

INFORMAȚII PERSONALE

Mihai-Alexandru Cîtea

Str. Toma Cozma nr. 3, Iasi 700554, România

+40746433702

a.citea@yahoo.com

Sex Masculin | Data nașterii 26/09/1991 | Naționalitate Român

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Februarie 2021 - Prezent

Asistent Universitar

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Str. Toma Cozma nr. 3, 700554 Iași, România, <http://www.sport.uaic.ro>

▪ Activitate didactică: susținerea de seminare și lucrări practice la programe universitare de licență, evaluarea studenților, elaborarea și actualizarea materialelor didactice, participarea la manifestări științifice și sprijinirea activităților academice ale departamentului.

▪ Discipline: Anatomie, Măsurare și evaluare în kinetoterapie, Biomecanică, Metode și tehnici de reeducare neuromotorie, Elemente de fizioterapie, Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Masaj și tehnici complementare.

Iunie 2016 - Prezent

Kinetoterapeut

S.C. Tonus Plus S.R.L., Iași, România

▪ Evaluarea funcțională a pacienților și aplicarea programelor individualizate de recuperare medicală prin exercițiu terapeutic, terapie manuală, educație posturală și monitorizarea progresului clinic.

Octombrie 2017 - Februarie 2021

Cadru didactic asociat

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Str. Toma Cozma nr. 3, 700554 Iași, România, <http://www.sport.uaic.ro>

▪ Activitate didactică: susținerea de seminare și lucrări practice la studii universitare de licență, participarea la evaluarea studenților și sprijinirea activităților didactice aplicative.

▪ Discipline: Anatomie, Măsurare și evaluare în kinetoterapie, Masaj și tehnici complementare, Kinetoterapia la domiciliu, Echipamente, aparate și instalații utilizate în kinetoterapie, Metode și tehnici de reeducare neuromotorie.

Iunie – Septembrie, 2014

Reprezentant Vânzări

Global Prints - Work and Travel

Boston, USA

Martie, 2013 – Mai, 2014

Instructor Fitness

Garage Workout

Iași, Romania

EDUCAȚIE

Octombrie, 2017 – Mai 2023

Doctor în Știința Sportului și Educației Fizice

Școala Doctorală - Universitatea Națională pentru Educație Fizică și Sport

București, Romania

Septembrie, 2015 – Octombrie 2021

Curs de Osteopatie

Societatea Română de Osteopatie

București, Romania

Mai – Iunie, 2019	Curs de Terapie Manuală Ortopedică Life Kinesis București, Romania
15 – 19 Aprilie 2019	Curs - Qigong-ul celor 5 elemente Fundația Română de Qigong și Clubul Sportiv Taijiqigong Iași, Romania
25 – 27 Mai 2018	Curs Preparator Fizic- nivel 1 Sport Strength Coach (SSC™) Kinetic Recovery Education și Carlo Buzzichelli București, Romania
Februarie – Iulie 2018	Life Pilates Comprehensive Teacher Program - instructor de Pilates Life Pilates Education Iași, Romania
Mai – Iunie, 2017	Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogică nivel II Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic Iași, Romania
Noiembrie 2016 – Aprilie 2017	Certificat de absolvire a programului de formare psihopedagogică nivel I Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic Iași, Romania
3 – 4 Decembrie, 2016	Trigger Points Therapy Physio Sport Therapy Academy Iași, Romania
24 Octombrie, 2014 – 17 Aprilie, 2015	Programare Neuro-Lingvistica – Master Asociația Europeană pentru Programare Neuro-Lingvistică Asociația – Alternative pentru transformare personală și mintală, Iași, România
Ianuarie 18, 2014	Certificat de absolvire – REIKI – nivel I Usui Shiki Ryoho Iași, Romania
Decembrie 14 - 15, 2013	Certificat de absolvire – "Electroterapia, terapia cu laser – aplicații practice în fizioterapie" Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București Asociația Română Studentească de Fizioterapie, București, România
Decembrie 12, 2013 – Martie 16, 2014	Certificat de absolvire – Tehnician Maseur Valmedica – Medicina Complementara S.R.L. Iași, România

2013 –2015	Diplomă de master – Kinetoterapie în traumatologie sportivă Universitatea “Alexandru Ioan Cuza”, Iași, România Facultatea de Educație Fizică și Sport
Aprilie 6 – 7, 2013	Degree of Kinesiology Taping Therapy – Clinic Pediatric Korea Kinesiology Taping Academy Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București, România
Martie 2 – 3, 2013	Degree of Kinesiology Taping Therapy - Avansat Korea Kinesiology Taping Academy Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București, România
Februarie 17 – 24, 2013	Certificat de absolvire – Terapia YUMEIHO – Nivel I Societatea Română Yumeiho Iași, România
Ianuarie 25 – July 14, 2013	Certificat de absolvire – Programare Neuro-Lingvistica – Practician Asociația Europeană pentru Programare Neuro-Lingvistică Asociația – Alternative pentru transformare personală și mintală, Iași, România
Ianuarie 12 – 13, 2013	Degree of Kinesiology Taping Therapy - Basic Korea Kinesiology Taping Academy Asociația Profesională a Fizioterapeuților Muntenia, București, România
Februarie - Iunie 2012	Program de studii Erasmus - Educație Fizică și Sport Instituto Superior da Maia Portugalia
Ianuarie 30 – Februarie 24, 2012	Certificat de curs de limbă portugheză – Nivel 1 Erasmus Intensive Language Course - Portuguese Level 1, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugalia
August 29 – Septembrie 3, 2011	Certificat de absolvire – “Principiile medicine chineze tradiționale aplicate în Educația Fizică și Fizioterapie” Școală de vară Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, România Facultatea de Educație Fizică și Sport
2010 - 2013	Diplomă de licență – Kinetoterapie și Motricitate Specială Universitatea “Alexandru Ioan Cuza” Iași, România Facultatea de Educație Fizică și Sport
Iulie 9 – 27, 2010	Certificat de absolvire - Formator INTELINVEST CONSULTING Iași, România

2006 - 2010

Diplomă de absolvire a școlii

Liceul de Informatică "Grigore Moisil", Iași, România

COMPETENȚE PERSONALE

Limba maternă

Româna

Alte limbi străine cunoscute

	ÎNȚELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleză	C1	C1	C1	C1	C1
Portugheză	B1	B1	A2	A2	B1
Japoneză	A2	A1	A2	A2	A1

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

Competențe de comunicare

- Comunicare academică și clinică adaptată studenților, pacienților și colaboratorilor instituționali.
- Experiență în lucru cu grupuri diverse, inclusiv în contexte educaționale, clinice și multiculturale.
- Capacitate de explicare clară a conținuturilor teoretice și practice din domeniul kinetoterapiei.

Competențe organizaționale/manageriale

- Organizarea activităților didactice aplicative, a seminarelor și a lucrărilor practice.
- Gestionarea activităților clinice individualizate și monitorizarea progresului în recuperare.
- Coordonare și colaborare în proiecte educaționale, academice și de mobilitate internațională.

Competențe informatice

- Utilizare avansată a pachetului Microsoft Office și a instrumentelor digitale pentru redactare, prezentare și organizare academică.
- Competențe de bază/intermediare în Windows, Linux, Oracle, SQL, C++, HTML și CSS.
- Competențe grafice digitale și editare foto/video: Adobe Lightroom, Adobe Photoshop, CorelDraw, Sony Vegas.

Alte competențe

Fotografia

Permis de conducere

- B

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Publicații și lucrări științifice

- Effects of manual therapy in weight distribution at plantar level in female adolescents. Proceedings of the 9th International Conference of Universitaria Consortium – FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future, 2024. <https://doi.org/10.26352/HX19-FEFSTIM2023>
- Functional recovery after distal femur epiphyses fracture. Proceedings of the 9th International Conference of Universitaria Consortium – FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future, 2024. <https://doi.org/10.26352/HX19-FEFSTIM2023>
- Physiotherapy in the recovery after fractures of the upper limb phalanges. Proceedings of the 9th International Conference of Universitaria Consortium – FEFSTIM: Physical Education, Sports and Kinesiotherapy – Active People for a Healthy Future, 2024. <https://doi.org/10.26352/HX19-FEFSTIM2023>
- *Changes of plantar arch after global physical exercises in high school students*, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, 2022, Volume 61, Issue 2, 233-247, <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61.2.7>

- *Posture correction for high school students using manual techniques*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2022 Volume 22, Issue 2, <https://doi.org/10.36836/2022/2/01>
- *Relationship between posture deviations in the sagittal plane and plantar weight distribution in adolescents*, 7th International Conference of the Universitaria Consortium in Physical Education, Sport and Physiotherapy, NOV 12 - 13, 2021, Iași <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20211112.htm>
- *The Effectiveness of Short Term Soft-Tissue Treatment Procedure Using Indiba Fascia in the Rehabilitation of Acute Lateral Epicondylitis*, 6th International Conference of the University Consortium - FEFSTIM - Physical Education, Sports and Kinesiotherapy - Implications in Quality of Life, NOV 06-07, 2020, Timisoara, ROMANIA WOS:000682773700039
- *Contribution of Physical Therapy to the Rehabilitation of Patients with Acute Stroke*, The 5th International Conference of the Universitaria Consortium -Education for Health and Performance- Cluj Napoca, 2019, <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20191011.htm>
- *Correction of Posture Deviations in the Sagittal Plane Using the Pilates Method*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019, <https://www.sportsisocietate.ro/articol/455>
- *The Role of Proprioceptive Training as a Method of Functional Rehabilitation of Ankle Sprains in Futsal Players*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019, <https://www.sportsisocietate.ro/articol/457>
- *Use Of Tai Chi Elements To Increase Respiratory Amplitude*, SPORT AND SOCIETY Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports, 2019 , <https://www.sportsisocietate.ro/articol/441>
- *Use of Tai Chi Forms to Increase ROM in Athletes*, The 4th International Conference of the Universitaria Consortium - The Impact of Sport and Physical Education Science on Today's Society, Iași, 2018, <http://www.edlearning.it/proceedings/moreinfo/20181123.htm>

Cărți / lucrări academice

- **Teză de doctorat:** *POSIBILITĂȚI PRIVIND DEPISTAREA DEPOSTURĂRIILOR SEGMENTARE ASIMPTOMATICE ȘI CORECTAREA ACESTORA PRIN TEHNICI MANUALE*. Universitatea Națională pentru Educație Fizică și Sport, București, 2023.
- **Cărți:** *Metode de evaluare privind depistarea deposturărilor segmentare asimptomatice*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. (2025) ISBN 978-973-53-3402-4.
- *Terapia manuală și exercițiul fizic în restabilirea echilibrului postural: studiu aplicat*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. (2025) ISBN 978-973-53-3546-5.

Mobilități Erasmus+ și internaționale

- Erasmus+ Teaching Mobility, Soongsil University, Seoul, Coreea de Sud, 20.04. – 24.04.2026 - activitate de predare/workshop.
- Erasmus+ Teaching Mobility, Alanya University, Alanya, Turcia, 20.05. – 24.05.2024 - activitate de predare/workshop.
- Erasmus+ Blended Intensive Programme - „In someone's shoes”, Wrocław University of Health and Sport Sciences, Wrocław, Polonia, 12.06. – 16.06.2023 - cadru didactic invitat
- Erasmus+ Teaching Mobility, University of Vigo, Vigo, Spania, 15.05. – 19.05.2023 - activitate de predare/workshop.
- Erasmus+ Teaching Mobility, Latvian Academy of Sport Education , Riga, Letonia , 16.05. – 20.05.2022 - activitate de predare/workshop.
- Proiect Erasmus+ „#healthylifestyle 3”, Synergy România, Iași, România, 5-11 decembrie 2016.
- Mobilitate de studii Erasmus - Educação Física e Desporto, Instituto Superior da Maia, Portugalia, februarie-iunie 2012.
- Erasmus Intensive Language Course - Portuguese Level 1, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugalia, 30 ianuarie-24 februarie 2012.
- „WithAMIn” - Youth in Action project, Snina, Slovacia, 2-9 mai 2014.
- „Living with Sport Culture” - Youth in Action project, Istanbul, Turcia, 18-24 aprilie 2014.
- „Youth Employment and Youth Entrepreneurship” - Mission Possible” - Youth in Action project, Chernomorets, Bulgaria, 20-26 octombrie 2012.

- Proiecte**
- Membru în proiectul „Accesibilitatea, conștientizarea și conectivitatea la studiile superioare a persoanelor cu dizabilități” (ACCESS), CNFIS-FDI-2025-F-0449, 2025.
 - Tutor în cadrul proiectului „Experiență universitară timpurie pentru elevii aflați în situații de risc: program-punte în domeniile Educație Fizică și Sport și Teologie Romano-Catolică (TEOSPOR)”, acord de grant nr. 125/SGU/PV/II din 7.05.2019, finanțat MEN-UMPFE prin Proiectul ROSE, 2023/2024.
 - Membru în cadrul proiectului Erasmus+ Blended Intensive Programme „Sports: benefits for the body and mind”, Mai 2023, Iași, România.
- Conferințe**
- A XI-a Ediție a Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie: „Education for Health and Performance”, Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca, 2025.
 - A X-a Ediție a Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie: „The Football of the Future - Between Science, Society and Sports”, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2024.
 - A IX-a Ediție a Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie: „Active People for a Healthy Future”, Universitatea de Vest, Timișoara, 2023.
 - A VII-a Ediție a Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie: „Health education through sports. Strategies for developing performance sports”, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2021.
 - A IV-a Ediție a Conferinței Internaționale a Consorțiului Universitaria în Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie: „Impact of sports science and physical education in contemporary society”, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza”, Iași, 2018.
 - Festivalul Internațional de Fizioterapie și Pregătire Fizică, București, România, 20-22 aprilie 2018.
 - Congresul Național de Fizioterapie, ediția a X-a, Federația Română a Asociațiilor de Fizioterapie, București, România, 2014.
 - Prima Conferință Națională a Studenților în Fizioterapie, Iași, România, 15-16 noiembrie 2013.
 - The International Pilates, Aerobic & Functional Training Convention of Romania, 2nd Edition, Iași, România, 26-28 octombrie 2012.
 - 7th National Congress of Kinesiotherapy, Iași, România, 21-23 octombrie 2011.