



UNIVERSITATEA “VALAHIA” DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
E-mail: umaniste@valahia.ro
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



**UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

GHIDUL ÎNTOCMIRII LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ / DISERTAȚIE

**TRGOVIȘTE
2026**

1. Condiții 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*.

2. 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. Definirea temei care urmează a fi cercetate;
2. Nivelul cunoașterii cu referire la tema abordată;
3. Formularea scopului și obiectivelor cercetării;
4. Formularea ipotezei/ipotezelor de lucru care urmează a fi verificată/e
5. Stabilirea metodelor de cercetare ce vor fi utilizate;
6. Stabilirea locului și eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare;
7. Stabilirea etapelor cercetării;
6. Efectuarea experimentului; anchetei;
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 precizează sursele de informație, și metodele prin care se rezolvă problema pusă.

Una din activitățile preliminare ale cercetării o reprezintă documentarea. Prin aceasta se înțelege studierea literaturii de specialitate (internă și internațională), care oferă informații referitoare la tema studiată 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.

3. Redactarea lucrării

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. Întrucât ulterior se impun adăugiri, se prevede pentru acestea fie pagina pe verso, fie o margine a paginii. Suplimentările se vor face pe hârtii anexe, marcate prin simboluri sau coduri. 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 conciziune.

Titlul este, alături de rezumat, una din părțile cele mai importante, deoarece el exprimă tema lucrării. Titlul trebuie să fie cât mai informativ.

Înscrierea autorilor respectă în mod obiectiv contribuția adusă de fiecare, conform normelor etice uzuale.

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 în formă prelucrată.

Discuțiile asupra rezultatelor asigură integrarea contribuțiilor personale în sistemul de cunoștințe anterioare.

Trebuie enunțate și problemele care au rămas nerezolvate.

4. Astfel, planul lucrării de cercetare va cuprinde capitolele:

1. *Introducere*, 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.

Când tema studiată necesită o clarificare teoretică sau o discuție teoretică pentru justificarea formulării ipotezei, în planul lucrării se poate afecta 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 diplomă a studenților. Prin modul de prezentare și de sinteză a datelor literaturii, candidatul dovedește cunoașterea bazei teoretice și metodologice a temei studiate.

2. *“Fundamentarea teoretică a temei”* sau *“Date din literatura de specialitate referitoare la tema cercetată”* (această parte este obligatorie numai pentru lucrările de licență; pentru cele de masterat este opțională și nu are întinderea unei lucrări de licență).

3. *Material și metode* 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 măsurătorilor (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, genul, nivelul de pregătire, condițiile solicitării pentru cercetare, modul de organizare al grupelor în planul factorial experimental etc. De regulă, aceste date sunt cuprinse într-un tabel centralizator.

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.

4. *Rezultate* este capitolul de bază al 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 faptic se vor prezenta grafice și materiale ilustrative (fotografii, schițe, scheme, chinograme).

Pentru fiecare problemă analizată se vor prezenta concluziile ce decurg din materialul faptic coroborat cu datele teoriei și susținute de datele prelucrării statistice prin care se conferă semnificație (încrederea) cercetării.

5. *Concluziile lucrării* au aspect general și decurg din sinteza datelor fiecărui subcapitol: 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, cercetătorul va face și propuneri privitoare la metodologia aplicării rezultatelor cercetării.

6. *Bibliografia* este capitolul în care sunt notate lucrările consultate. Indicarea surselor de informare se face prin indicarea autorului (autorilor) în ordine alfabetică, iar pentru același autor, începând cu ultima lucrare prezentată. Anul de apariție se rece între paranteze rotunde. În cazul citărilor, acestea se trec în ghilimele, se indică sursa bibliografică și se trece 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 M., 1979, p.156).

În Lista bibliografică apare astfel: EPURAN, M. (1979). *Psihologia educației fizice*. București: I.E.F.S., p.156.

Limbajul lucrării științifice trebuie să fie clar, fraza simplă și la obiect, fără exagerări lingvistice.

Rezumatul lucrării este partea care informează cititorii asupra esenței conținutului și asupra contribuției autorului.

Formularea unei concluzii 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.

Structura planului, prezentat, este un ghid orientativ în finalizarea și redactarea lucrării. Aceasta nu înseamnă că este obligatorie desfășurarea lucrării după acest plan. 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 modificări.

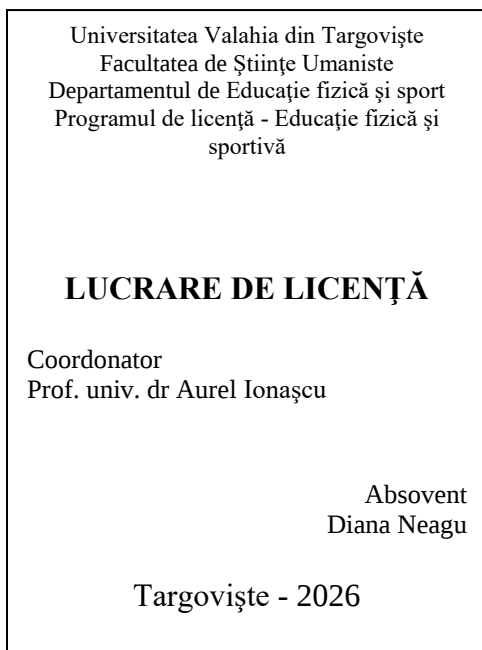


Fig.1 - Pagina de copertă a lucrării de licență

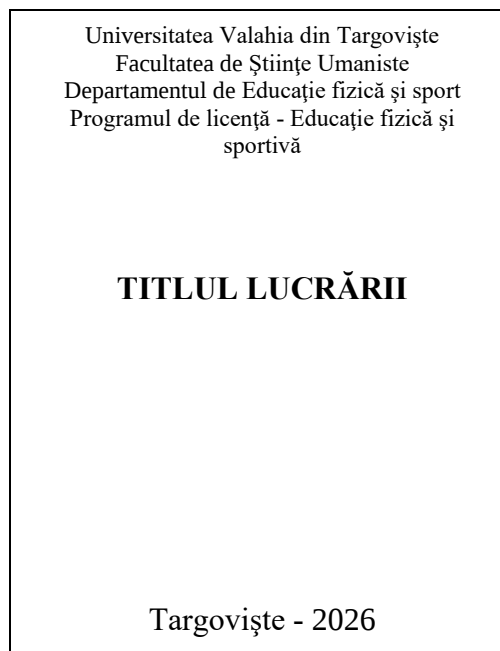


Fig. 2. – Prima pagină a lucrării de licență

Cuprins	
I. Introducere	4
1.1 Actualitate.....	5
1.2 Motivația alegerii.....	6
1.3. Obiective (Ipoteze)	7
II. Fundamentarea teoretică a temei.....	8
2.1.Subcapitol 1	
2.2.Subcapitol 2	
2.3....	
III.. Material și metode	16
3.1. Loc și subiect	
3.2 Mijloace	
3.2. Metode de cercetare	
IV. Rezultate.....	20
V. Concluzii	66
Rezumat în lb engleză și română.....	68
Bibliografie.....	59

Fig. 3. – A III-a pagină a lucrării de licență (FEFS)

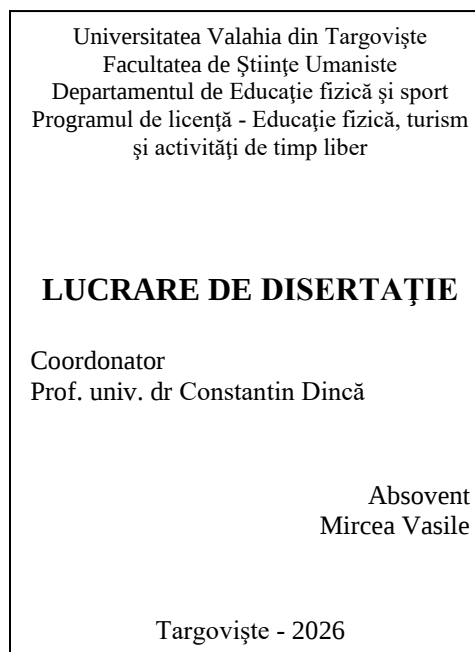


Fig.4 - Pagina de copertă a lucrării de disertație

Universitatea Valahia din Targoviște
Facultatea de Științe Umaniste
Departamentul de Educație fizică și sport
Programul de licență - Educație fizică, turism și
activități de timp liber

TITLUL LUCRĂRII

Targoviște - 2026

Fig. 5. – Prima pagină a lucrării de disertație

Cuprins

I. Introducere	4
1.1. Obiective (Ipoteze)	6
Opțional	
II. Fundamentarea teoretică a temei.....	7
2.1.Subcapitol 1	
2.2.Subcapitol 2	
2.3.... ..	
III.. Material și metode	12
3.1. Loturi (studiu de caz)	
3.2. Metode de cercetare	
IV. Rezultate.....	18
V. Concluzii	56
Rezumat în lb engleză și română.....	58
Bibliografie.....	59
Anexe	

Fig. 6. – Prima pagină a lucrării de disertație

5. Tehnici de redactare a lucrării

Se recomandă să se respecte următoarele reguli de editare:

Dimensiunea lucrării de licență/disertație : max. 80 pg/50 pg

Formatul paginii: A4 (297x210 cm)

Margini: top (sus) 2.5 cm, bottom (jos) 2.5 cm; left (stânga) 2.5 cm, right (dreapta) 2.5 cm, header (antet) 1.25 cm, footer (subsol) 1.25 cm

Font: Times New Roman, size (mărime) 13, line space (spațiu interlinie): 1,5, justified (justificat)

Titlul capitolelor: Times New Roman 14 pt, bold, capitals (litere capitale), center (centrat)

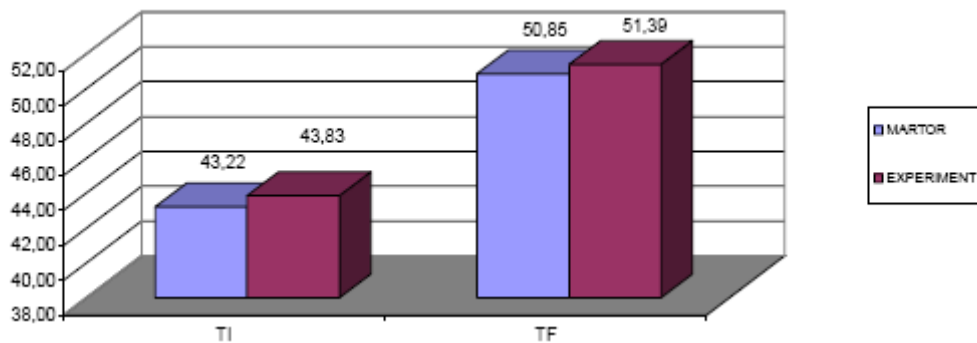
Titlul subcapitolelor: Times New Roman 13 pt., bold (îngroșat), left (stânga).

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 menționat.

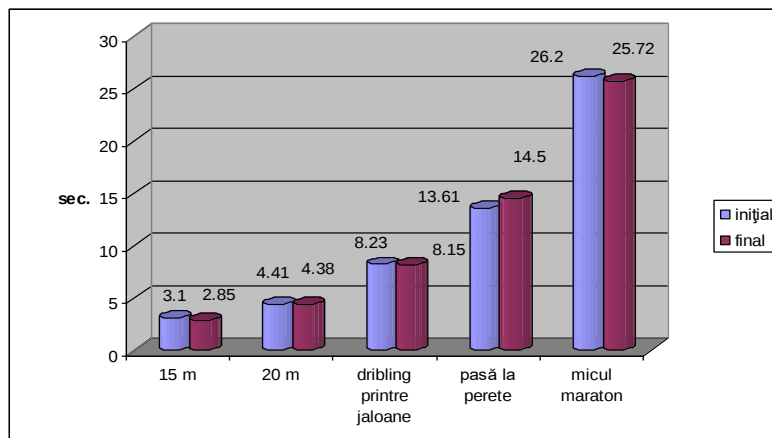
Figurile, graficele și tabelele vor fi centrate la nivelul paginii, numerotate consecutiv și vor fi incluse în text. Fiecare figura, grafic și tabel va avea și un titlul. Acesta în cazul figurilor și graficelor vor fi plasate după figură, iar în cazul tabelelor deasupra acestora.

Exemple
a) Figuri și grafice



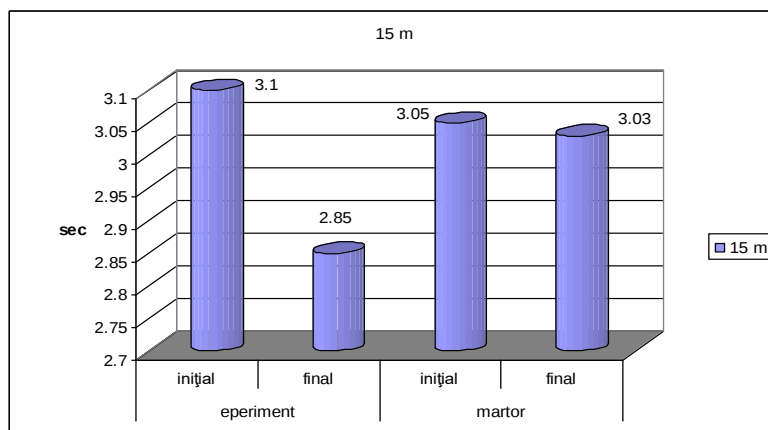
Grafic 1. – Evoluția indicilor de greutate (fete)

sau



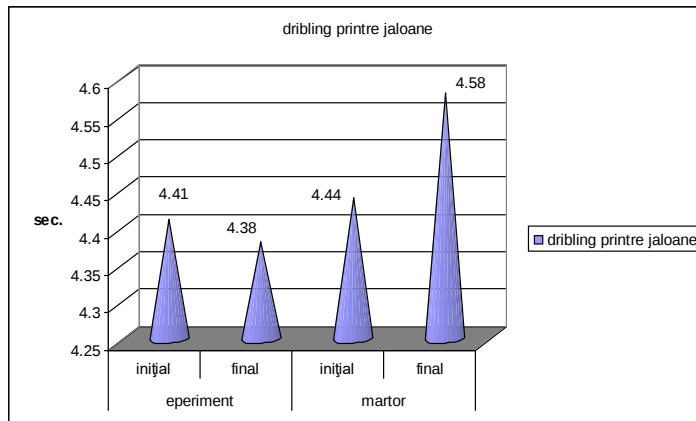
Grafic 1. - Valori medii ale performanțelor obținute de subiecți în urma evaluării la cele 5 probe

sau



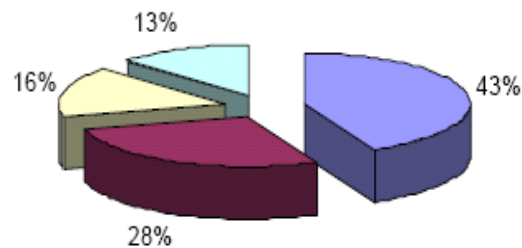
Grafic 1. - Valori medii ale performanțelor subiecților obținute în urma evaluării la proba de alergare de viteză pe distanța de 15 m

sau



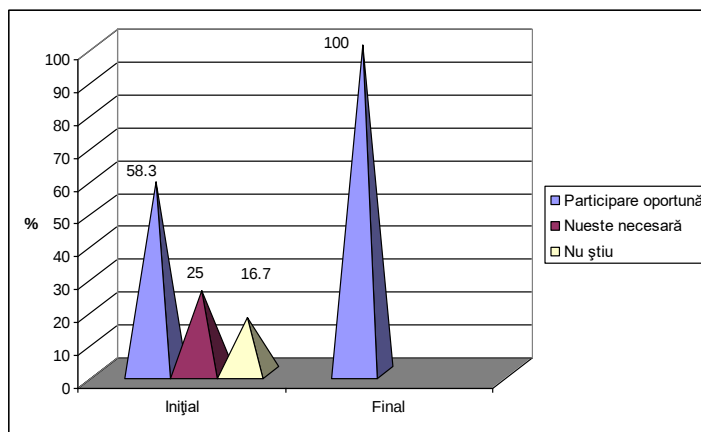
Grafic 1. - Valori medii ale performanțelor subiecților obținute în urma evaluării la proba dribling printre jaloane

sau



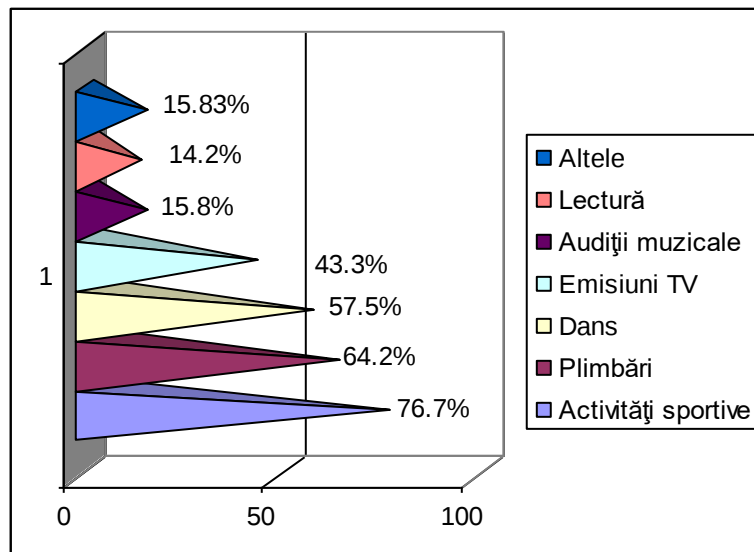
Grafic 1. - Repartiția răspunsurilor privind influența exercițiilor de tip stretching în antrenamentul juniorilor de 14-16 ani

sau



Grafic 1. - Repartiția răspunsurilor la întrebarea nr. 7, privind oportunitatea participării la programele de aventură

sau



Grafic 1. - Repartiția răspunsurilor privind ordinea preferințelor în alegerea activităților de timp liber



Fig. 1. – Imagine de ansamblu a localității Pucioasa - www.google.ro

sau



Fig. 1. – *Vulcanii Norioși de la Pâclele de la Becea, prelucrare după www.tinutulbuzaului.ro*

sau



Fig. 1. – *Exercițiu pentru mușchii fesieri și ai coapsei*

b) Tabele

Tabelul 1. – Titlul Tabelului

6. Tehnici de întocmire a bibliografiei

Redactarea bibliografiei:

APA (American Psychological Association): <http://flash1r.apa.org/apastyle/basics/>

Lista:

- ordonata alfabetic, iar în cazul aceluiași autor cronologic, începând cu ultima lucrare prezentată;
- 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 ultimul autor se pune "&;
- în cazul a mai mult de 6 autori se trece primul autor urmat de "et.al";
- lista este spațiată la 2 rânduri și cu hanging indent;
- elementele și ordinea lor în cadrul unei referințe sunt de asemenea 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, 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.

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.

Exemplu:

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

d) Document electronic:

Articole de pe internet care se bazează pe o sursă tipărită:

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates [Electronic version]. *Journal of Bibliographic*

Research, 5, 117-123.

Dacă sursa online e posibil sa se fi modificat se includ comentarii adiționale:

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates. Journal of Bibliographic Research, 5, 117-123. Articol obținut în 13 octombrie, 2001, de la adresa <http://jbr.org/articles.html>

Articole in reviste care apar doar in formă electronică:

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001, March 7). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates. Journal of Bibliographic Research, 5, 117-123. Articol obținut în 13 octombrie, 2001, de la adresa <http://jbr.org/articles.html>

Copie electronică a unui articol găsită într-o bază de date:

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates. Journal of Bibliographic Research, 5, 117-123. Articol obținut în 13 Octombrie, 2001, din baza de date Web of Science.

Rezumat electronic obținut dintr-o bază de date secundară:

VandenBos, G., Knapp, S., & Doe, J. (2001). Role of reference elements in the selection of resources by psychology undergraduates. Journal of Bibliographic Research, 5, 117-123. Rezumat obținut în October 13, 2001, din baza de date Web of Science