**TEMATICA LUCRARILOR DE LICENTA PENTRU ANUL**

**UNIVERSITAR 2025-2026**

**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. Studiul privind evaluarea conditiei fizice a elevilor la ciclu gimnazial
6. Studiu privind pregatirea competitionala a judocanilor
7. Studiu privind dezvoltarea fortei si a tonusului muscular, practicand exercitiile fizice acasa.
8. Studiu privind evitarea oboselii si suprasolicitarii in activitatile de fitness.
9. Studiu privind modalitati de dezvoltare a unei calitati mortice.
10. Studiu asupra nivelului de utilizare a procedeelor tehnice la juniori in judo
11. Studiu privind jocurile dinamice in initierea in judo.

**TEMATICA LUCRARILOR DE DISERTATIE PENTRU ANUL**

**UNIVERSITAR 2025-2026**

**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.
8. Studiu privind regimul alimentar a sportivului in perioada de refacere post-effort
9. Studiu privind metodica perfectionarii unor elemente tehnice de atac si contraatac in artele martiale