

LISTA DE LUCRĂRI

Conf. univ. dr. Narcis Julien Herlo

A) LISTA LUCRĂRILOR RELEVANTE

1. Ghada Jouira, Cristina Ioana Alexe, **Julien Narcis Herlo,***, Cristina Elena Moraru, Mihaela Bogdan, Dan Iulian Alexe,* , Gabriel Mareş and Sonia Sahli - **Effects of Smartphone Activities on Postural Balance in Adolescents with Intellectual Disabilities** - Web of Science, Children 2023, Volume 10, Issue 11, 1810, IF 2.0, <https://doi.org/10.3390/children10111810> , WOS:001110455500001
2. Elena Adelina Panaet, Bogdan Alexandru Antohe, Cristina Ioana Alexe, Vasile Oşean, **Julien Narcis Herlo**, Lucian Ovidiu Burchel - **The Impact of Flatfoot on Posture Alignment in Primary School Students-A Proposal for Educational Preventive Strategies**, IF 0.63 , <https://doi.org/10.18662/rrem/17.1/961>, WOS:001462551200024
3. Viorel Petru Ardelean*, Vasile Liviu Andrei, Corina Dulceanu, Claudiu Bulzan, **Narcis Julien Herlo**, Vlad Adrian Geantă, Rodica Dan, Călin Popa, Iosif Ilia, Vlad Teodor Grosu, Gina Gogean Groza, Vasile Emil Ursu* - **European Fittnes Badge – an Useful Instrument to Assess Health-Related Fitness and Mediation Effect of Physical Tests in Relation between Sex/Age and Body Condition on a Romanian Students Sample**, 2024, [DOI:10.20944/preprints202401.1110.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202401.1110.v1)
4. **Herlo J.N.**, Bulzan C.O. (2024) **Introducere in fitness şi culturism**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-2881-8, <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2479>
5. **Herlo J.N.** (2025) **Informatizarea sălilor de culturism - fitness cu aplicația eFIT**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-3333-1, <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2508>
6. **Herlo J.N.**, Bulzan C.O.*, Marconi G.R. (2025) - “**The Effectiveness of Kinesiotherapy in Managing the Risk of Muscle Injuries in Bodybuilders**”, “Arena-Journal of Physical Activities”, no. 13, pp. 141-152, ISSN 2285-830X <https://www.uav.ro/jour/index.php/ajpa/article/view/2349/2110>
7. **Herlo J. N.** (2013) “**Preliminary research – identifying and correcting errors using the applicatons eFit**”, Studia Universitatis „Vasile Goldis” seria Educatie Fizica si Kinetoterapie, vol. 2, nr. 2 (4), decembrie 2013, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, pp. 41
8. **Herlo J. N.** (2014) “**Force and muscle development factors**”, Studia Universitatis „Vasile Goldis” seria Educatie Fizica si Kinetoterapie, vol. 3, nr. 2 (6), decembrie 2014, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, pg. 36
9. **Herlo J.N.**, Bulzan C.O., Osser B., Marconi G.R. (2025) - “**Post-Ankle Sprain Recovery in High-Performance Athletes through Personalized Physical Therapy Programs**”, Romanian Journal of Physical Therapy. 31(55),11-21. <https://www.doi.org/10.61215/RJPT.2025.31.55.11>
10. **Herlo J.N.**, Bulzan C.O. (2024) “**Comparative Study Between The Heavy Duty Training Method And The Classical Training Method**”, ARENA-JPA, ISSN 2285-830X 13, pp. 89-101

B) TEZA DE DOCTORAT

“INFORMATIZAREA SĂLILOR DE CULTURISM-FITNESS CU APLICAȚIA eFIT”, Universitatea din Pitești, FEFS, Pitești, 2012, coordonator științific Prof. univ. dr. Liliana Niculina Mihăilescu.

C) CĂRȚI ȘI CAPITOLE ÎN CĂRȚI

1. **Herlo J.N. (2025) Informatizarea sălilor de culturism - fitness cu aplicația eFIT**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-3333-1, <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2508>
2. **Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025) Culturismul - de la întreținerea fizică la performanța competițională**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-3454-3 <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2532>
3. **Bulzan C.O., Herlo J.N., (2025) Fotbalul pentru începători: strategii de orientare, inițiere și pregătire a copleilor debutanți**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-3453-6 <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2530>
4. **Herlo J.N., Bulzan C.O. (2024) Introducere în fitness și culturism**, editura Riso Print, Cluj-Napoca, ISBN 978-973-53-2881-8, <https://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2479>
5. **Herlo J.N., Bulzan C.O., (2025), Society, Education and Social Assistance, Breaz Maria Alina (coord.), The influence of the predominant type of effort, aerobic or anaerobic, on thoracic elasticity among athletes**, ISBN 978-606-37-2721-4
6. **Bulzan C.O., Herlo J.N., (2025), Society, Education and Social Assistance, Breaz Maria Alina (coord.), Cohesion of the team – a determining factor in football**, ISBN 978-606-37-2721-4
7. **Herlo J.N., Bulzan C.O. (2024) Metode actuale de predare și pregătire în educație fizică și antrenament sportiv**, ed. I., **Analiză asupra practicării exercițiilor fizice ca formă de loisir, în rândul elevilor de liceu din municipiul Arad**, Editura Risoprint, 978-973-53-3252-5
8. **Bulzan C.O. Herlo J.N., (2024) Metode actuale de predare și pregătire în educație fizică și antrenament sportiv**, ed. I, **Selecția și orientarea copiilor cu vârsta cuprinsă între 10-11 ani în jocul de fotbal**, Editura Risoprint, 978-973-53-3252-5
9. **Dulceanu C., Andrei V.L., Bitang A., Ardelean V.P., Osser G., Osser B., Bulzan C.O., Petran D., Baltean A., Herlo J.N., Piscoi G., Serban O.G., Marconi R.G., Ilia I. (2022) Study and recovery of patellar tendonitis injuries in performance athletes. În D. Rad, T. Dughi, R. Maier, A. Egerău (Ed.), Designing for Digital Wellbeing (311-320), 978-3-637-89096-8, Berlin, Peter Lang Publishing House**
10. **Bulzan C.O., Andrei V.L., Dulceanu C., Osser G., Osser B., HERLO J.N., Bitang A., Petran D., Baltean A., Marconi R.G., Ilia I. (2022). Study of knee mobility recovery in performance athletes. În D. Rad, T. Dughi, R. Maier, A. Egerău (Ed.), Designing for Digital Wellbeing (321-328), 978-3-637-89096-8, Berlin, Peter Lang Publishing House <https://www.peterlang.com/document/1326422>**
11. **Herlo J.N (2018) Calitatea în învățământ o prioritate pentru școlile arădene, Aspecte privind îmbunătățirea calității, în cadrul unei organizații furnizoare de educație**, Arad, Editura Universității "Aurel Vlaicu" din Arad, ISBN 978-973-752-782-0, pag. 81-84.
12. **Herlo, J.N. (2017) Short history of body-building** din volumul "Focus on Sports Science and Physical Education - Studies and abstracts from the area of sports sciences research", ISBN 978-963-306-565-5, Szeged, Ungaria

http://www.jgypk.hu/tesi/wp-content/uploads/2016/09/NTP_LF4_fin_bel%C3%ADv-1.pdf

13. Filip Albu, Robert Almași, Monica Ardelean, Odeta Belei, Adina Bucevschii, Ioan Calinovici, Teodor Cilan, Virgiliu Ciutină, Dana Copolovici, Lucia Cristea, Lavinia Denisia Cuc, Tiberiu Dughi, Anca Egerău, Mihaela Gavrila, Dan Glăvan, Bogdan Gomoii, **Julien Narcis Herlo**, Lăcrimioara Simona Ionescu, Gabriela Kelemen, Ramona Lile, Călin Lucaci, Monica Lungu, Florentina Munteanu, Mariana Nagy, Cristina Nicolaescu, Călina Paliciuc, Mioara Pantea (coordonator), Simona Redes, Alina Roman, Regis Roman, Melitta Roșu, Toma Sava, Marius Lucaci Tomescu, Ondina Turturică (2016) **Un an din viața UAV / One Year in AVU'S Life**, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad, ISBN: 978-973-752-773-8
14. Filip Albu, Robert Almași, Monica Ardelean, Viorel Petru Ardelean, Odeta Belei, Adina Bucevschi, Ioan Calinovici, Teodor Cilan, Virgiliu Ciutină, Dana Copolovici, Lucia Cristea, Lavinia Denisia Cuc (coordonator), Tiberiu Dughi, Anca Egerău, Mihaela Gavrila, Dan Glăvan, Bogdan Gomoii, **Julien Narcis Herlo**, Lăcrimioara Simona Ionescu, Gabriela Kelemen, Ramona Lile, Călin Lucaci, Monica Lungu, Florentina Munteanu, Mariana Nagy, Cristina Nicolaescu, Călina Paliciuc, Mioara Pantea, Simona Redes, Alina Roman, Regis Roman, Melita Roșu, Toma Sava, Marius Lucaci Tomescu, Ondina Turturică (2016) **Un sfert de veac de Universitatea "Aurel Vlaicu" din Arad / A Quarter of Century in AVU**, Editura Universității Aurel Vlaicu Arad, ISBN: 978-973-752-770-7
15. **Herlo N., J.**; Ardelean V., P., - autori cap. 1.5, (2015), **Program de studiu Educație Fizică și Sportivă: întrebări și răspunsuri – examen de licență**, Editura Univ. Aurel Vlaicu Arad, ISBN: 978-973-752-721-9
16. Dan, M. (coord) Pătrăuță T., Dan M., Gogean G., Piscoi G., Schmidt F., Șarlă C.G., **Herlo N.J.**, Bulzan C., Boca I.C. (2014) **Teste grilă: educație Fizică și Sport: kinetoterapie și motricitate specială**, Editura Vasile Goldiș University Press, Arad, ISBN 978-073-664-697-3
17. **Herlo J.N.**, Boca I.C., Cojocaru M., Dulceanu C., Marinău D., Neculaes M., Piscoi G., Tarcău E. (2012) **Studii și cercetări în domeniul științei motricității umane**, Editura SITECH, Craiova, ISBN 978-606-11-3011-5;
18. **Herlo J.N.** (2010) **Bazele teoretice și metodice ale sporturilor de tip combat**, Editura Eurostampa, ISBN 978-606-569-176-6
19. **Herlo J. N.** (2005) **Culturism – caiet metodic de lucrări practice**, Vasile Goldiș University Press, Arad, ISBN 973-664-107-4

D) ARTICOLE/STUDII IN EXTENSO, PUBLICATE ÎN REVISTE DIN FLUXUL ȘTIINȚIFIC INTERNAȚIONAL

1. **Herlo J.N.** (2014) **Force and muscle development factors**, Studia Universitatis „Vasile Goldis” seria Educație Fizică și Kinetoterapie, vol. 3, nr. 2 (6), decembrie 2014, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, pg. 36
2. **Herlo J.N.** (2013) **Preliminary research – identifying and correcting errors using the applicatons eFit**, Studia Universitatis „Vasile Goldis” seria Educație Fizică și Kinetoterapie, vol. 2, nr. 2 (4), decembrie 2013, Vasile Goldis University Press, ISSN 2284-7324, pg. 41
3. **Herlo J.N.** (2013) **Bodybuilding hall's computerization applications - fitness worldwide and national**, - Studia Universitatis "Vasile Goldiș", seria Educație Fizică și Kinetoterapie, vol. 2, nr. 1 (3) Arad, iunie 2013, ISSN 2284-7324, pg. 30
4. **Herlo J.N.** (2013) **Computerizations Bodybuilding-Fitness Halls with eFit Appliations**, Titu Maiorescu University, Education and Creativity for a Knowledge

based Society – 7 th edition, ISSN 2248-0064, BDI, SSRN - Social Science Research Network, pg. 33

5. **Herlo J.N., Mihăilescu N.L, Voicu V.A. (2011) eFIT software bodybuilding-fitness computerization halls - concept and application**, Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gimnasticae, Cluj-Napoca, 4/2011, pg. 103
6. **Herlo J.N. (2011) Bodybuilding-Fitness Informatisation Halls with eFIT Application**, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health, vol. XI, Issue 2 Supplement, Romania, pg. 603

E) PUBLICAȚII IN EXTENSO, APĂRUTE ÎN LUCRĂRI ALE CONFERINȚELOR INTERNAȚIONALE DE SPECIALITATE

1. **Herlo J.N., Bulzan C. O. (2024) Effects of the Weider principle of supersets on muscle hypertrophy in advanced category of bodybuilders**, "Vasile Alecsandri" of Bacău Faculty of Movement, Sports and Health Sciences, Proceedings of 9th International Scientific Conference, „Achievements and Prospects in the Field of Physical Education and Sports within the Interdisciplinary European Education System”, October 18-19
<https://fsmss60.ub.ro/wp-content/uploads/2024/10/Proceedings-Bacau-2024-Romania.pdf>
2. Bulzan C. O., **Herlo J.N. (2024) Methods and means regarding the selection and initiation into the football game of primary school children (6-8 years old)**, "Vasile Alecsandri" of Bacău Faculty of Movement, Sports and Health Sciences, Proceedings of 9th International Scientific Conference, „Achievements and Prospects in the Field of Physical Education and Sports within the Interdisciplinary European Education System”, October 18-19, 2024
<https://fsmss60.ub.ro/wp-content/uploads/2024/10/Proceedings-Bacau-2024-Romania.pdf>
3. Bulzan C.O., Andrei V.L., Dulceanu C., Osser G., Osser B., **Herlo J.N., Bitang A., Petran D., Baltean A., Marconi R.G., Ilia I. (2023) Study and recovery of patellar tendonitis injuries in performance athletes**", Designing for Digital Wellbeing, pp. 311–319
4. **Herlo J.N. (2019) Aspects of the energogenesis of physical effort in bodybuilding**, Health related physical fitness vs skills related physical fitness – new perspectives approach to physical fitness, Aurel Vlaicu University of Arad, International Symposium „Reserch and Education in an Innovation Era” 7 th Edition, ISSN 2601 – 6923
<https://cdn.uav.ro/galerii-educatie-fizica/Revista-ISSN-final.pdf>
5. **Herlo J.N. (2018) Aspects of evaluation of morphological and functional indicators in physical education and sport**, Health related physical fitness vs skills related physical fitness – new perspectives approach to physical fitness, Aurel Vlaicu University of Arad, International Symposium „Reserch and Education in an Innovation Era” 6 th Edition, ISSN 2601 – 6923
6. **Herlo J.N. (2016) Aspects of bodybuilding history**, Health related physical fitness vs skills related physical fitness – new perspectives approach to physical fitness, Aurel Vlaicu University of Arad, International Symposium „Reserch and Education in an Innovation Era” 6 th Edition, ISSN 2601 – 6923
7. **Herlo J.N. (2013) Computerization bodybuilding-fitness halls with eFit application**, The International Conference Education and Creativity for a Knowledge – based Society – COMPUTER SCIENCE, Vienna, Osterreichish Rumanischer Akademischer Verein, pp. 33-36, ISBN 978-3-9503145-5-7

8. **Herlo J.N.** (2011) **Bodybuilding-Fitness Informatisation Halls with eFIT Application**, Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / Science, movement and health, vol. XI, Issue 2 Supplement, Romania, pg. 603
9. **Herlo J.N.** (2009) **A proposal for objective evaluation for the competitive bodybuilders - the evaluation dial with multiple steps - Aspects concerning evaluation process in bodybuilding**, - International Scientific Conference «Perspective in sport for all», Braşov, ISBN 978-973-598-571-4, pg. 65

F) ALTE LUCRĂRI ŞI CONTRIBUȚII ȘTIINȚIFICE

1. **Herlo Julien Narcis** (2001): *"Adaptarea musculaturii striate la efort"* , Zilele academice arădene Ediția a XI-a, Arad
2. **Herlo Julien Narcis** (2001): *"Dezvoltarea forței la elevii claselor a XII-a de la Liceul "Elena Ghiba Birta" prin mijloace specifice culturismului"* , Zilele academice arădene Ediția a XI-a, Arad
3. **Herlo Julien Narcis** (2001): *"Asistența psihologică în sportul de performanță"*, Zilele academice arădene Ediția a XI-a Arad
4. **Herlo Julien Narcis** (2001): Articolul *"FORȚA - tipologie și factori de condiționare"*, Revista "Culturism", nr.7/septembrie 2001, Ed.Redis Co, București
5. **Herlo Julien Narcis** (2001): Articolul *"Creșterea și dezvoltarea fiziologică, alta decât cea produsă sub influența stimulului biologic (antrenamentului)"*, Revista "Culturism", nr.10/decembrie 2001, Ed.Redis Co, București
6. **Herlo Julien Narcis** (2002): Articolul *"Teorii privind oboseala"*, Revista "Flex", nr.1 (56), vol.8/martie- aprilie 2002, Ed. Palestra, Iași
7. **Herlo Julien Narcis** (2002): *"Fitness-ul, sinteză a capacității de mișcare și influențele sale asupra organismului"*, Zilele academice arădene Ediția a XII-a Arad
8. **Herlo Julien Narcis** (2002): *"Reintegrarea socio-profesională a persoanelor cu dizabilități"*, Zilele academice arădene Ediția a XII-a Arad
9. **Herlo Julien Narcis** (2003): *"Creșterea și dezvoltarea fiziologică, alta decât cea produsă sub influența stimulului biologic (antrenamentul specific de culturism)"*, Zilele academice arădene Ediția a XIII-a Arad
10. **Herlo Julien Narcis** (2003): *"Factorii implicați în dezvoltarea ontogenetică a individului"*, Zilele academice arădene Ediția a XIII-a Arad
11. **Herlo Julien Narcis** (2003): Articolul *"Antrenamentul mental"*, Revista Hard Body, nr. 2 (41)
12. **Herlo Julien Narcis** (2003): Articolul *"Riscurile consumului de anabolizante"*, Revista Hard Body, nr. 4 (43)
13. **Herlo Julien Narcis** (2003): Articolul *"Hipertrofia musculară"*, Revista Hard Body, nr. 5 (44)
14. **Herlo Julien Narcis** (2004): Articolul *"Hipertrofia musculară – partea a II-a"*, Revista Hard Body, nr. 1 (45)
15. **Herlo Julien Narcis** (2004): Articolul *"Odihna și refacerea"*, Revista Hard Body, nr. 2 (46)
16. **Herlo Julien Narcis** (2004): Articolul *"Hormonii anabolizanți de natură endogenă"*, Revista Hard Body, nr. 3 (47)
17. **Herlo Julien Narcis, Iacob Adrian** (2005): *"Evaluarea morfo-functională a studenților anului I după efectuarea unui efort anaerob respectiv aerob"* - Zilele academice arădene – 15 ani de învățământ superior Arad
18. **Bogdan C-tin, Herlo Julien Narcis** (2006): *"Arhitectura unui plan anual de antrenament"*, - Zilele academice arădene – Ediția XVI, Arad

19. **Herlo Julien Narcis** (2008): *“Rolul si implicatiile mijloacelor IT in consolidarea exercitiilor specifice culturismului la studentii din anul III ai Facultatii de Educatie Fizica si Sport”*, - Zilele academice arădene – Ediția XVIII, Arad, 2008
20. **Herlo Julien Narcis**: (2011) *"Informatizarea sălilor de culturism-fitness cu aplicația eFit"*, Locul 1 la Competitia Internațională de proiecte de cercetare "Olimpiada Tinerilor Doctorazi", Universitatea din Pitesti, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Centrul de Cercetări pentru Performanță Umană, Pitești
21. **Herlo Julien Narcis** (2012): *“Sistemul Weider de antrenament”*, Studia Universitatis "Vasile Goldiș", seria Educație Fizică și Kinetoterapie, vol. 1, nr. 1 (1) Arad
22. **Herlo Julien Narcis** (2014): *“Psihopedagogia antrenamentului în culturism”*, - The Academic Days of Arad – the XXIVth Edition, Arad

