

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**GHIDUL ÎNTOCMIRII LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ  
ȘI DISERTAȚIE**

**CLUJ-NAPOCA**

## I. Condițiile metodologice ale cercetării

Cel ce cercetează o temă, un aspect al realității, trebuie să cunoască și să respecte regulile cercetării. Îmbinarea permanentă dintre teorie și practică, trecerea de la general la particular și de la particular la mai puțin general permite cercetătorului să extragă, în final, ceea ce este cu adevărat semnificativ, ceea ce are caracter de adevăr, contribuind în acest fel la îmbogățirea teoriei și practicii domeniului.

Cercetătorul trebuie să parcurgă anumite secvențe metodologice, reușind, în acest fel, să rezolve problema pusă. Pentru început el va proceda la fundamentarea teoretică referitoare la conținutul filozofic al domeniului, la realitățile sociale, economice și de valoare a tezelor fundamentale ale activităților corporale.

Documentarea permite cercetătorului să se informeze temeinic și să fie la curent cu toate noutățile din domeniu; îl ajută să prevadă direcțiile de interes și necesitate ale evoluției cercetării. Datele rezultate din analiza critică a literaturii, ideile cele mai semnificative vor fi reținute prin înregistrarea lor pe fișe, acestea fiind întocmite pentru fiecare sursă de informare.

O altă problemă este cunoașterea semnificației diferitelor tipuri de activități corporale cu înregistrarea și evaluarea aspectelor acestora. Colaborarea cu alți specialiști și din științele particulare, este o condiție de bază pentru realizarea unei cercetări pluri și interdisciplinare. Un ultim aspect este stabilirea unui sector preferențial de cercetare.

## II. Etapele cercetării

Orice cercetare presupune o finalizare care se concretizează într-o lucrare, prin care se face cunoscut rezultatul cercetării, etapele parcurse, subiecții, metodele folosite.

În general, planul de cercetare a unei teme include următoarele probleme:

1. Denumirea temei care urmează a fi cercetate: caracteristica gradului ei de actualitate, ipoteza de lucru, scop;
2. Formularea judicioasă a ipotezei care urmează a fi verificată;
3. Stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate;
4. Indicarea grupelor (sau subiecților) cuprinse în cercetare;
5. Stabilirea etapelor cercetării;
6. Efectuarea experimentului, anchetei, studiului de caz;
7. Strângerea materialului faptic și organizarea evidenței lui (protocoale, înregistrări, etc.);
8. Interpretarea și prelucrarea materialului, formularea concluziilor;

9. Verificarea concluziilor prin organizarea unor experimente de control;

10. Redactarea lucrării.

Rezultă că orice formă de cercetare presupune mai multe momente, care pe parcursul muncii concrete pot să se intersecteze și să se intercaleze. Punerea problemei (formularea ei) este primul act cu care începe demersul cunoașterii. Ipoteza va fi puntea de legătură dintre problema pusă și rezolvarea ei.

În procesul de elaborare a ipotezei se impune întotdeauna să pornim de la practică, să desprindem acele aspecte care nu sunt explicate sau suficient rezolvate.

După delimitarea domeniului investigat și punerea problemei, o altă sarcină importantă, în perioada pregătitoare, o constituie precizarea scopului cercetării. Treptat se selectează sursele de informație și metodele prin care se rezolvă problema pusă.

Una dintre activitățile preliminare ale cercetării o reprezintă documentarea. Prin aceasta se înțelege studierea literaturii de specialitate (națională și internațională), care oferă informații referitoare la tematica aleasă și, totodată, poate sugera o serie de soluții, posibilități de prelucrare a datelor, etc. Pe de altă parte, studierea literaturii este necesară și pentru a se evita repetarea studiului unei probleme deja rezolvate.

### **III. Valorificarea cercetării științifice**

Valorificarea cercetării științifice începe cu operația de redactare a lucrării ce va fi comunicată și publicată. Poziția critică a autorului este absolut necesară pentru selectarea materialelor demne de a fi aduse la cunoștința celorlalți, condiție esențială care decide conținutul real de idei.

Redactarea unei lucrări are o importantă valoare euristică pentru autorul respectiv. Activitatea rațională de cunoaștere nu poate fi definită decât odată cu redactarea textului, având în vedere relația organică dintre gândire și scris.

În ceea ce privește tehnologia lucrării, pentru începători este necesar ca redactarea propriu-zisă să fie precedată de o etapă pregătitoare, care constă în sistematizarea datelor obținute și prelucrarea lor statistică și grafică. Concomitent cu analiza materialului original și cu meditarea asupra problemelor pe care le ridică, informația bibliografică este completată în așa fel încât achizițiile proprii să poată fi integrate teoriei științei respective (în cazul nostru științei activităților corporale).

Comentariile proprii, făcute pe marginea datelor culese și din informațiile bibliografice sunt revăzute în ansamblul lor. Cu acest prilej se impune verificarea atentă a oricăror referințe care urmează a fi prelucrate. După aceasta urmează întocmirea unui plan general, structurat logic. Materialul cules este ușor manevrabil, dacă s-au folosit fișe documentare volante, care sunt grupate acum, conform ordinii pe care o impune planul.

Redactarea începe cu o variantă care se concentrează asupra fondului, lăsând liberă asociativitatea și necenzurând formulările cele mai îndrăznețe. Important este ca dezvoltarea ideilor să fie axată pe o schiță oricât de sumară. În a doua etapă se trece la analiza formală a textului realizat, cu grija preponderentă asupra coerenței logice și asupra stilului. În revizuirea textului se urmărește nu numai completarea și corectarea lui, ci și excluderea ideilor care apar în plus, fără legătură, până la atingerea unui bun nivel de claritate și concizie.

Titlul are o importanță aparte, datorită faptului că exprimă tema lucrării. De aceea este indicat ca acesta să fie cât mai informativ. Punerea problemei se face în partea introductivă a lucrării. Aici se enunță și se formulează ipoteza de lucru, precizându-se scopul și obiectivele cercetării. Materialul și metoda de lucru pot fi expuse într-un singur capitol, sau în capitole separate. Expunerea rezultatelor ocupă ce mai mare întindere a lucrării și reprezintă, de altfel, partea care-i conferă originalitatea. Materialul brut va fi expus și în formă prelucrată. Discuțiile asupra rezultatelor asigură integrarea contribuțiilor personale în sistemul de cunoștințe anterioare. Trebuie enunțate și problemele care au rămas nerezolvate.

#### IV. Capitolele lucrării de licență/disertație

Planul lucrării de cercetare poate cuprinde următoarele capitole:

**Introducere** (nu se numerotează), în care se precizează importanța teoretică și practică a temei cercetate, motivele alegerii ei, istoricul temei, delimitările în cadrul domeniului, ipoteza de lucru, scopul urmărit și cadrul general de desfășurare a cercetării.

**Fundamentarea teoretică a temei sau Date din literatura de specialitate referitoare la tema cercetată** (se numerotează cu **I** – unu roman). În majoritatea cazurilor, tema studiată necesită o clarificare teoretică sau o discuție teoretică pentru justificarea formulării ipotezei. În aceste situații, în planul lucrării se inserează un capitol destinat discutării datelor din literatură, încadrarea temei cercetate în contextul domeniului, aportul cercetării la clarificarea, precizarea unor aspecte, etc. Un astfel de capitol este obligatoriu în lucrările de licență a studenților. Prin modul de prezentare și de sinteză a datelor literaturii, candidatul dovedește cunoașterea bazei teoretice și metodologice a temei studiate.

**Materiale și metode** (se numerotează cu **II** – doi roman) este capitolul care mai poate fi intitulat și **Organizarea cercetării**, deoarece aici sunt trecute de fapt condițiile metodologice ce decurg din ipoteza de cercetare. Se arată modul de organizare a cercetării (adică: cercetare de constatare; de verificare experimentală; anchetă, etc.), locul unde s-a efectuat cercetarea, durata și periodicitatea efectuării măsurărilor (experimente, observații, etc.), în fond, toate datele care pot oferi o imagine compactă și reală a organizării cercetării. Referitor la subiecți, se va arăta vârsta, sexul,

nivelul de pregătire, condițiile solicitării pentru cercetare, modul de organizare a grupelor în planul experimental, etc.

Metodele de cercetare folosite vor fi prezentate pe scurt, dacă circumstanțele aplicării lor nu prezintă particularități deosebite. Dacă autorul realizează tehnici și procedee proprii (specifice temei), le va descrie detaliat, încât rezultatele recoltate să poată fi înțelese de către cititor. În cazul aplicării chestionarelor, acestea vor fi anexate, în text precizându-se condițiile administrării. Pentru tehnicile observației se poate, de asemenea, anexa, protocolul utilizat. Aceste "anexe" pot fi incluse în text, în locul în care au fost amintite, sau într-un capitol special "Anexe", aflat la sfârșitul lucrării.

**Rezultate** (se numerotează cu **III** – trei roman) este capitolul de bază a lucrării. Rezultatele vor fi interpretate pentru fiecare obiectiv al cercetării în parte (acordându-se pentru fiecare obiectiv un subcapitol). De modul în care sunt interpretate datele, depinde veridicitatea concluziilor, aplicativitatea lor practică și însemnătatea lor teoretică. Rezultatele sunt cuprinse în tabele, unele din date în formă brută, iar altele în formă prelucrată. Astfel, pot fi prezentate tabele cumulative, comparative, statistice, etc. Pentru o privire rapidă și sintetică asupra materialului factual se vor prezenta grafice și materiale ilustrative (fotografii, schițe, scheme, chinograme). Pentru fiecare problemă analizată se vor prezenta concluziile ce decurg din materialul factual coroborat cu datele teoriei și susținute de datele prelucrării statistice prin care se conferă semnificație (încrederea) cercetării.

**Concluziile** lucrării (se numerotează cu **IV** – patru roman) au aspect general și decurg din sinteza datelor fiecărui subcapitol aparținând capitolului Rezultate. Unele concluzii au caracter teoretic, iar altele teoretico-practic. Prezentarea concluziilor cercetării va fi realizată sintetic și sistematic, scoțându-se în evidență caracterul lor teoretic sau de aplicabilitate practică. Când se impune, absolventul va face și propuneri privitoare la metodologia aplicării rezultatelor cercetării.

**Rezumat în limba engleză** (nu se numerotează) trebuie să apară în forma finală a lucrării de licență/disertație.

**Bibliografia** (nu se numerotează) este capitolul în care sunt notate lucrările consultate. Indicarea surselor de informare se face prin indicarea autorului (autorilor) și anul de apariție între paranteze rotunde. În cazul citărilor cuvânt-cu-cuvânt, textul citat se trece între ghilimele, se indică sursa bibliografică și pagina. De exemplu: „În educația fizică și în activitatea sportivă sunt solicitate particularitățile din domeniul activității motrice, a intelectului și afectivității și însușirilor personalității” (Epuran & Horghidan, 1979, p. 156).

Limbajul lucrării științifice trebuie să fie clar, fraza simplă și la obiect, fără exagerări lingvistice. Formularea concluziilor este necesară pentru a scoate în evidență contribuția proprie și pentru a-i evalua semnificația.

Lista bibliografică trebuie întocmită cu discernământ, ea trebuie să cuprindă lucrările consultate care au avut legătură cu problemele cercetate și au oferit informațiile la temă. Gruparea lucrărilor se face în ordinea alfabetică a autorilor.

**ATENȚIE!** Structura lucrării de licență/disertație prezentată mai sus are caracter orientativ în finalizarea și redactarea acesteia. Astfel, în funcție de tema cercetată, planul poate suferi modificări care vizează atât titlul capitolelor, cât și ordinea lor în structura lucrării. În general, când cercetarea are caracter experimental, se poate folosi structura prezentată, dar și în acest caz sunt acceptate modificări. De asemenea, este orientativă și proporția alocată capitolelor teoretice (40% din forma finală a lucrării) și capitolelor care prezintă partea practică a cercetării (60% din forma finală a lucrării).

## V. Tehnici de redactare a lucrării de licență/disertație

### 5.1. Reguli de editare a lucrării de licență/disertație

Se recomandă să se respecte următoarele reguli de editare:

**Formatul paginii:** A4 (297x210 cm)

**Margini:** top 2.00 cm, bottom 2.00 cm; left 3.00 cm, right 2.50 cm, gutter 0 cm, header 1.25 cm, footer 1.25 cm

**Text:** Times New Roman (TNR); Font Size 12; Line Spacing: 1.5; Justify

**Titlul capitolelor:** TNR; Font Size 14; Bold; Capitals; Center

**Titlul subcapitolelor:** TNR; Font Size 12; Bold; Align Left

Titlurile subcapitolelor trebuie să fie numerotate continuu, iar subcapitolele vor fi numerotate în funcție de numărul capitolelor, fără însă a utiliza mai mult de 3 cifre pentru numerotarea acestora (ex.1.2.1.).

**Notele se subsol:** se recomandă utilizarea acestora doar pentru anumite precizări de natură conceptuală sau faptică. Pentru referințele bibliografice se va utiliza sistemul APA (American Psychological Association).

**Figurile, graficele și tabelele** vor fi centrate la nivelul paginii, numerotate consecutiv și vor fi incluse în text. Fiecare figură, grafic și tabel va avea un titlu. În cazul figurilor și graficelor, titlul va fi plasat sub figură, iar în cazul tabelelor, deasupra acestora.

**Pagina de copertă (vezi Anexe):**

- apartenența (universitate, facultate, specializare) și anul (2016): TNR; Font Size 16; Bold; Capitals; Line Spacing: 1.0; Center
- LUCRARE DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE: TNR; Font Size 26; Bold; Capitals; Center
- Absolvent: TNR; Font Size 18; Bold; Align Right

**Pagina a doua (vezi Anexe):**

- apartenența (universitate, facultate, specializare) și anul (2016): TNR; Font Size 16; Bold; Capitals; Line Spacing: 1.0; Center

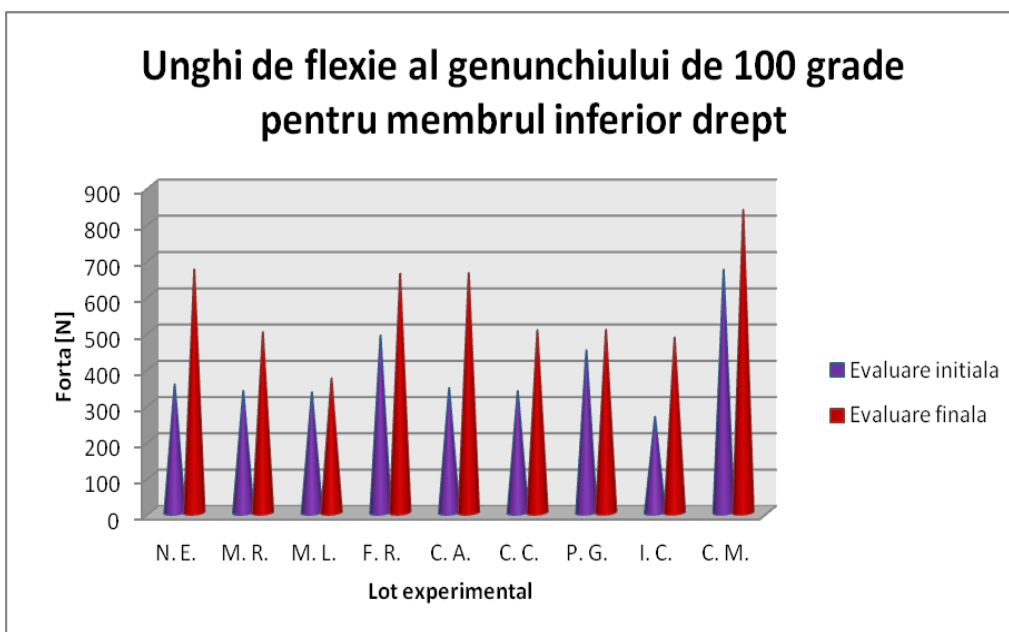
- TITLUL LUCRĂRII: TNR; Font Size 20; Bold; Capitals; Center
- Conducător științific: TNR; Font Size 18; Bold; Align Left
- Absolvent: TNR; Font Size 18; Bold; Align Right

**Exemple de figuri, grafice și tabele**

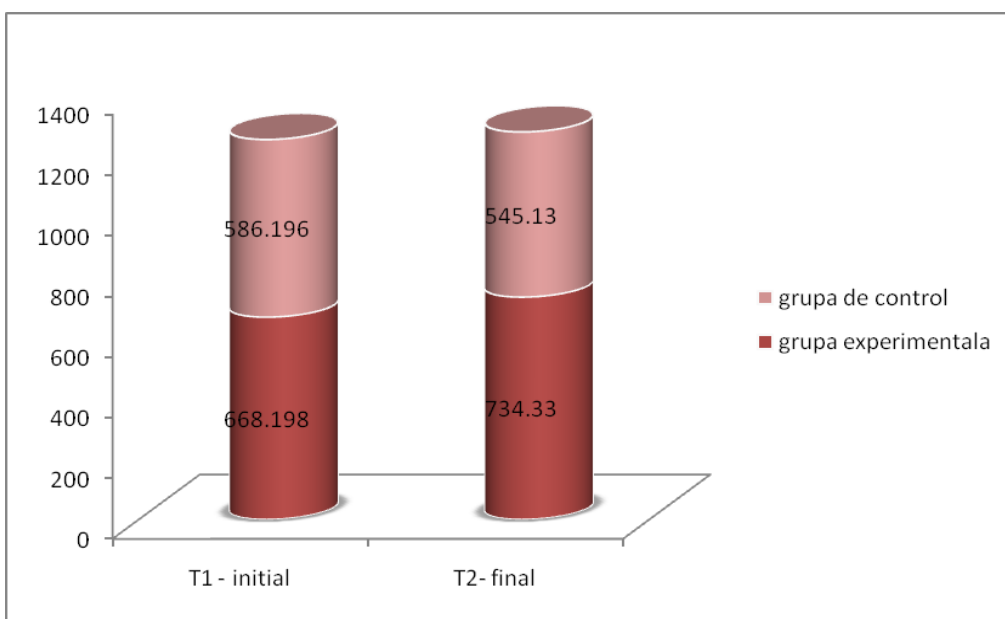
a) Figuri și grafice



Fig. 1. Titlul figurii



Grafic 1. Titlul graficului



Grafic 2. Titlul graficului

b) Tabele

Tabelul 1. Titlul tabelului

Testul	Lotul	Forța medie (Newton)	Deviația standard	Eroarea standard
Testul inițial – membrul drept	Experimental	748,7320	123,02128	55,01679
	Control	645,9300	63,94657	28,59778
Testul final – membrul drept	Experimental	843,2640	116,83476	52,25009
	Control	596,9960	78,36273	35,04488
Testul inițial – membrul stâng	Experimental	668,1980	113,64580	50,82395
	Control	586,1960	34,99328	15,64947
Testul final – membrul stâng	Experimental	734,3300	110,46802	49,40280
	Control	545,1300	20,74848	9,27900

## 5.2. Tehnici de întocmire a bibliografiei

Redactarea bibliografiei se face conform **APA (American Psychological Association)**

<http://www.apastyle.org/learn/quick-guide-on-references.aspx>

Reguli de redactare a listei bibliografice:

- ordonată alfabetic, iar în cazul aceluiași autor cronologic, începând cu data cea mai veche;



- în cazul în care un autor are mai multe lucrări, în listă se va trece mai întâi lucrarea unde este singur autor și apoi cele cu co-autori;
- înainte de numele ultimului autor se pune simbolul "&;
- în cazul a mai mult de 6 autori, se trece numele primului autor urmat de "et al.";
- lista este spațiată la 1,5 rânduri și cu hanging indent;
- elementele și ordinea lor în cadrul unei referințe sunt clar precizate;
- punctuația și scoaterea în evidență prin caracterul literei - aldine, italice, subliniere – sunt, de asemenea, clar precizate;
- există reguli pentru fiecare tip de document în parte: carte, articol, lucrare de congres, document multimedia, pagină web, etc.

#### **a) Articole în reviste:**

Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (anul publicării). Titlul articolului. *Titlul revistei*, Numărul volumului, numărul paginilor.

##### ***Exemplu:***

Steele, D., & Hayes, S. C. (1991). Stimulus equivalence and arbitrarily applicable relational responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 56, 519-555.

Articol în revistă cu DOI (număr de identificare digital)

##### ***Exemplu:***

Herbst-Damm, K. L., & Kulik, J. A. (2005). Volunteer support, marital status, and the survival times of terminally ill patients. *Health Psychology*, 24, 225-229. doi: 10.1037/0278-6133.24.2.225

Articol de revistă săptămânală sau lunară online

##### ***Exemplu:***

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Retrieved from <http://www.apa.org/monitor/>

Rezumatul unui articol ca sursă primară

##### ***Exemple:***

Wolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). MAP-2 expression in cholinceptive pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school. *Psychology in the Schools*, 43, 701-712. Abstract retrieved from <http://www.interscience.wiley.com>

**b) Capitol dintr-o carte:**

Formatul este Autor-Dată-Titlu-Sursă: Autor, A. A., & Autor, B. B. (anul publicării). Titlul capitolului. În A. Editor & B. Editor (Ed.), *Titlul cărții* (paginile la care se găsește capitolul). Locația: Editura.

**Exemplu:**

Barnes-Holmes, D., Stewart, I., Dymond, S., & Roche, B. (2000). A behavior-analytic approach to some of the problems of the self: A relational frame analysis. In M. Dougher (Ed.), *Clinical behavior analysis* (pp. 47-74). Reno, NV: Context Press.

**c) Carte:**

Autor, A. A. (anul publicării). *Titlul cărții*. Locația: Editura.

**Exemple:**

Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. London: Penguin.

Eco, U. (2014). *Cum se face o teză de licență*. Iași: Polirom.

Versiunea electronică a unei cărți

**Exemplu:**

Okeefe, E. (n.d.). *Egoism & the crisis in Western values*. Retrieved from <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

**d) Teze de doctorat, masterat și lucrări de licență (nepublicate):**

Autor, A. A. (anul). *Titlul tezei de doctorat, masterat sau al lucrării de licență* (Teză de doctorat, Teză de masterat, Lucrare de licență). Numele instituției, locul.

**e) Documente electronice (pentru informații complete, consultați tabelul de la adresa <http://blog.apastyle.org/files/missing-pieces---apa-style-reference-table.pdf>):**

Autor, A. A. (anul). Titlul documentului [Descrierea formatului]. Retrieved from <http://URL>

**Exemple:**

Postare pe un blog

Freakonomics. (2010, October 29). E-Zpass is a life-saver (literally) [Blog post]. Retrieved from <http://freakonomics.blogs.nytimes.com/2010/10/29/e-zpass-is-a-life-saver-literally/>

Articol de știri online, fără autor

All 33 Chile miners freed in flawless rescue. (2010, October 13). Retrieved from [http://www.msnbc.msn.com/id/39625809/ns/world\\_news-americas/](http://www.msnbc.msn.com/id/39625809/ns/world_news-americas/)

Pagină web fără date identificabile

The College of William and Mary. (n.d.). College mission statement. Retrieved from <http://www.wm.edu/about/administration/provost/mission/index.php>

### **5.3. Citarea referințelor bibliografice în text**

În cazul sistemului APA, sursele din care e compusă lista bibliografică sunt citate în textul lucrării științifice sub forma autor-dată. Citarea permite celor care citesc lucrarea să identifice sursa informației în lista bibliografică (ordonată alfabetic la sfârșitul lucrării). Fiecare citare în text trebuie să apară în lista bibliografică și fiecare element din lista bibliografică trebuie să fie citat în text. Este indicat să se verifice ca fiecare sursă citată să apară atât în corpul textului, cât și în lista bibliografică, iar autorul și anul să fie identice din punct de vedere ortografic.

#### **1) Lucrare cu un singur autor**

Modalitatea de citare autor-dată necesită ca prenumele autorului să nu apară în text, iar anul publicării să fie introdus în text la poziția corespunzătoare.

***Exemplu:***

Griffin (1996) a studiat răspunsul corpului uman la vibrații.

Studiile care se axează pe răspunsul corpului uman la vibrații sunt interesate de reacțiile organismului la vibrații pure (sinusoidale) (Griffin, 1996).

#### **2) Lucrare cu mai mulți autori**

Atunci când o lucrare are doi autori, se citează numele ambilor autori de fiecare dată când se face o citare în text.

***Exemplu:***

Cochrane și Stannard (2005) au investigat efectele expunerii la vibrații.

S-a observat o creștere a forței explozive evaluată cu săritura verticală Countermovement Jump (CMJ) în cazul participantelor din grupa experimentală (Cochrane & Stannard, 2005).

Atunci când o lucrare are trei, patru sau cinci autori, se citează toți autorii la prima menționare, iar în citările ulterioare se includ doar numele primului autor urmat de *et al.* și anul publicării, dacă este prima mențiune dintr-un paragraf.

**Exemplu:**

Kisangau, Lyaruu, Horsea și Joseph (2007) au concluzionat că... [prima mențiune în text].

Kisangau et al. (2007) sugerează că... [o citare ulterioară din cadrul unui paragraf].

**Exemplu:**

Vibrarea întregului corp reduce simptomele febrei musculare, când este aplicată înainte de efectuarea contracțiilor excentrice, în cazul adulților neantrenați (Aminian-Far, Hadian, Olyaei, Talebian, & Bakhtiary, 2011) [prima mențiune în text].

Aminian-Far et al. (2011) au investigat efectele vibrației întregului corp asupra adulților neantrenați [o citare ulterioară din cadrul unui paragraf].

Atunci când o lucrare are șase sau mai mulți autori, se citează doar numele primului autor urmat de *et al.* și anul publicării.

**Exemplu:**

Delecluse et al. (2005) au investigat efectele unui program de antrenament de 5 săptămâni asupra performanței musculare a membrilor inferioare a 25 de atleți de sprint cu vârste cuprinse între 17 și 30 de ani.

Autorii au concluzionat că antrenamentul obținut prin vibrarea întregului corp nu oferă beneficii suplimentare atleților care urmează un program de antrenament clasic (Delecluse et al., 2005).

### **3) Două sau mai multe lucrări în aceeași paranteză**

În cazul în care e necesară citarea a două sau mai multe lucrări în aceeași paranteză, numele autorilor vor fi citate în ordine alfabetică, similar ordinii în care apar în lista bibliografică. Citările vor fi separate prin punct și virgulă.

**Exemplu:**

Există și studii care susțin faptul că performanța musculară nu este influențată de expunerea pe termen mediu și lung la vibrații mecanice (Bautmans et al., 2005; Cochrane et al., 2004; Delecluse et al., 2005; de Ruyter et al., 2003).

## VI. Rezumatul în limba engleză

Rezumatul lucrării este partea care informează cititorii asupra esenței conținutului și asupra contribuției autorului. Lucrarea de licență/disertație va trebui să conțină un rezumat în limba engleză, de aproximativ 250 de cuvinte, urmat de 3-5 cuvinte cheie (engleză KEYWORDS). Titlul lucrării de licență/disertație (TNR; Font Size 12; Bold + Italic) tradus în limba engleză va fi poziționat imediat după cuvântul ABSTRACT (TNR; Font Size 12; Bold; Capitals). Studiile experimentale vor avea un rezumat structurat astfel: Introducere-Obiective-Metode-Rezultate-Concluzii. Celelalte tipuri de studii nu au o structură (ordinea de expunere a ideilor) prestabilită.

### *Exemplu:*

**ABSTRACT.** *Whole Body Vibration Training Effects in Rugby Players: A Pilot Study.*

**Introduction:** Whole Body Vibration (WBV) is considered a new revolutionary strength training method. The purpose of this pilot study is to provide preliminary data on the effects of WBV training on maximum isometric knee extensor strength in rugby players. **Materials and methods:** Data were collected from 10 male rugby players with ages ranging from 18-36 years randomly recruited from the “Universitatea” Cluj-Napoca rugby team. They were equally divided into two groups: a Control group and a Vibration group. The subjects from the Vibration group were trained on the Fitvibe Excel Pro® vibration platform for three weeks (three times per week, 7 minutes per session). Pre and post training measurements of the maximum isometric knee extensor strength of both legs for all participants were performed on the KIN-COM® isokinetic dynamometer. **Results:** Mean age of the participants was 22.40 ( $\pm 0.476$ ) years. Mean height was 184.40 ( $\pm 1.939$ ) cm. Mean weight was 97.90 ( $\pm 4.925$ ) kg. After three weeks of WBV training, there was an increase in the maximum isometric strength of the right leg ( $P=0.020$ ) of subjects from the Vibration group. A significant increase in maximum isometric knee extensor strength for both right leg ( $P=0.004$ ) and left leg ( $P=0.006$ ) was found in the rugby players exposed to WBV when compared with a Control group. **Conclusions:** The hypothesis of this pilot study was confirmed. Still, more research is needed, involving a larger number of participants, on the effects of long-term WBV training on the muscular performance of athletes.

**KEYWORDS:** vibration training, rugby players, strength, knee extensors.

## VII. Aspecte etice în cercetare

Redactarea și susținerea lucrării de licență/disertație implică asumarea standardelor de integritate academică, respectarea principiilor etice și a practicilor de onestitate intelectuală. De aceste standarde, principii și practici trebuie să se țină cont pe parcursul tuturor etapelor elaborării lucrării de licență/disertație.

Conform site-ului Universității din București (2011), se consideră plagiat una dintre situațiile următoare:

- copierea sau parafrizarea necreatoare a unui text preexistent fără specificarea autorului;
- citarea neatribuită a unor idei, argumente, date, rezultate, etc., într-o manieră care lasă impresia că acestea ar aparține celui care citează;
- prezentarea publică de către cineva a unor idei, rezultate de cercetare, ipoteze, date, reprezentări (vizuale, auditive, obiectuale), formule, algoritmi, demonstrații, secvențe de program, etc., ale altor autori ca fiind ale sale proprii;
- însușirea contribuțiilor intelectuale (traduceri, sistematizări, tabele, figuri, etc.) ale altor autori și prezentarea lor public, fără menționarea explicită a surselor acestor contribuții (Universitatea din București, 2011).

**Anexe. Model de pagină de copertă a lucrării de licență (EFS)**

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

# **LUCRARE DE LICENȚĂ**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

**2024**

**Anexe. Model de pagină de copertă a lucrării de licență (SPM)**

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

# **LUCRARE DE LICENȚĂ**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

**2024**



Anexe. Model de pagină de copertă a lucrării de licență (KINETO)

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

# **LUCRARE DE LICENȚĂ**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

**2024**

**Anexe. Model de pagină a doua a lucrării de licență (EFS)**

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

**TITLUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ**

**Conducător științific**

**Gradul didactic, titlul științific, numele și prenumele conducătorului**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

**Anexe. Model de pagină a doua a lucrării de licență (SPM)**

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ**

**TITLUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ**

**Conducător științific**

**Gradul didactic, titlul științific, numele și prenumele conducătorului**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

**Anexe. Model de pagină a doua a lucrării de licență (KINETO)**

**UNIVERSITATEA “BABEȘ–BOLYAI” CLUJ–NAPOCA  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

**TITLUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ**

**Conducător științific**

**Gradul didactic, titlul științific, numele și prenumele conducătorului**

**Absolvent**

**Numele și prenumele absolventului**

## CUPRINS

<b>Introducere.....</b>	<b>4</b>
<b>I. Fundamentarea teoretică a temei .....</b>	<b>5</b>
1.1. Subcapitol 1.....	7
1.2. Subcapitol 2.....	10
1.3. Subcapitol 3.....	12
<b>II. Materiale și metode .....</b>	<b>19</b>
2.1. Subiecți .....	19
2.2. Metode de cercetare.....	19
<b>III. Rezultate .....</b>	<b>25</b>
3.1. Prezentarea rezultatelor.....	25
3.2. Interpretarea rezultatelor.....	31
<b>IV. Concluzii .....</b>	<b>39</b>
<b><i>Rezumat în limba engleză .....</i></b>	<b>40</b>
<b>Bibliografie.....</b>	<b>41</b>
<i>Anexe</i>	