**TEMATICA LUCRARILOR DE LICENTA PENTRU ANUL**

**UNIVERSITAR 2022-2023**

**LECTOR UNIV. DR. RAUL TODOR**

1. Studiu privind imbunatatirea calitatii motrice – viteza, in artele martiale
2. Studiu privind evolutia pregatirii fizice si tehnice in perioada initierii in judo
3. Studiu privind dezvoltarea rezistentei specifice la judocanii juniori
4. Studiu privind orientarea tactica a instruirii tehnice in perioada pregatirii preliminare de baza in judo
5. Studiu privind activitatile de fitness la persoanele cu varsta dupa 50 de ani
6. Studiu privind pregatirea competitionala a judocanilor
7. Studiu privind nutritia in activitatile de fitness la persoanele cu varsta peste 40 de ani
8. Studiu privind dezvoltarea fortei si a tonusului muscular, practicand exercitiile fizice acasa.
9. Studiu privind evitarea oboselii si suprasolicitarii in activitatile de fitness.

**TEMATICA LUCRARILOR DE DISERTATIE PENTRU ANUL**

**UNIVERSITAR 2022-2023**

**LECTOR UNIV. DR. RAUL TODOR**

1. Studiu privind imbunatatirea capacitatii fizice a studentilor din anul I a facultatilor de neprofil prin mijloace specifice artelor martiale
2. Studiu privind imbunatatirea fortei in regim de viteza in judo
3. Studiu privind motivarea copiilor in practicarea judo-ului
4. Aspecte esentiale privind rolul antrenorului in pregatirea competitionala a judocanilor din lotul de junior
5. Studiu privind imbunatatirea performatelor sportive in judo prin aplicarea unor metode moderne de pregatire
6. Studiu privind impactul managementului organizational in performanta sportiva
7. Studiu privind evitarea supraantrenamentului in cadrul fitnessului.