

INFORMAȚII PERSONALE

Ștefan Adrian Martin

Sexul Masculin

Naționalitatea Română

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Oct 18–Prezent | Licență în Educație Fizică și Sport
UBB Facultatea de Educație Fizică și Sport, Cluj Napoca (România) |
| 1 Oct 16–Prezent | Doctorand în Științe Biomedicale
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, Tîrgu Mureș (România)
Bursă - Buget |
| 30 Iul 15–30 Sept 15 | Bursă de practică Erasmus
Haliç Üniversitesi, Istanbul (Turcia)
Kolan International Hospital, Istanbul, Turcia. |
| 1 Oct 14–1 Iul 16 | Masterat Nutriție Clinică și Comunitară
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, Targu Mureș (România) |
| 1 Feb 13–1 Iun 13 | Bursă de studiu Erasmus
Universitat de València, València (Spania) |
| 1 Feb 15–1 Iul 15 | Curs psihopedagogie pentru pregătirea personalului didactic, modul II
Universitatea Dimitrie Cantemir Târgu Mureș, Târgu Mureș (România) |
| 1 Oct 12–1 Iun 14 | Curs psihopedagogie pentru pregătirea personalului didactic, modul I
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, Târgu Mureș (România) |
| 1 Oct 11–1 Iun 14 | Licență în Nutriție și Dietetică
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș
Gh. Marinescu, 38,, 540000 Targu Mures (România) |
| 1 Sept 07–27 Mai 11 | Liceu
Liceului cu Program Sportiv „Szász Adalbert”
Victor Babeș Nr. 11, 540154 Targu Mures (Romania)
- Instructor sportiv |

Categorie B

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

- | | |
|------------------|--|
| 1 Oct 16–Prezent | Asistent universitar Drd.
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, Tîrgu Mureș (România) |
|------------------|--|

Disciplina de Fiziologie

- 1 Iun 17–1 Oct 18 **Expert**
Federatia Română de Schi si Biatlon, Bucuresti (România)
- 1 Mai 15–15 Oct 17 **Expert**
Federația Română de Canotaj, București (România)
- 30 Iul 15–30 Sept 15 **Nutritionist Dietetician (Practică Erasmus)**
Kolan Hospital Group, Istanbul (Turcia)
- 1 Mar 14–1 Sept 16 **Preparator demonstrator**
Universitatea de Medicină și Farmacie Tîrgu Mureș, Facultatea de Medicină, catedra de Nutriție Comunitară și Igiena Alimentelor, Târgu Mures (România)
- Tipul sau sectorul de activitate Învățământ

COMPETENȚE PERSONALE

Limba(i) maternă(e) Limba Română

Limbile străine

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleza	C2	C1	C1	C1	C1
Spaniolă	C1	C1	B1	B1	B2

Niveluri: A1 și A2: Utilizator elementar - B1 și B2: Utilizator independent - C1 și C2: Utilizator experimentat
 Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe dobândite la locul de muncă

PREMIERE MANIFESTĂRI ȘTIINȚIFICE**2014**

- Locului I secțiunea Nurses and midwives / Nutrition and Dietetics / Physiotherapy / Physical Education and Sport, MARISIENSIS cu lucrarea *THE AWARENESS OF YOUNG ATHLETES REGARDING THEIR NUTRITIONAL NEEDS*.

2015

- Locul I secțiunea Nurses and midwives / Nutrition and Dietetics / Physiotherapy / Physical Education and Sport, MARISIENSIS cu lucrarea *THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE PARAMETERS, BODY WEIGHT, AND NUTRITIONAL HABITS OF JUNIOR HANDBALL PLAYERS*.
- Locul II secțiunea Nurses and midwives / Nutrition and Dietetics / Physiotherapy / Physical Education and Sport, MARISIENSIS cu lucrarea *COMPOSITION AND STRUCTURE OF THE MENU FOR TOP LEVEL YOUNG ATHLETES INVOLVED IN TEAM SPORTS*

2016

- Locul II secțiunea Nurses and midwives / Nutrition and Dietetics / Physiotherapy / Physical Education and Sport, MARISIENSIS cu lucrarea *RESPIRATORY PARAMETERS INFLUENCE MACRONUTRIENTS CONSUMPTION DURING REST PERIODS IN ELITE ATHLETES*
- Locul II secțiunea BASIC MEDICINE, MARISIENSIS cu lucrarea *ENERGY SYSTEMS INFLUENCE ON THE RESULTS OF 2.000 METERS RACE SIMULATIONS IN ELITE ROWERS*

PUBLICAȚII:

a) Cărți cu ISBN:

Martin Ștefan Adrian, Tarcea Monica. *Nutriția Sportivului*. Editura University Press Tîrgu Mureș, 2015, 400 pg, ISBN: 978-973-169-366-8

b) Cursuri:

Moldovan Geanina, Tarcea Monica, Ruța Florina, Fazakas Zita, Rus Victoria, **Martin Ștefan Adrian**, Cotruță Smaranda, Hadmaș Roxana Maria, Conțiu Liana. *Ghid Practic de Alimentație în Colectivități (Intervenții Nutriționale Comunitare)*, 178 pg, Editura University Press Tîrgu Mureș.

ARTICOLE PUBLICATE ÎN EXTENSO:

- **Martin Ștefan Adrian**, Tarcea Monica. *Consequences Of Lack Of Education Regarding Nutrition Among Young Athletes*. PM3, 2015, Vol. 16 no.3, 241-246.
- **Martin Ștefan Adrian**, Tarcea Monica. *The Relationship Between Exercise Parameters, Body Weight, And Nutritional Habits Of Junior Handball Players*. PM3, 2015, Vol. 16 no.4, 329-332.
- **Martin Ștefan Adrian**, Tomescu Valeriu. *The Efficiency Of Energy Recovery In An Elite Rowing Group*. PM3, 2016, Vol. 17 no.1, 35-38.
- Roxana Maria Hadmaș, Tarcea Monica, **Martin Ștefan Adrian**. *Composition And Structure Of The Menu For Top Level Young Handball Players*. PM3, 2016, Vol. 17 no.2, 117-121.
- **Martin Ștefan Adrian**, Tomescu Valeriu. *The Respiratory exchange ratio in athlete's nutritional practice*. AMT, 2016, vol. 21, no2, 57-60.
- Badau Adela, Tomescu Valeriu, Badau Dana, **Martin Ștefan Adrian**. *Differences Among Elite Female Rowers Regarding Carbohydrate Consumption At Rest*. IntJSCS, 2016; 4(2):230-239.
- Hadmaș Roxana Maria, Neghirlă Adriana, **Martin Ștefan Adrian**. *The Influence Of Physical Activity Upon Pregnancy Evolution And Newborn Body Weight*. PM3, 2016, Vol. 17 no.1, 19-22.
- **Martin Ștefan Adrian**, Tomescu Valeriu. *The Evolution And Interpretation Of Respiratory Indices 24 Hours Post Physical Effort On A Group Of Elite Athletes*. Medicine in Evolution, 2016, Vol. 22, No1, 115-121.
- **Martin Ștefan Adrian**, Valeriu Tomescu. *Energy Systems Efficiency Will Influence The Results Of 2,000 m Race Simulations Among Elite Rowers*. Clujul Medical, 2016, Ahead of Printing, DOI: <http://dx.doi.org/10.15386/cjmed-675>.
- **Martin Ștefan Adrian**, Valeriu Tomescu, Roxana Maria Hadmaș. *Effects Of Menstrual Period On Daily Energy Demands In A Group Of Elite Female Rowers*. JSMS (Medicina Sportiva), 2016, Vol. 12. No, 2709-2714.
- **Martin Ștefan Adrian**, Valeriu Tomescu, Roxana Maria Hadmaș. *The Amount Of Lipids Used During A Maximal Effort Will Indicate Aerobic Exercise Capacity*. Medicine in Evolution, 2016, Vol. 22, No3. 301-309
- **Martin Ștefan Adrian**, Valeriu Tomescu, Roxana Maria Hadmaș. *Can age influence the Energy Demands of the elite athlete during High Intensity Exercise?* PM3, 2016, Vol. 17 no.3.
- Hadmaș RM, **Martin ȘA**, Erdős MI. *The influence of kindergartens with extended schedule budget on the Amount of macronutrients consumption among preschoolers*. Medicine in Evolution, 2016, Vol. 22, No3, 310-315.
- Roxana M Hadmas, **Ștefan A Martin**, Mihaela I. Erdős. *Do Kindergartens With Extended Schedule Cover The Caloric And Macronutrients Needs Of The Preschoolers?*. Management in Health, 2016, Vol. 20 No. 3.
- Maftei Alexandru, Roxana Maria Hadmaș, **Martin Ștefan Adrian**. *Urinary parameters' evolution during junior male water polo microcycle training*. PM3, 2018, Vol. 19 no.1: 16-16.
- **Martin Ștefan Adrian**, Roxana Maria Hadmaș, Dobreanu Dan. *Shooting Performance Under Training Load in Biathlon*. Gazz Med Ital - Arch Sci Med, 2018, Ahead of print.
- **Martin Ștefan Adrian**, Roxana Maria Hadmaș, Dobreanu Dan. *Non-specific maximal testing results, under certain training conditions, can be associated with roller skiing performances during a competitive 5K event*. PM3, 2018, Vol. 19 no.3: 141-146.
- Maftei Alexandru, Roxana Maria Hadmaș, **Martin Ștefan Adrian**. *Menu structure for children and youth swimmers during micro-cycle training*. PM3, 2018, Vol. 19 no.3: 176-180.

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

Competențele digitale - Grilă de auto-evaluare

Utilizator avansat: Microsoft Office [™] (Word, PowerPoint, Excel)