

**UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA", IAȘI**  
**FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

# **TEZĂ DE ABILITARE**

**„TEORIA ȘI METODICA PREGĂTIRII JUDOCANELOR  
LA ETAPELE INIȚIALĂ, DE SPECIALIZARE ȘI  
PERFORMANȚĂ”**

**Candidat:**

**Prof.univ. dr. Veaceslav Manolachi**

**2022**

## REZUMATUL TEZEI DE ABILITARE

### 1. Introducere

Teza de abilitare cu titlul „Teoria și metodică pregătirii judocanelor la etapele inițială, de specializare și performanță” reprezintă o succintă prezentare a evoluției profesionale, începând cu momentul debutului meu în activitatea de cercetare și continuând prin identificarea unor noi direcții de cercetare științifică. Din punct de vedere structural, teza de abilitare conține trei secțiuni: partea realizărilor științifice, profesionale și academice, planurile de evoluție și dezvoltare a carierei, precum și referințele bibliografice utilizate.

În prima parte a lucrării sunt prezentate realizările științifice, profesionale și academice, structurată la rândul său în trei părți: activitatea de cercetare, activitatea profesională și realizările academice.

A doua parte a lucrării reflectă direcțiile de dezvoltare a propriei cariere profesionale, științifice și academice, prin evidențierea obiectivelor strategice.

În cea de-a treia parte sunt prezentate referințele bibliografice utilizate în elaborarea tezei.

### 2. Realizări științifice, profesionale și academice

Activitatea de cercetare am inițiat-o prin demersul de cercetare specific perioadei de realizare și de susținere a tezei de doctorat în 1990. Subiectul tezei de doctor cu tema ”Controlul pedagogic al nivelului de pregătire al judocanelor de performanță la etapa perfecționării sportive”, l-a constituit organizarea, conținutul și controlul procesului de pregătire sportivă multianuală a judoka.

Teza a avut un impact important privind direcțiile de cercetare științifică abordate ulterior.

Completând argumentările problematicii abordate în cercetările mele științifice am identificat esența procesului științific și a celui academic realizat pe parcursul a peste 30 de ani de la finalizarea tezei de doctor.

Direcțiile generale de cercetare abordate pe parcursul întregii mele activități științifice pot fi sintetizate pe trei tematici de bază:

- Teoria și metodică antrenamentul sportiv;
- Mișcarea olimpică (teorie și metodică);
- Teoria și didactica sportului feminin.

Totodată, am cercetat cu prioritate temele de interes major la nivel național și internațional în domeniul de referință orientate spre direcțiile generale de cercetare științifică, am organizat manifestări științifice (simpozioane, conferințe, mese rotunde etc.) și am publicat rezultatele

științifice, contribuind la formarea cadrelor de înaltă calificare prin organizarea sau sprijinul unor forme de studii postuniversitare (cursuri de specializare, masterat, doctorat etc.).

Dezvoltarea cercetării științifice în domeniul culturii fizice am realizat-o intensiv și prin promovarea și diseminarea rezultatelor cercetării științifice pe plan național și internațional, cu implicarea studenților / masteranzilor / doctoranzilor și a comunității academice. Totodată am participat la diverse competiții lansate prin programele sportive naționale, europene sau internaționale de asistență a cercetării sau a dezvoltării instituționale, pentru câștigarea de granturi sau proiecte de cercetare-dezvoltare-inovare. Am promovat, coordonat și implementat proiecte de dezvoltare sau cercetare științifică din fonduri ale Academiei de Știință a Moldovei la nivelul UE (proiect transfrontalier cu Galați, România), precum și prin alte organisme internaționale (Ambasada Japoniei la Chișinău.), proiecte care au vizat în principal obiective de cercetare-dezvoltare sau alte obiective de interes instituțional din domeniul culturii fizice.

Cercetările privind „Teoria și metodica antrenamentul sportiv” au determinat necesitatea elaborării și sintetizării datelor științifice existente în vederea stabilirii unei succesiuni optime a etapelor interdependente, desfășurate în baza formării și perfecționării măiestriei sportive conform legităților dezvoltării de vârstă a sportivului și particularităților probei de sport.

Una dintre căile reale de soluționare a numeroaselor probleme ale pregătirii sportive a judoka constă în determinarea stării aparatului neuromuscular al sportivelor în dependență de efortul de antrenament precedent. Informația despre starea organismului permite a corecta obiectiv și în timp util mărimea efortului și, prin urmare, a dirija starea organismului sportivei. O altă cale de sporire a eficacității procesului de pregătire multianuală a judoka rezidă în realizarea posibilităților de mobilizare a rezervelor funcționale ale organismului, care trebuie să se înfăptuiască în volum optim și în corespundere totală cu cerințele probei de sport concrete. În acest scop, este necesar a stabili parametrii inițiali ai rezervelor funcționale ale organismului feminin, precum și dinamica acestora în procesul de pregătire pe etape al sportivelor.

Obținerea rezultatelor sportive înalte de către judoka fără a dăuna sănătății lor se realizează prin utilizarea sistemului de includere în timp util a corecțiilor argumentate în procesul de instruire și antrenament. Mărimea și direcționarea acestor corecții trebuie să se bazeze pe determinarea exactă a zonelor eforturilor cu caracter de forță și forță-viteză în procesul de pregătire a sportivelor. În acest scop, a fost studiată detaliat dinamica stării funcționale a aparatului neuromuscular al judoka sub influența unor asemenea eforturi, care se determină conform indicilor temporali de atingere a contracției musculare maxime, a forței explozive a mușchilor și a elasticității mușchilor.

Ideea internaționalizării și a universalizării sportului și a întrecerilor sportive își găsesc reflectarea în cercetările care m-au determinat să abordez Mișcarea Olimpică și principiile olimpismului.

O altă direcție de cercetare care m-a preocupat în mod deosebit în cercetările ulterioare se referă la femeia și sportul. În ultimii ani, statele lumii au încercat să îmbunătățească statutul femeii în societățile lor.

Studiile arată că femeile pot să suporte eforturi de antrenament la fel de solicitante ca și cele efectuate de bărbați. Nu există, potrivit cercetătorilor, niciun fel de exerciții fizice care ar fi contraindicate pentru femei. Cu toate acestea există diferențe fiziologice care nu pot fi ignorate: femeile au o forță fizică mai mică decât a bărbaților și o masă musculară mai mică. Evidența fazelor ciclului ovarian menstrual este necesară pentru planificarea antrenamentului sportiv al femeilor. Concret, o astfel de evidență permite distribuirea corectă a efortului, volumului și intensității, fiind necesară perfecționarea direcționată a calităților motrice și obligatorie pentru alcătuirea programelor de control pedagogic al pregătirii sportivelor.

Dezvoltarea personală și socioprofesională a presupus în principal actualizarea competențelor de bază (pedagogice, de specialitate), însușirea de noi competențe, aplicarea competențelor de bază la nivelul didacticii specialităților, inițierea în utilizarea unor noi strategii, metode, mijloace de predare - învățare - evaluare.

Activitatea mea profesională se reflectă și în calitatea de membru în comitetul științific al unor reviste științifice de prestigiu și conferințe internaționale.

În calitatea mea de rector am contribuit esențial la darea în exploatare a Bibliotecii Științifice a universității, asigurând actualizarea în permanență a fondului de carte, tipografia instituției, a 2 blocuri de studii și 13 săli sportive. Am organizat 14 laboratoare științifice pe diferite direcții, Centrul științific și Editura universității.

Rezultatele cercetărilor științifice realizate de mine au contribuit la obținerea performanțelor sportive pe plan internațional, precum și la recunoașterea prestigiului meu profesional de către organizații științifice de specialitate naționale și internaționale reflectate în titlurile onorifice (Doctor Honoris Causa al 17 Universități de peste hotare) primite în acest sens, în medalii și distincții de stat. Recunoașterea internațională a lucrărilor am realizat-o și prin obținerea brevetelor conform legislației în vigoare cu privire la înregistrarea obiectelor dreptului de autor și a drepturilor conexe.

Activitatea științifică și publicistică s-a materializat prin publicațiile: 14 monografii, 35 articole științifice publicate în reviste internaționale cotate WoS, SCOPUS și alte baze de date internaționale recunoscute de comunitatea academică, 10 articole publicate în reviste din

Registrul Național al revistelor de profil (categoria C și B), 7 articole publicate în reviste naționale acreditate; 4 articole în culegeri WoS, 33 articole științifice în culegeri internaționale și 36 rezumate/teze în culegeri de lucrări ale conferințelor internaționale și naționale. De asemenea, activitatea mea publicistică se completează cu un număr de 12 lucrări cu caracter informativ, 19 brevete, 5 manuale și 22 ghiduri metodice. Toate aceste materiale au vizat abordări disciplinare și interdisciplinare specifice ariei de interes a sportului și educației fizice.

### **3. Plan de evoluție și dezvoltare a propriei cariere profesionale, științifice și academice**

Partea a doua a lucrării este destinată prezentării planului personal de evoluție și dezvoltare a carierei profesionale, științifice și academice. Planul personal de dezvoltare profesională se fundamentează pe experiențele acumulate în activitatea didactică și științifică, precum și pe realitățile sociale specifice mediului academic.

Experiența acumulată, competențele profesionale și abilitățile manageriale dovedite prin articolele publicate, participarea în cadrul proiectelor de cercetare internaționale și naționale reprezintă o dovadă reală a posibilităților personale de a îndeplini obiectivele generale și specifice ale planului de dezvoltare profesională, academică și științifică, în concordanță cu oportunitățile și provocările viitoare.

Activitatea didactică de perspectivă va fi concentrată pe acumulări profesionale în activitatea de cercetare științifică, de documentare, analiză, evaluare și transfer a rezultatelor cercetării științifice proprii și colective, precum și pe îmbunătățirea metodologiei de predare, prin sprijinirea și implicarea studenților în procesul de învățare și cercetare și prin asigurarea unui schimb de informație la nivel național și internațional. Aceste obiective vor fi completate prin adaptarea conținutului curriculelor universitare și al disciplinelor pe care le predau în corespundere cu cerințele economiei naționale și cu perspectivele internaționale, precum și prin modernizarea și dotarea cu echipamentul necesar a procesului didactic.

Totodată, îmi propun să valorific continuu rezultatele cercetării științifice în publicații, să dezvolt promovarea calității în procesul de cercetare științifică și să contribui în permanență la eficientizarea nivelului de participare a comunității științifice a universității, la rețele naționale și internaționale ale cunoașterii, prin care să se asigure creșterea vizibilității potențialului resurselor umane în domeniul cercetării de profil.

Partea a treia a lucrării, este destinată prezentării surselor bibliografice care au fost accesate pentru realizarea acestei teze de abilitare.

---

## SUMMARY OF THE AUTHORISATION THESIS

### 1. Introduction

The authorisation thesis entitled "Theory and training methodology of female judokas at the initial, specialisation and performance level" is a brief presentation of the professional development from the time of my debut in research and continued by identifying new directions of scientific. From a structural point of view, the authorisation thesis consists of three sections: the scientific, professional and academic achievements, the career development, and the used bibliographic references.

The first part of the paper presents the scientific, professional and academic achievements, structured in three parts: research activity, professional activity and academic achievements.

The second part of the paper reflects the directions of development of their own professional, scientific and academic career, by highlighting the strategic objectives.

In the third part are presented the bibliographical references used in the elaboration of the thesis.

### 2. Scientific, professional and academic achievements

The research activity was initiated by the research approach specific to the period of realization and defence of the doctoral thesis in 1990. The subject of the doctoral thesis on "Pedagogical control of the level of training the performance judokas at the stage of sports improvement" were the organization, content and control of judokas multi-annual sports training process.

The thesis has had a significant impact on the direction of scientific research later approached.

Completing the definitive arguments of the issues approached in my scientific researches, I identified the essence of the scientific and academic process achieved over 30 years after the completion of the doctoral thesis.

The general research directories approached throughout my entire scientific activity can be synthesized on four basic themes:

- Theory and methodology of sports training;
- Olympic Movement (theory and methodology);
- The theory and didactics of female sport;
- Management of physical culture.

At the same time, I have researched primarily issues of major interest at national and international level in the field of reference oriented to the general directions of scientific

research, we have organized scientific events (symposiums, conferences, round tables, etc.) and published the scientific results, contributing to the formation of highly qualified staff by organizing or supporting postgraduate forms of study (specialization courses, master-s degree, doctoral degree etc.).

The development of scientific research in the field of physical culture I have accomplished also intensively through the promotion and dissemination of the scientific research results at national and international level, with the involvement of students / master students / PhD students and the academic community. At the same time, I have participated in various competitions launched through national, European or international sporting programs for research or institutional development, for winning the grants or Research- Development-innovation projects. I have promoted, coordinated and implemented development or scientific research projects from the Funds of the Academy of Science of Moldova at European level (cross-border project with Galati, Romania), as well as other international bodies (Embassy of Japan in Chisinau) projects that aimed mainly the research-development objectives or other institutional interest objectives in the field of physical culture.

The researches on "Theory and Methodology of Sports Training" determined the necessity to elaborate and synthesize the existing scientific data in order to establish an optimal succession of the interdependent stages, based on the training and improvement of the sports mastery according to the athlete's age development laws and the particularities of the sporting trial.

One of the real ways to solve the numerous problems of sports training of judokas is to determine the state of the athletes' neuromuscular apparatus depending on the previous training effort. Information about the condition of the body allows to objectively and timely correct the amount of effort and thus to guide the condition of the athlete body. Another way to increase the effectiveness of the judoka multi-annual training process lies in realizing the possibilities of mobilizing the body's functional reserves, which must be done in optimum volume and in full compliance with the requirements of the concrete sporting trial. For this purpose, it is necessary to establish the initial parameters of the functional reserves of the female body, as well as their dynamics in the stage preparation process of the female athletes.

Achieving high sporting results by judokas without harming their health is achieved by using the system of timely inclusion of justified arguments in the teaching and training process. The magnitude and direction of these corrections must be based on the exact determination of the areas of force and force-speed efforts in the training process of athletes. For this purpose, the dynamics of the functional condition of the judoka neuromuscular apparatus was studied under the influence of such efforts, which are determined according to the temporal indices of reaching

the maximum muscle contraction, the explosive force of the muscles and the elasticity of the muscles.

The idea of internationalization and the universalisation of sport and sporting competitions are reflected in the research that has led me to approach the Olympic Movement and the principles of Olympism.

Another direction of research that has been of particular concern to me in later research relates to women and sports. In recent years, world states have tried to improve the status of women in their societies.

Studies show that women can undertake training sessions as demanding as men's. There is, according to the researchers, no physical exercise that would be contraindicated for women. However, there are physiological differences that cannot be ignored: women have less physical strength than men and less muscle mass.

Personal and socio professional development implied mainly the updating of the basic (pedagogical, specialized) competences, the acquisition of new skills, the application of the basic skills at the level of didactics of the specialties, the initiation in the use of new strategies, methods, means of teaching - learning - evaluation.

My professional activity is also reflected in the fact of being a member in the scientific committee of prestigious scientific journals and international conferences.

As a rector, I have contributed crucially to the commissioning of the University's Scientific Library, ensuring the continuous updating of the book fund, the printing house of the institution, 2 blocks of study and 13 sports halls. We have organized 14 scientific laboratories in different directions, the Scientific Center and the University Publishing House.

The results of my scientific research have contributed to the achievement of international sporting performances as well as the recognition of my professional prestige by national and international scientific organizations reflected in honorary titles (Doctor Honoris Causa of 17 Universities Abroad) received in this sense in medals and state distinctions. The international recognition of the works has also been achieved by obtaining patents under the current legislation on the registration of copyright and related rights.

The scientific and publishing activity was materialized in the following publications: 14 monographs, 35 scientific articles published in ISI, SCOPUS international journals and other international databases recognized by the academic community, 10 articles published in journals from the National Registry of C category, 7 articles published in accredited national journals; 4 articles published in Proceedings WoS, 33 scientific articles in international collections and 36 in international conference papers. Also, my journalistic activity is complemented by a number of



12 scientific works of informative character, 19 patents, 5 manuals and 22 methodical guides. All these materials focused on disciplinary and interdisciplinary approaches specific to the area of interest of sport and physical education.

### **3. Evolution and development plan of own professional scientific and academic career**

The second part of the paper is intended to present the personal plan of evolution and development of professional, scientific and academic careers. The personal development plan is based on the experience gained in the didactic and scientific activity, as well as on the social realities specific to the academic environment.

The experience gained, the professional skills and managerial skills proven by published articles, participation in international and national research projects is a real proof of the personal possibilities to meet the general and specific objectives of the professional, academic and scientific development plan in accordance with the opportunities and future challenges.

The prospective didactic activity will be focused on professional accumulations in scientific research, documenting, analyzing, evaluating and transferring the results of their own and collective scientific research. Also, the development of my educational activity will focus mainly on the continuous improvement of the teaching methodology, by supporting and involving students in the learning and research process and by providing information exchange at national and international level. These objectives will be complemented by adapting the content of the university curricula and the disciplines they teach in accordance with the requirements of the national economy and the international perspectives, as well as by modernizing and endowing with the necessary equipment the didactic process.

At the same time, I aim to continuously capitalize on the results of scientific research in publications, to develop the promotion of quality in the scientific research process and to contribute permanently to the efficiency of the participation of the university scientific community, to the national and international knowledge network, in order to increase the visibility of the potential of human resources in the like field of research.

The third part of the paper is intended to present the bibliographic sources that have been accessed for this empowerment thesis.