal of Education, Sports, and Health, Vol. 19 No. 2 (2018), ISSN: 2344-5645, <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2018.19.2.14>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc D. (2019). The importance of the proprioceptive training and its results in junior hurdle athletes, Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, <https://doi.org/10.31926/but.shk.2019.12.61.2.34>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc D., Ionescu-Bondoc A., Ionescu-Bondoc C., Nechita F. (2020). The Importance of the Proprioceptive Training and its Results in the Junior Category Sports Training, *LUMEN Proceedings*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.18662/lumproc/sec-iasr2019/01>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc D. (2018). Study concerning the proprioception training in 110 m hurdles event technique optimization, Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 18 Supplement issue 5, ISSN: 2247 –8051, <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s5290>
- **Alecu, S.**, Ionescu-Bondoc D., Nechita F. (2017). Individual training in the alternating problem 110 m. Hurdles through self-control awareness of techniques based on checks perceived during execution. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 17 Supplement issue 5, ISSN: 2247 –8051, <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5225>
- Onea, G.A., Balint, L., **Alecu, S.** (2018). Theoretical and practical dimensions of motor imagery applied for hurdles, pole vault and throwing events. Bulletin of Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, ISSN: 2344–2026, https://webbut.unitbv.ro/index.php/Series_IX/article/view/3419

01.01.2026