



Lucian Nicolescu - Șeușan

Acasă : , Alba Iulia, România

E-mail:

Telefon:

Gen: Masculin **Data nașterii:**

Cetățenie: română

EXPERIENȚA PROFESIO- NALĂ

[2022 – În curs] **Preparator Sportiv al Lotului Olimpic Masculin de Gimnastică Artistică
Federația Română de Gimnastică**

Localitatea: București | **Țara:** România

- efectuarea periodică a evaluării corporale și a testelor de efort fizic;
- conceperea planurilor și a programelor de pregătire fizică generală și specifică;
- implementarea și modelarea programelor de pregătire fizică.
- individualizarea protocolului de refacere și recuperare.

[2022 – În curs] **Preparator Sportiv al Lotului Olimpic de Atletism
Federația Română de Atletism**

Localitatea: București | **Țara:** România

- efectuarea periodică a evaluării corporale și a testelor de efort fizic;
- conceperea planurilor și a programelor de pregătire fizică generală și specifică;
- implementarea și modelarea programelor de pregătire fizică.
- individualizarea protocolului de refacere și recuperare.

[2021 – În curs] **Preparator Sportiv al Lotului Român de Tenis Masculin (Cupa Davis)
Federația Română de Tenis**

Localitatea: București | **Țara:** România

- evaluarea și testarea sportivilor;
- conceperea și implementarea programelor de pregătire fizică specifică;
- individualizarea protocolului de refacere și recuperare a sportivilor.

[2022 – În curs] **Preparator Sportiv al tenismenei Irina Begu
Irina Begu**

Localitatea: WTA Tour

- efectuarea periodică a evaluării corporale și a testelor de efort fizic;
- conceperea și implementarea planurilor și programelor de pregătire fizică;
- individualizarea protocolului de refacere și recuperare.

[2020 – 2022] **Preparator Sportiv al tenismenului Horia Tecău
Horia Tecău**

Localitatea: ATP World Tour

- efectuarea periodică a evaluării corporale și a testelor de efort fizic;
- conceperea planurilor și a programelor de pregătire fizică generală și specifică;
- implementarea și modelarea programelor de pregătire fizică.

-individualizarea protocolului de refacere și recuperare.

[2018 – 2020] **Preparator Sportiv al tenismenului Marius Copil**

Marius Copil

Localitatea: ATP World Tour

-efectuarea periodică a evaluării corporale și a testelor de efort fizic;

-conceperea planurilor și a programelor de pregătire fizică generală și specifică;

-implementarea și modelarea programelor de pregătire fizică.

-individualizarea protocolului de refacere și recuperare.

[2015 – În curs] **Preparator Sportiv**

SC Cursuri ISCI SRL

Localitatea: Alba Iulia | **Țara:** România

- evaluarea, planificarea și programarea pregătirii fizice a sportivilor din diferite sporturi.

[2015 – În curs] **Antrenor coordonator**

Sala de fitness "ZenGym"

Localitatea: Alba Iulia | **Țara:** România

- coordonarea echipei de instructori în activități ale fitness-ului.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

[2017 – 2020] **Strength & Conditioning Coach**

International Strength & Conditioning Institute

[2017] **Preparator Sportiv Stagiari**

Lotul Olimpic Cubanez de Atletism

Localitatea: Havana | **Țara:** Cuba |

[2014] **Preparator Sportiv**

Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Localitatea: București | **Țara:** România |

[2014] **Formator**

SC Scudetto SRL

Localitatea: Alba Iulia | **Țara:** România |

[2008] **Antrenor de Culturism și Fitness**

Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor

Localitatea: București | **Țara:** România |

[2002 – 2007] **Licențiat în Educație Fizică și Sport**

Universitatea "Babeș-Bolyai", Facultatea de Educație Fizică și Sport

Localitatea: Cluj Napoca | **Țara:** România |

[2002 – 2005] **Certificat de Competențe Profesionale în Domeniul Medical**

Școala Postliceală Sanitară

Localitatea: Alba Iulia | **Țara:** România |

[1998 – 2002] **Diplomă de Bacalaureat**

Liceul Sportiv

Localitatea: Alba Iulia | **Țara:** România |

[2023] **Protocolul Nicolescu – Identificarea și tratarea dezechilibrelor neuromusculare**

Nicolescu – Șeușan, N.A., **Nicolescu – Șeușan, L.**, *Protocolul Nicolescu – Identificarea și tratarea dezechilibrelor neuromusculare*, Editura Risoprint, 2023, cod ISBN 978 – 973 – 53 – 3155 -9

[2022] **Noțiuni de bază privind Anatomia și Biomecanica Corpului Uman**

Nicolescu – Șeușan, N.A., Nicolescu – Șeușan, L., *Noțiuni de bază privind Anatomia și Biomecanica Corpului Uman*, Editura Riso Print, 2022, Cluj – Napoca, cod ISBN 978-973-53-2921-1

[2023] **Implementation of a suitable therapy protocol...**

Nicolescu – Șeușan, N.A., PhD Simion Ghe., **Nicolescu – Șeușan L.**, (2023), *Implementation of a suitable therapy protocol aimed at identifying and treating neuromuscular imbalances with the purpose of treating congenital sechelar brachial plexus paresis – case study*, International scientific conference “Perspectives in Physical Education and Sport” 23rd edition, Constanța, <https://feff.univ-ovidius.ro/conferinta-stiintifica-internationala>

[2023] **Treatment of congenital sechelar brachial plexus paresis...**

Nicolescu – Șeușan, N.A., PhD Simion Ghe., **Nicolescu – Șeușan L.**, (2023), *Treatment of congenital sechelar brachial plexus paresis by applying a specific therapeutic protocol to relax the contracted muscles and activate the denervated muscles – case study*, International scientific conference “Perspectives in Physical Education and Sport” 23rd edition, Constanța, <https://feff.univ-ovidius.ro/conferinta-stiintifica-internationala>

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

COMPREHENSIVNE ORALĂ B2 CITIT B2 SCRIS B2

EXPRIMARE SCRISĂ B2 CONVERSAȚIE B2

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat