

DOMENIUL ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE

Ghid pentru elaborarea lucrării de licență/disertație 2025 – 2026

Condiții metodologice ale cercetării

Primul pas – alegerea temei

Criterii în alegerea temei

Înainte de începerea unei lucrări științifice, cercetătorul trebuie să-și adreseze următoarele întrebări: Se poate lucra? Merită efortul?

De asemenea, tema trebuie să răspundă intereselor cercetătorului (studentului, profesorului). Metodologia necesară cercetării trebuie să fie accesibilă și compatibilă cu experiența autorului, astfel încât în final, întregul, să aibă valoare teoretică și practică.

Nu în ultimul rând, trebuie să se stabilească un sector preferențial de cercetare și să se realizeze o căutare preliminară, o previzionare a surselor bibliografice adecvate cercetării.

Al doilea pas - fundamentarea teoretică referitoare la conținutul domeniului, la realitățile sociale, economice și a tezelor fundamentale ale activităților corporale.

Sucesiunea ideilor trebuie să respecte principiul trecerii de la general la particular și de la particular la mai puțin general, pentru a permite extragerea a ceea ce este cu adevărat semnificativ.

Pentru realizarea unei cercetări coerente și unitare sunt necesare cunoașterea și respectarea regulilor cercetării, în același timp cu îmbinarea permanentă dintre teorie și practică.

Al treilea pas – 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.

În această parte teoretică trebuie să se facă trimiteri la autorii consacrați din educație fizică și sport, mențiuni ale tezelor recente ale domeniului, analize asupra urmărilor practice ale teoriilor studiate.

Ideile cele mai semnificative vor fi reținute prin înregistrarea lor pe fișe.

Alți pași:

Cunoașterea semnificației tipurilor de activități corporale, cu înregistrarea și evaluarea aspectelor acestora, precum și colaborarea cu alți specialiști din științele particulare și conexe este o condiție de bază pentru cercetări pluri și interdisciplinare.

Etapele cercetării

Orice cercetare se concretizează într-o lucrare, prin care se fac cunoscute următoarele: pașii parcurși, obiectivele, subiecții implicați în studiu, metodele de cercetare utilizate și rezultatele.

Planul de cercetare (sub aspect general)

- a. Denumirea temei care urmează a fi cercetată, cu referiri la gradul ei de actualitate și la finalitatea cercetării;
- b. Formularea judicioasă a ipotezei care urmează a fi verificată;
- c. Stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate;
- d. Indicarea grupei (lor) (subiecților) cuprinsă în cercetare;
- e. Stabilirea etapelor de muncă a cercetării;
- f. Strângerea materialului de studiat/cercetat și organizarea evidenței lui (protocoale, înregistrări, chestionare etc.);
- g. Efectuarea experimentului, anchetei, etc.;
- h. Interpretarea și prelucrarea materialului, formularea concluziilor;
- i. Verificarea concluziilor prin organizarea unor experimente de control (facultativ);
- j. Redactarea lucrării.

Structură, conținut, cerințe bibliografice și de tehnoredactare

Capitolul I.

INTRODUCERE

Capitolul I este obligatoriu. Prin sinteza informațiilor, studentul dovedește cunoașterea aprofundată a temei studiate, atât din punct de vedere teoretic, cât și metodologic.

În acest capitol se precizează: importanța teoretică și practică a temei cercetate, istoricul temei, precum și motivele alegerii acesteia. De asemenea, se explică *cuvintele cheie* cuprinse în titlu, se arată stadiul în care se află cunoștințele privind tema cercetată, se subliniază aportul cercetării la clarificarea unor aspecte teoretice și metodologice ale temei studiate.

Capitolul II

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEMEI

Acest capitol cuprinde date din literatura de specialitate referitoare la tema cercetată și definirea conceptelor incluse în lucrare (vezi termenii cheie din titlu). Această parte este obligatorie numai pentru lucrările de licență. Pentru lucrările de disertație, fundamentarea teoretică este opțională și nu are întinderea dintr-o lucrare de licență.

Capitolul III

ORGANIZAREA CERCETĂRII/METODOLOGIA CERCETĂRII

Este capitolul în care se formulează scopul și obiectivele cercetării, ipoteza de cercetare și ipotezele de lucru, metodele de cercetare, cadrul general de desfășurare a cercetării și condițiile metodologice ce decurg din ipoteza de cercetare.

Tot aici se arată modul de organizare al cercetării (adică: cercetare de constatare, de verificare, experimentală, anchetă etc.), locul unde s-a efectuat cercetarea, durata și periodicitatea efectuării măsurărilor (experimente, observații, etc.), precum și alte date care pot oferi o imagine compactă și reală a organizării cercetării.

Referitor la subiecți, se va arăta vârsta, genul, nivelul de pregătire, condițiile solicitării pentru cercetare, modul de organizare al grupelor în planul experimental etc.

De regulă, aceste date sunt cuprinse într-un tabel centralizator.

Metodele de cercetare folosite vor fi prezentate pe scurt, rezumativ.

În cazul existenței chestionarelor, a protocolului/protocoalelor de observație, acestea pot fi inserate la anexe, dar conclundența lor și a studiului crește atunci când sunt inserate în lucrarea propriu-zisă. Așadar, chestionarele, fișele de observație și altele pot fi incluse atât în text (lucrarea propriu-zisă), dar și într-un capitol special, numit "Anexe", aflat la sfârșitul lucrării.

Capitolul IV

REZULTATE OBȚINUTE

Este capitolul cel mai extins al lucrării și care poate să-i confere acesteia, originalitate.

Rezultatele sunt cuprinse în tabele (cumulative, comparative, statistice), iar discuțiile asupra rezultatelor asigură includerea contribuțiilor personale în sistemul cunoștințelor anterioare. De asemenea, trebuie puse în discuție și problemele rămase nerezolvate.

Pentru o privire cuprinzătoare și rapidă asupra conținutului lucrării, se vor prezenta grafice și materiale ilustrative (grafice, fotografii, schițe, scheme, chinograme). Pentru fiecare problemă analizată se vor prezenta concluziile ce decurg din: materialul faptic coroborat cu datele teoriei și suținute de datele prelucrării statistice care dau încredere cercetării și rezultatelor obținute în cadrul studiului. Rezultatele vor fi interpretate pentru fiecare obiectiv al cercetării în parte, alocându-se pentru fiecare, un subcapitol.

Capitolul V

CONCLUZII

Concluziile au aspect general și decurg din sinteza datelor fiecărui subcapitol. Unele concluzii au caracter teoretic, iar altele au valoare teoretico-practică, toate fiind prezentate

sistematic. Formularea concluziilor este necesară pentru a scoate în evidență contribuția proprie și pentru a evalua semnificația întregii lucrări.

BIBLIOGRAFIE

Se recomandă să fie consultate surse bibliografice cât mai recente, fără a se evita sursele mai vechi, dacă acestea au relevanță pentru tema abordată.

ANEXE

Anexele reprezintă ultimul ”capitol” (plasat după bibliografie) și nu sunt o componentă obligatorie a unei lucrări. De exemplu, dacă în urma cercetării au rezultat date numeroase, tabele, fișe de observație, înregistrări de date din antrenamente, poze și altele, atunci toate acestea pot intra în conținutul anexelor.

Reguli de citare

Pentru bibliografie și referințe bibliografice se va utiliza sistemul APA 7 de citare (din 2020).

Tabelul nr. 1 Diferența între bibliografie și lista de referințe bibliografice

Bibliografie	Lista de referințe bibliografice/ lista bibliografică
- listă a tuturor surselor de informare consultate care au influențat studiul, chiar dacă în cuprinsul lucrării de cercetare sunt sau nu, informații din sursele avute la dispoziție	- listă a tuturor surselor din care au fost preluate informații introduse în conținutul lucrării și care au fost consemnate, fie direct prin citate, fie prin parafrizare - este obligatoriu ca toate sursele din lista bibliografică, să se regăsească în text și invers (toate sursele citate sau parafrazate în lucrare să existe în lista bibliografică)

Consemnarea fiecărei referințe din lista bibliografică trebuie să conțină răspunsul la următoarele întrebări:

- Cine a scris/editat lucrarea?
- Când a fost scrisă lucrarea ?
- Care este lucrarea la care ne referim (Titlul cărții, al articolului, jurnalului/revistei sau al documentului web)?
- Unde a fost publicată lucrarea? Se precizează orașul, numele editurii sau al publicației în care se găsește articolul, numărul volumului publicației (dacă e cazul), numărul curent al publicației și numărul paginilor din publicația în care se regăsește articolul din care facem citarea.

- Unde poate fi găsită lucrarea? Pentru sursele online se specifică hyperlink-ul DOI sau adresa URL-ului (în cazul în care nu există un link DOI);

Exemplu:

Mahon, B.Z. (2015). *What is embodied about cognition?* Language, Cognition and Neuroscience, 30(4), 420-429, . <http://doi.org/10.1080/23273798.987791>;

Indicarea surselor de informare în text (când se preia doar ideea, fără citare, doar *parafrizare*) se face între paranteze rotunde, prin indicarea autorului/autorilor și anul de apariție al cărții/revistei, etc.). Parafrizarea se utilizează frecvent, pentru evitarea plagiatului.

Exemplu de parafrizare:

Astfel, la finalul primei faze a selecției primare, se constată rata de progres a fiecărei sportive (din cele 16% rămase în pregătire) și media acestor rate. (A. Gagea, 2002)

În cazul *citărilor*, acestea se trec între ghilimele, iar la sfârșitul citării, între paranteze rotunde, se indică sursa bibliografică fără titlul acesteia, doar autor/autori, anul apariției publicației și pagina.

Exemplu de citare parantetică:

”Fotbalul e popular fiindcă e foarte accesibil, uimitor de accesibil pentru un joc care descrie în limita a 90 de minute, imaginea completă a vieții” (Ungureanu, T., 2007, p. 9)

În bibliografia (de la sfârșitul lucrării) apare astfel: Ungureanu, T. (2007). *Manifestul fotbalist*. Editura Humanitas. *Exemplu de citare narativă:*

Nume autor (an, pagină), text, dacă trimiterea este făcută înainte de reproducerea întocmai a textului, între ghilimele:

Epstein (2021, p. 250) a afirmat că: ”Descoperirile fiziologiei arată că antrenamentul anduranței poate să amplifice capacitatea fibrelor musculare cu contracție rapidă de a rezista oboselii, dar că antrenamentul de sprint nu sporește viteza cu care se contractă fibrele lente.”

sau

Epstein (2021) a afirmat că ”Descoperirile fiziologiei arată că antrenamentul anduranței poate să amplifice capacitatea fibrelor musculare cu contracție rapidă de a rezista oboselii, dar că antrenamentul de sprint nu sporește viteza cu care se contractă fibrele lente.” (p. 250)

sau

După cum a spus Epstein în 2021: ”Descoperirile fiziologiei arată că antrenamentul anduranței poate să amplifice capacitatea fibrelor musculare cu contracție rapidă de a rezista oboselii, dar că antrenamentul de sprint nu sporește viteza cu care se contractă fibrele lente.” (p. 250)

Formatul general pentru consemnarea cărilor este următorul:

Autorul cărții - numele de familie și inițiala/inițialele prenumelui/prenumelor, utilizându-se & pentru mai mulți autori. (An). *Titlul cărții* – scris italic (ediția). Editura. DOI sau URL (dacă există) Nu se pune punct după DOI sau URL.

Exemplu pentru consemnarea unei cărți cu trei autori (carte care a constituit una dintre sursele bibliografice folosite pentru realizarea acestui ghid):

1. Bocoș, M.-D., Stan C., & Crișan, C.-A. (2021). *Cercetarea educațională. Coordonate generale ale activităților de cercetare* (vol. I). Editura Presa universitară clujeană.

După cum se observă în exemplul de mai sus, în cazul lucrărilor cu mai mulți autori, numele lor se separă cu ajutorul virgulei și al semnului ”&”, pentru ultimii doi autori. De asemenea, anul apariției cărții se scrie în paranteză și după paranteză se pune punct. Dacă *titlul* este format din două sau mai multe părți, va fi scris cu majusculă primul cuvânt al fiecărei părți. La finalul *titlului* se pune punct. Dacă cartea are mai multe ediții sau mai multe volume, numerele acestora vor fi incluse între paranteze, după titlu. Nu se pune virgulă între *titlu* și specificațiile dintre paranteze.

La consemnarea cărților traduse este necesar să se menționeze numele traducătorilor și ediția tradusă.

Exemplu de consemnare a unei cărți traduse:

Epstein, D. (2021) *Gena sportivă. Din tainele științei performanței sportive extraordinare*. (Crăciun, D., traducător). Editura Publica. (Lucrarea inițială apărută în 2014).

Formatul general pentru consemnarea capitolelor dintr-o carte este următorul: Autorul capitolului - numele de familie și inițiala/inițialele prenumelui/prenumelor, utilizându-se ”&” pentru mai mulți autori. (An). Titlul capitolului. În inițiala/inițialele prenumelui și numele de familie al coordonatorului, utilizându-se ”&” pentru mai mulți coordonatori (coord.), *Titlul cărții* – scris italic (pp.100-130). Editura. DOI sau URL (dacă există).

Formatul general pentru consemnarea articolelor dintr-o revistă este următorul: Autorul articolului – numele de familie și inițiala/inițialele prenumelui/prenumelor, utilizându-se ”&” pentru mai mulți autori. (An). Titlul capitolului. *Numele Revistei* – scris cu italic, *volumul* – scris cu italic (numărul – scris în continuare, fără virgulă), pp. 22-30. <https://doi.org/xxxx> sau URL.

Formatul general pentru consemnarea tezelor de doctorat, a lucrărilor de disertație și a lucrărilor de licență este următorul:

Autorul – numele de familie, inițiala/inițialele prenumelui/prenumelor. (An). *Titlul lucrării* [Teză de doctorat, Instituția]. Numele platformei. URL

Formatul general pentru consemnarea surselor existente pe pagini web: Autorul sursei - numele de familie și inițiala/inițialele prenumelui/prenumelor, utilizându-se ”&” pentru mai mulți autori. (Anul sau Data publicării). *Titlul sursei* – scris italic (ediția). Numele site-ului web. URL

Exemplu de consemnare a unei surse web cu trei autori:

1. Dragnea, A., Teodorescu, S., & Păunescu, A. C. (2008). *Pregătire sportivă teoretică. Clasa a XII-a*. Manuale digitale;

2. <https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20XII-a/Pregatire%20sportiva%20teoretica/CD%20Press/A232.pdf>.

Ordonarea lucrărilor la bibliografie se face din punct de vedere alfabetic, după numele de familie al autorilor (nu după prenume).

Generalități privind redactarea lucrărilor științifice

Limbajul lucrării trebuie să fie adecvat, corect din punct de vedere științific, explicit/clar, exact, riguros, cu fraze simple și la obiect, fără exagerări lingvistice.

Textul trebuie să fie coerent, prin organizarea capitolelor și subcapitolelor acestuia, dar și prin succesiunea logică și ordonată a ideilor, opiniilor și argumentelor autorului.

Rezumatul lucrării (acolo unde se cere) este partea care informează cititorii asupra esenței conținutului și asupra contribuției autorului.

Coperta și prima pagină:

UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU FACULTATEA DE ȘTIINȚE PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ LUCRARE DE LICENȚĂ Coordonator științific, prof. univ. dr. conf. univ. dr. lector univ. dr. Absolvent, Sibiu 2024	UNIVERSITATEA "LUCIAN BLAGA" DIN SIBIU FACULTATEA DE ȘTIINȚE PROGRAMUL DE STUDII: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ STUDIU ȘI CONTRIBUȚII PRIVIND ALERGAREA DE VITEZĂ LA ELEVII DIN CLASA A V-A Coordonator științific, Absolvent, Sibiu 2024
--	--

A treia pagină a lucrării de licență/disertație constituie planul lucrării sau cuprins. Această pagină va avea numărul unu, deoarece de la cuprins începe numerotarea paginilor.

Planul lucrării de licență/disertație

Structura planului prezentat este un ghid orientativ în finalizarea și redactarea lucrărilor de licență/disertație. În funcție de tema cercetată, planul poate suferi modificări referitoare atât la titlul capitolelor, cât și a ordinii lor în structura lucrării.

În general, când cercetarea are caracter experimental se poate folosi structura prezentată, dar și în acest caz pot surveni unele modificări.

PLANUL LUCRĂRII/ CUPRINS

Capitolul I

INTRODUCERE.....

I.1. Generalități despre temă (scurt istoric, locul și rolul sportului în societate etc. etc.)...

I.2. Importanța temei alese (aspecte relevante ale temei, tendințe și orientări privind evoluția ramurii/probei sportive vizate de temă).....

I.3. Motivarea alegerii temei (accent pe actualitatea temei alese).....

Capitolul II

FUNDAMENTARE TEORETICĂ/ FUNDAMENTE TEORETICE

II.1. Definirea principalelor concepte.....

II.2. Tipologie, clasificări ale conceptelor.....

II.3. Caracteristici generale și specifice.....

II.4. Aspecte psihopedagogice ale fenomenelor studiate (particularități de vârstă: somatice, motrice/psihomotrice, funcționale și psihologice)..... II.5. Alte aspecte care au legătură cu tema.....

Capitolul III

METODOLOGIA CERCETĂRII / CERCETARE PRACTIC- APLICATIVĂ

III.1 Scopul și obiectivele studiului.....

III.2 Ipotezele cercetării (generală și de lucru).....

III.3 Subiecții (populația investigată): descriere grup, număr, vârstă, gen, omogenitate, nivelul pregătirii.....

III.4 Metode de cercetare utilizate (prezentarea metodelor de cercetare utilizate, cum ar fi: observația, ancheta pe bază de chestionar sau interviu, experimentul, analiza statistică, etc. – descrierea pe scurt a fiecărei metode, probe, formule de calcul etc.....

III.5. Descrierea testelor și probelor utilizate în experiment.....

III.6. Planificarea și descrierea mijloacelor sau modelelor operaționale utilizate în experiment (concret: descrierea exercițiilor din cadrul programului de intervenție al cercetătorului/autorului lucrării).....

Capitolul IV

PREZENTAREA, ANALIZA ȘI INTERPRETAREA REZULTATELOR

- IV.1. Prezentarea datelor/rezultatelor obținute (tabele detaliate, tabele centralizatoare, grafice, procentaje).....
- IV.2. Calcularea datelor/rezultatelor (poate fi inclus în subcapitolul IV.1.).....
- IV.3. Interpretarea datelor/rezultatelor (evaluarea calitativă, evaluarea cantitativă, studiu comparativ, studiu de caz și eventual concluzii parțiale).....

Capitolul V

CONCLUZII

- V.1 Concluzii (confirmarea sau infirmarea ipotezelor, îndeplinirea sau neîndeplinirea obiectivelor cercetării).....

Se adună concluziile parțiale și se verifică ipotezele; de exemplu:

- ipoteza 1....confirmată
- ipoteza 2....infirmată
- ipoteza 3....parțial confirmată, s.a.m.d.

- V.2 Propuneri (se menționează contribuțiile personale, eventual, originale și căi de îmbunătățire a aspectelor vizate de studiu).....

BIBLIOGRAFIE.....

- întâi se scrie webografia (în ordine alfabetică) și apoi se trec toți autorii în ordine alfabetică (după nume, nu prenume), anul apariției cărții între paranteze rotunde, titlul cărții consultate cu litere *italice*, editura (după care se pune punct).

Exemplu pentru webografie:

American Psychological Association. (2020). Publication Manual of the American Psychological Association (Seventh Edition).

<https://apastyle.apa.org/products/publication-manual-7th-edition>

Exemplu pentru consemnarea cărților la bibliografie:

Gavriluță, C., Gavriluță, N. (2010). *Sociologia sportului*, Editura Polirom.

ANEXE (dacă e cazul)

Condiții de tehnoredactare a lucrării de licență/disertație

Lucrările de licență trebuie să cuprindă minimum 50 de pagini, iar lucrările de disertație, minimum 40 de pagini.

Întreaga lucrare (inclusiv coperta, prima pagină și cuprinsul/planul lucrării) se scrie în mod obligatoriu, cu **diacritice**.

Se recomandă să se respecte următoarele reguli de editare:

- Formatul paginii: A4 (297x210mm);
- Margini: top 2.00 cm, bottom 2.00 cm; left 3.00 cm, right 2 cm;
- Font: Times New Roman, size 14, line space: 1,15 lines, justified;
- Titlul capitolelor: TNR 16 pt., bold, capitals, center (cu literă MARE);
- Fiecare capitol începe pe o pagină nouă;
- Titlul subcapitolelor: TNR 14 pt., bold, left (cu literă mică);
- Titlurile subcapitolelor trebuie să fie numerotate în ordine, după un format unic, iar subcapitolele subordonate acestora vor fi numerotate în funcție de numărul capitolului fără a utiliza mai mult de 3 cifre (ex.: II.1.2.1.)
- Numerotarea capitolelor se face cu litere romane, iar numerotarea subcapitolelor sau a altor subdiviziuni ale subcapitolelor se face cu litere arabe;
- Notele se subsol: se recomandă utilizarea acestora doar pentru anumite precizări de natură conceptuală.

Tabele și figuri

Acestea vor fi centrate pe pagină și vor fi numerotate în ordine, pe capitole, cu cifre arabe, începând de la 1 în fiecare capitol. Cifrele arabe vor fi urmate de cifre romane (care indică numărul capitolului). În continuare, se scrie titlul tabelului/figurii.

Se vor face numerotări separate: una pentru tabele și una pentru figuri/grafice/poze/scheme etc.

Subliniem că fiecare tabel și fiecare figură/grafic/schemă/poză vor avea un titlu. Acesta, în cazul tabelelor va fi plasat deasupra lor, iar în cazul figurilor (graficelor/schemelor/pozelor) va fi plasat sub ele. De preferință, dacă dimensiunea lucrării nu este exagerat de mare, tabelele și figurile/schemele/graficele vor fi incluse în text (nu la anexe).

Menționăm că graficele, schemele, pozele, etc. sunt considerate figuri.

Exemplu de tabel:

Tabelul nr. 1.III. (trei roman indică nr. capitolului în care se găsește tabelul) Titlul tabelului

Exemple de figuri:

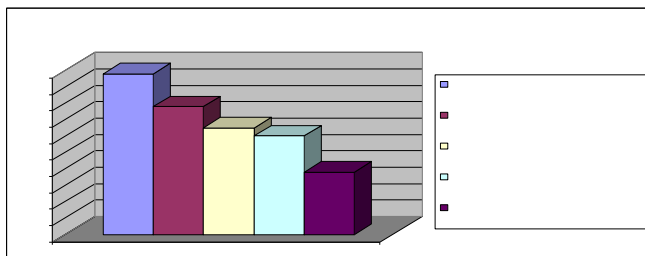


Fig. 1.IV.(patru roman indică nr. capitolului în care se găsește figura) Titlul figurii

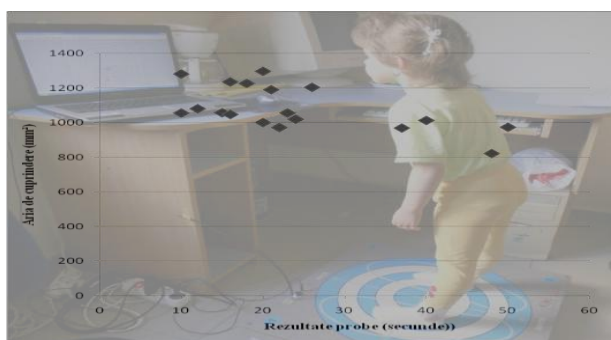


Fig. 2.IV. Titlul figurii