

UNIVERSITATEA „ALEXANDRU IOAN CUZA” IAȘI  
FACULTEATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

***Îndrumar metodic pentru pregătirea și  
elaborarea lucrărilor de licență și disertație***

**Autor: Lect.univ.dr. Renato Gabriel PETREA**

**Iași  
2020**

## CUPRINS

Introducere .....	3
<b>Capitolul I LUCRAREA DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE</b>	
I.1. Definirea lucrării de licență, disertație .....	4
I.2. Etape în conceperea și elaborarea lucrării de licență, disertație .....	5
<b>Capitolul II STRUCTURA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE</b>	
II.1. Partea I – Fundamentarea teoretică a lucrării de licență, disertație .....	7
II.2. Partea a II-a Designul părții aplicative .....	10
II.2.1. Metodologia lucrării .....	10
II.2.2. Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor .....	17
II.3. Partea finală a lucrării de licență, disertație .....	18
<b>Capitolul III PLAGIATUL ȘI SISTEMELE DE CITARE</b>	
III.1. Plagiatul în contextul lucrărilor de licență și disertație .....	22
III.2. Sistemul de citare APA (American Psychological Association) .....	23
III.3. Sistemul de citare Notă de Subsol .....	24
<b>Capitolul IV REGULI DE REDACTARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE</b>	
IV.1. Reguli de redactare a conținutului lucrării de licență, disertație .....	26
IV.1.1. Redactarea lucrării .....	26
IV.1.2. Redactarea tabelelor și figurilor .....	28
IV.2. Reguli de redactare pentru copertă, pagina de titlu și cuprinsul lucrării .....	33
IV.3. Reguli de punctuație folosite în cadrul lucrărilor de licență și disertație .....	33
<b>Capitolul V SUSȚINEREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE</b>	
V.1. Printarea și depunerea lucrării .....	39
V.2. Prezentarea și susținerea lucrării .....	39
Bibliografie .....	42

## INTRODUCERE

Prezentul material, intitulat **Îndrumar metodic pentru pregătirea și elaborarea lucrării de licență și disertație** pe care îl punem la dispoziția studenților și masteranzilor de la Facultatea de Educație Fizică și Sport (FEFS), din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași (UAIC), reprezintă un instrument științific util și utilizabil în proiectarea, elaborarea, tehnoredactarea și prezentarea lucrărilor de licență și a disertațiilor de master.

În Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, întreaga activitate didactică se desfășoară în baza prevederilor Constituției României, a Legii Educației Naționale nr. 1/2011, a Legii nr. 288/2004 privind organizarea studiilor universitare, cu modificările și completările ulterioare, a principiilor Cartei universitare aprobate de Senatul UAIC, precum și a altor acte normative care vizează învățământul superior.

Îndrumarul metodic este un material științific de sinteză care are drept scop să-i orienteze și să-i ajute pe studenții și masteranzii facultății noastre în înțelegerea bazelor teoretice și formarea de bune practici destinate pregătirii și elaborării lucrărilor de licență sau de disertație. Acest material are și o altă misiune orientată spre a crea un minim consens în mentalul și conduita cadrelor didactice de la FEFS-UAIC Iași care îndrumă și coordonează lucrări de licență și de disertație. Mai precis, vizează aplicarea unor criterii relativ unitare de evaluare a calității lucrărilor de finalizare a studiilor de licență sau de master. Concret, prezentul Ghid își propune următoarele aspecte:

- ghidarea studenților pentru realizarea unei lucrări optime care să poată fi susținută public;
- facilitarea redactării și prezentării de către absolvent a lucrării de licență sau de disertație;
- eficientizarea activităților de îndrumare, coordonare a lucrărilor de licență și disertație;
- creșterea nivelului calitativ al lucrărilor de licență și disertație;
- evaluarea unitară a absolvenților care își susțin lucrarea de licență și disertație.

Îndrumarul metodic oferă o perspectivă teoretică și practică și încearcă să ofere posibile răspunsuri la întrebările pe care ni le adresează frecvent studenții și masteranzii facultății noastre.

A priori fac precizarea că vor fi lucrări de licență și disertație care în funcție de titlul pe care îl au și de recomandările coordonatorului științific pot avea structura capitolelor modificată față de ceea ce va fi prezentat în acest îndrumar metodic.

## **Capitolul I LUCRAREA DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE**

### **I.1. DEFINIREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE**

Lucrarea de licență sau disertație reprezintă o lucrare scrisă după anumite standarde, care este realizată de către student sau masterand sub îndrumarea, coordonarea științifică a unui cadru didactic de specialitate și care este susținută public în fața comisiei de evaluare la examenul de licență sau disertație.

Procesul de elaborare și susținere a lucrării de licență sau disertație reprezintă o formă a activității individuale de documentare și cercetare, ce reflectă nivelul de pregătire profesională a viitorului absolvent de studii de licență sau de master. De asemenea, pot fi evidențiate și capacitățile acestuia pentru cercetarea științifică în vederea înscrierii la o școală doctorală.

Prin intermediul lucrării realizate și prezentării finale în fața comisiei de evaluare absolventul dovedește următoarele aspecte:

- nivelul de cunoștințe acumulate pe parcursul anilor de studii (ciclul licență sau master);
- capacitatea de studiere a bibliografiei în domeniul respectiv;
- aplicarea practică a cunoștințelor acumulate în domeniul de specialitate;
- capacitatea de delimitare și definire a variabilelor și punerea lor în relații de cauzalitate (ipoteze);
- posibilitatea de selectare a subiecților cercetării în condiții de neutralitate;
- capacitatea de formulare a ipotezelor de cercetare și testarea acestora;
- pentru anumite lucrări testarea ipotezelor se face prin intermediul unor teste, probe de control (standardizate sau întocmite de autorul lucrării) care sunt aplicate la începutul cercetării (testări inițiale), pe parcursul lucrării (testări intermediare) și la finalul cercetării (testări finale);
- posibilitatea de tabelare și reprezentare grafică a rezultatelor obținute în cercetare;
- capacitatea de formulare a concluziilor și a propunerilor viabile și pertinente.

Lucrarea de licență sau disertație este o lucrare creativă, care are drept obiectiv demonstrarea capacităților absolventului de a analiza și a concluziona analitic deductiv, de a efectua cercetări științifice, de a analiza și de a aprecia în mod critic opiniile și pozițiile altor autori, de a-și argumenta propria poziție.

## I.2. ETAPE ÎN CONCEPEREA ȘI ELABORAREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE

Orice student sau masterand pentru a susține o lucrare de licență sau disertație are de parcurs mai multe etape, care pot fi clasificate astfel:

- 1) etapa alegerii temei;
- 2) etapa realizării lucrării;
- 3) etapa susținerii lucrării.

1) Etapa **alegerii temei de licență sau disertație** la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași constă din:

- a) contactarea cadrului didactic coordonator în funcție de interesul pentru temele propuse de acesta și alegerea temei. Temele propuse de fiecare cadru didactic sunt afișate la avizierul și pe site-ul facultății;
- b) stabilirea titlului;
- c) depunerea unei cereri la Secretariatul Facultății cu titlul lucrării, cu numele coordonatorului științific și semnătura acestuia.

Conform *Regulamentului studiilor universitare de licență* (învățământ cu frecvență, învățământ la distanță, învățământ cu frecvență redusă) la Art. 65. este precizat faptul că: „tema pentru lucrarea de licență/diplomă se alege în penultimul an de studiu”.

Conform *Regulamentului studiilor universitare de master* (învățământ cu frecvență, învățământ la distanță, învățământ cu frecvență redusă) la Art. 77. este precizat faptul că: „tema pentru lucrarea de disertație se alege la sfârșitul anului I de studii”.

Aceste regulamente se găsesc pe site-ul universității la link-ul <http://www.uaic.ro/studenti/regulamente>

2) Etapa **realizării lucrării** de licență sau disertație constă din:

- a) stabilirea unui plan de elaborare a lucrării;
- b) identificarea și studierea surselor bibliografice;
- c) delimitarea variabilelor și fundamentarea teoretică a lucrării;
- d) stabilirea ipotezei (ipotezelor), a scopului, obiectivelor și sarcinilor/etapelor cercetării;
- e) alegerea subiecților și a metodelor de cercetare folosite pentru realizarea lucrării. Dacă se folosește ancheta trebuie definită populația cercetării și extras eșantionul;
- f) realizarea părții aplicative (anchetă, observație, studiu de caz etc). Dacă este nevoie aici intervine și procesul de măsurare și evaluare a subiecților;
- g) colectarea și analiza datelor;
- h) testarea ipotezei (ipotezelor) – confirmarea sau infirmarea ipotezei.

Menționăm faptul că o cercetare cu *ipoteză infirmată* NU este o cercetare greșită;

- i) stabilirea concluziilor și a propunerilor;
- j) identificarea limitelor cercetării;
- k) stabilirea unor direcții viitoare de cercetare;
- l) tehnoredactarea lucrării de licență / disertație.

**Nota bene:** propunerile, limitele cercetării și direcțiile viitoare de cercetare sunt opționale, fiind la latitudinea studentului, masterandului dacă le realizează sau nu.

3) Etapa **susținerii lucrării** de licență sau disertație constă din:

- a) scoaterea la imprimantă a lucrării de licență sau disertație și legarea acesteia sub formă de carte;
- b) depunerea lucrării la secretariatul facultății și înscrierea pentru: susținerea examenului de licență sau disertație, în perioada stabilită de Consiliul FEFS (de obicei sfârșitul lunii iunie pentru sesiunea de vară și a doua jumătate a lunii februarie pentru sesiunea de iarnă);
- c) realizarea unei prezentări a lucrării. Prezentarea lucrării în format PowerPoint este cea mai des întâlnită;
- d) prezentarea și susținerea lucrării în fața comisiei. Lucrările de licență și disertație sunt susținute la începutul lunii iulie (sesiunea de vară), la începutul lunii septembrie (sesiunea de toamnă) sau februarie (sesiunea de iarnă). Susținerea lucrării de licență sau disertație în sesiunea de toamnă este determinată de situații speciale precum: revenirea din stagii Erasmus, cazuri medicale, și mai nou, pandemia de Covid 19.

**Nota bene:** fiecare din etapele prezentate mai sus trebuie realizate sub supravegherea și cu acordul coordonatorului științific.

## Capitolul II

### STRUCTURA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE

În general, în domeniul educației fizice, sportului și kinetoterapiei, lucrările de licență și disertație sunt organizate pe două mari părți, partea de fundamentare teoretică și partea de studiu practic, având la bază raționamentul de tip deductiv, de la general la particular. Aceste două părți (fundamentare teoretică și studiu practic) pot avea în structura lor mai multe capitole.

În cadrul Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași lucrarea este structurată astfel:

- Partea I Fundamentarea teoretică;
- Partea a II-a Designul părții aplicative;
- Concluzii;
- Bibliografie;
- Anexe.

#### II.1. PARTEA I - FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE

Poate conține de la unu până la „n” capitole în funcție de titlul lucrării. În cadrul acestei părți sunt tratați epistemologic termenii întâlniți în titlu.

Realizarea acestui capitol se face prin intermediul metodei de cercetare *studiu bibliografic* (sau *studierea literaturii de specialitate*).

Studiul literaturii de specialitate, este o activitate indispensabilă și de cea mai mare însemnătate pentru cercetarea științifică, întrucât prin intermediul ei se ia cunoștință de experiența socială dobândită în diferitele domenii ale realității (Epuran, 2005, p. 131).

Studiul literaturii este o activitate individuală, personală, a fiecărui student, masterand care trebuie să cunoască atât fondul de bază al specializării pe care o urmează, cât și datele noi, recente și în continuă dinamică.

Chris Hart (1998, p. 219) citat de Chelcea (2010, pp. 81-82) propune o listă cu imperatiile trecerii în revistă a literaturii de specialitate:

- să identificăm și să discutăm studiile cele mai relevante în legătură cu tema care ne preocupă;
- să includem cât mai multe materiale moderne, de ultimă oră;
- să acordăm atenție detaliilor, cum ar fi transcrierea unor termeni sau a numelor proprii;
- să evaluăm critic materialele consultate și să arătăm cum le-am analizat;
- să dăm citate și exemple pentru a justifica evaluările și analizele făcute;
- să fim analitici, evaluativi și critici față de literatura consultată;

- să orientăm informațiile obținute prin trecerea în revistă a literaturii de specialitate;
- să facem lizibilă trecerea în revistă a literaturii prin claritate și coerență, procedând sistematic.

În același timp, Chris Hart atrage atenție asupra a ceea ce nu trebuie să facem:

- să nu ometem lucrările clasice sau relevante din domeniu;
- să nu discutăm lucrări depășite, vechi, neactuale;
- să nu scriem incorect numele autorilor sau să greșim datele bibliografice;
- să nu utilizăm termeni sau concepte fără a le defini;
- să nu facem apel la un limbaj discriminatoriu pentru a justifica puncte de vedere limitate;
- să nu înșirăm idei fără să le comentăm: o listă nu echivalează cu trecerea în revistă a literaturii de specialitate;
- să nu acceptăm orice punct de vedere sau credință ce se regăsește în literatura consultată;
- să nu descriem doar conținutul lucrărilor citite, fără a-l evalua;
- să nu includem informații necontrolate, inexacte;
- să nu utilizăm un limbaj pretențios.

Concluzionând putem spune că în acest capitol sunt prezentate aspectele teoretice cu privire la tot ceea ce are legătură cu titlul lucrării, începând cu istoria și terminând cu teorii (concepte axiomatice) care susțin termenii (variabilele) întâlnite în titlu. Aceste aspecte teoretice pot fi găsite în monografiile, tratatele, manualele, enciclopediile, dicționarele de specialitate, studiile de cercetare, articolele științifice etc., care pot fi găsite la biblioteci, librării sau online pe motoare de căutare în baza de date internațională (exemple: Pubmed, Medline, Web of Science, Google Scholar, Science Direct, Emerald etc.).

Ceea ce este imperios necesar de știut de către studenții și masteranzii care realizează o lucrare de licență sau disertație este faptul de a **NU PLAGIA**. Această regulă este valabilă pe tot parcursul lucrării, dar în cadrul acestei părți citările și trimiterile la sursele bibliografice sunt mai dese.

Pentru a verifica și combate nivelul de plagiat la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași, începând cu anul universitar 2018-2019, se folosește un soft numit *Turnitin*, care este o platformă de detectare a plagiatului.

## **Exemple**

### **1) Educație fizică și sport - licență**

#### **Educație fizică și sportiv școlară - master**

Titlu: *Dezvoltarea calității motrice îndemânarea la elevii din ciclul gimnazial prin intermediul jocurilor dinamice*



## Partea I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

### Cap. I. Calitatea motrică îndemânarea

- I.1. Definiții (delimitări conceptuale)
- I.2. Forme de manifestare ale îndemânării
- I.3. Factori care condiționează manifestarea îndemânării
- I.4. Metode și mijloace pentru dezvoltarea îndemânării

### Cap. II. Jocurile dinamice în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial

- II.1. Aspecte teoretice (metodice și didactice) ale jocurilor dinamice
- II.2. Ora de educație fizică la ciclul gimnazial
  - II.2.1. Sugestii metodologice privind lecția de Educație fizică și sport elaborate de Ministerul Educației și Cercetării
  - II.2.2. Competențe specifice și conținuturi la ciclul gimnazial
  - II.2.3. Programa școlară la ciclul gimnazial
- II.3. Particularitățile somatice, funcționale, psihice și motrice ale elevilor din ciclul gimnazial

## **2) Sport și performanță motrică - licență**

### **Fitness și estetică corporală - master**

Titlu: *Studiu comparativ între metoda lucrului în circuit și metoda lucrului analitic folosite de practicanții culturismului de loisir*

## Partea I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

### Cap. I. Metoda lucrului în circuit

- I.1. Delimitări conceptuale
- I.2. Clasificarea antrenamentului în circuit
- I.3. Circuitul în cadrul antrenamentului din culturism (principii, mod de organizare și desfășurare etc)

### Cap. II. Metoda lucrului analitic

- II.1. Delimitări conceptuale
- II.2. Metodica folosirii exercițiilor analitice
- II.3. Exercițiile analitice și rolul lor în cadrul antrenamentului din culturism

### Cap. III. Culturismul de loisir

- I.1. Scurt istoric al culturismului
- I.2. Culturismul de loisir versus culturismul competițional
- I.3. Mijloacele culturismului
  - I.3.1 Mijloace specifice
  - I.3.2. Mijloace complementare
- I.4. Alimentația și refacerea în culturism

## **3) Kinetoterapie și motricitate specială - licență**

### **Kinetoterapia în traumatologia sportivă - master**

Titlu: *Aqua Gym la persoanele cu deficiențe locomotorii*

## Partea I FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A LUCRĂRII

### Cap. I. Aqua Gym (gimnastică în apă)

- I.1. Istoric și delimitări conceptuale
- I.2. Influențele exercitate de mediul acvatic asupra organismului
- I.3. Metodica folosirii exercițiilor de gimnastică în apă
- I.4. Folosirea exercițiilor în apă ca mijloc de tratament în diverse afecțiuni

### Cap. II. Deficiențele locomotorii

- II.1. Elemente de anatomie ale aparatului locomotor
- II.2. Elemente de biomecanică ale aparatului locomotor
- II.3. Deficiențe ale aparatului locomotor
- II.4. Corectarea deficiențelor aparatului locomotor prin intermediul gimnasticii în apă

**Nota bene:** Capitolele se notează cu cifre romane (ex.: I, II, III), subcapitolele se notează cu cifra romană a capitolului și cifre arabe succesive (ex.: I.1; I.2; I.3; I.4; I.5). Există și situații în care putem avea sub-subcapitol și acesta se notează cu cifra romană a capitolului, cifra arabă a subcapitolului și cifre arabe succesive (ex.: I.3.1; I.3.2).

## II.2. PARTEA a II-a DESIGNUL PĂRȚII APLICATIVE

Poate conține două sau mai multe capitole în funcție de titlul lucrării. Această parte a lucrării de licență sau disertație conține studiul practic (de teren) pe care îl face studentul sau masterandul.

Capitolele din această parte sunt numerotate în ordine crescătoare în funcție de câte capitole au fost în prima parte. Dacă în prima parte au fost două capitole continuăm cu capitolul III, IV etc.; dacă au fost trei continuăm cu capitolul IV, V etc.

În această parte a lucrării de licență, disertație putem avea următoarele capitole: - Metodologia lucrării;

- Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor.

### II.2.1. Metodologia lucrării

Capitolul *Metodologia lucrării* poate conține între patru și șase subcapitole.

Primul subcapitol este despre **actualitatea temei**, unde pe parcursul a două-trei pagini studentul sau masterandul trebuie să arate care este gradul de actualitate a temei pe care o realizează. Mai exact, câte și care sunt studiile care s-au făcut în aria din care face parte tema sa de licență sau de

disertație. Aceste studii trebuie să fie căutate în reviste științifice indexate în baze de date internaționale. Motoarele de căutare pentru aceste baze de date internaționale pot fi: Pubmed, Medline, Web of Science, Google Scholar, Science Direct, Emerald etc.

Al doilea subcapitol este despre **motivația alegerii temei**, unde pe parcursul a două-trei pagini studentul sau masterandul trebuie să prezinte aspectele intrinseci și extrinseci care l-au determinat să aleagă tema de cercetare. Acest subcapitol poate avea statut opțional, dacă un student sau masterand nu vrea să realizeze acest subcapitol poate să treacă peste el.

Al treilea subcapitol prezintă **scopul, obiectivele, sarcinile (sau etapele) și ipoteza (ipotezele) cercetării**.

Scopul cercetării are rolul de a fixa o țintă, o anumită finalitate la care absolventul (studentul sau masterandul) dorește să ajungă prin intermediul cercetării pe care o realizează. De obicei scopul cercetării este desprins din titlul lucrării de licență sau disertație și obligatoriu trebuie să fie în concordanță cu acesta. Sunt situații când titlul proiectului de cercetare nu sugerează suficient de explicit scopul cercetării, drept urmare acesta trebuie stabilit cu atenție și precizie pentru a nu se abate de la aspectele precizate în titlu. Se poate ajunge la explicarea sensului și elementelor de conținut ale respectivului scop. În general, scopul este unic, dar poate și trebuie defalcat în mai multe obiective.

Obiectivele cercetării sunt prezentate de D. Zaiț și A. Spalanzani (2006, p. 141) ca fiind elementele analitice ale scopului sau țintele intermediare ale acestuia. În contextul unei lucrări de licență sau de disertație rolul obiectivelor este de a structura mai bine cercetarea, de a o face mai concretă și mai explicită.

În prezentarea și realizarea unui obiectiv trebuie să ținem cont de cinci caracteristici. Aceste caracteristici ale obiectivelor sunt prezentate în economie sub forma unui acronim – SMART. Drept urmare, obiectivele unei lucrări de licență sau disertație trebuie să fie:

- a) **specifice** - înseamnă că obiectivele sunt în concordanță cu termenii (variabilele) descrise din punct de vedere teoretic în partea întâi și indică exact ceea ce se dorește a fi obținut. Un obiectiv specific este foarte clar exprimat și nu lasă loc de îndoieli. Pentru a verifica dacă un obiectiv este sau nu specific putem utiliza întrebări precum: cine?; ce?; unde?; cum?; când? Nu este obligatoriu ca un obiectiv să răspundă, în mod obligatoriu, la toate întrebările de mai sus în același timp;
- b) **măsurabile** - înseamnă că obiectivele pot fi cuantificate calitativ și, mai ales, cantitativ. Un obiectiv măsurabil este cel care permite stabilirea cu exactitate a faptului că a fost atins sau nu, ori în ce măsură a fost atins;

- c) *accesibile/abordabile* - înseamnă că obiectivele pot fi într-adevăr atinse, realizabile. Autorul lucrării de licență sau disertație în definirea obiectivului nu propune realizarea a ceva imposibil de atins în condițiile date;
- d) *relevante* - înseamnă că obiectivele contribuie la atingerea scopului propus în lucrarea de cercetare și la formularea concluziilor;
- e) *încadrate în timp* - înseamnă că obiectivele conțin și data până la care sunt prevăzute a fi realizate. Cu alte cuvinte obiectivele au un termen limită pentru a fi realizate (*deadline*).

Fiecare obiectiv este însoțit de mai multe etape (sarcini) de realizare, manifestate prin acțiuni și mijloace concrete de realizare.

Etapele (sarcinile) cercetării sunt formate din acțiunile concrete întreprinse pentru atingerea unui obiectiv.

Ipoteza (ipotezele) cercetării reprezintă un enunț prezumtiv, anticipativ cu privire la legătura cauzală dintre două sau mai multe fenomene (variabile).

*Ipoteza este o presupunere, o explicație provizorie, cu care inferăm asupra unei relații între fenomene, asupra legăturilor lor cauzale, asupra mecanismelor sau structurii acestora* (Epuran, 2005, p. 99).

Este exprimată, de regulă, printr-un raționament de forma: "dacă A atunci B" și este enunțată pe baza faptelor observate, datelor și legilor cunoscute.

Din punct de vedere epistemologic, ipoteza nu este o formă de cunoaștere, ci este un moment al cunoașterii.

Orice teorie a început prin a fi formulată, inițial, ca ipoteză; cercetările și observațiile științifice urmărind, în principal, să verifice justetea ipotezelor formulate de cercetător.

Formularea ipotezelor, provine din:

- 1) practică, datele concrete - determină un raționament de tip inductiv (de la particular la general). Exemplu: antrenamentul la altitudine. Întâi a fost antrenamentul desfășurat la altitudine și apoi au fost dezvoltate teoriile cu privire la modificările fiziologice și implicit la creșterea capacității de efort;
- 2) legile și teoriile deja cunoscute determină un raționament de tip deductiv (de la general la particular). Ex: aplicarea teoriei și legilor aerodinamicii generale la materialele, echipamentele și tehnicile mișcărilor din sport.

Condiții, atât în privința formulării, cât și în privința căilor de verificare:

- 1) ipoteza trebuie să fie în concordanță cu baza empirică din care provine;
- 2) ipoteza este justificată numai dacă explică și alte fenomene, mai numeroase decât cele cuprinse în observația inițială;
- 3) ipoteza trebuie să fie verificabilă, chiar dacă pentru aceasta trebuie întrunite anumite condiții de organizare și tehnice de verificare;
- 4) ipoteza nu trebuie să fie în contradicție cu alte legi și teorii considerate adevărate și nici să contrazică *legile logice ale gândirii*.

Ipoteza trebuie să fie în concordanță cu scopul și obiectivele cercetării. De altfel, ipoteza construită face referire explicită sau implicită la scop și uneori chiar la obiective.

În cadrul lucrărilor de licență sau disertație putem avea o ipoteză de studiu sau mai multe, ori una principală din care să derive alte ipoteze secundare.

## **Exemple**

### **1) Educație fizică și sport - licență**

#### **Educație fizică și sportiv școlară - master**

Titlu: *Dezvoltarea calității motrice îndemânarea la elevii din ciclul gimnazial prin intermediul jocurilor dinamice*

#### Scopul lucrării

Este să arate importanța jocurilor dinamice în cadrul lecției de educație fizică la ciclul gimnazial. Sau să arate legătura dintre exercițiile și jocurile dinamice și îmbunătățirea nivelului de îndemânare pe care îl au elevii din ciclul gimnazial.

#### Obiectivele lucrării

- 1) Definirea variabilelor (calitatea motrică îndemânarea și jocurile dinamice) până la data de .....

#### Sarcini/etape în realizarea obiectivului unu:

- abonamente la biblioteci;
- achiziționarea de cărți;
- căutarea de articole din literatura națională și internațională;
- realizarea fișelor de lectură;
- abordarea exhaustivă a termenilor întâlniți în titlu (a variabilelor) și scrierea în conținutul lucrării, în partea întâi.

- 2) Identificarea și selectarea subiecților lucrării de licență sau disertație până la data de .....

#### Sarcini/etape în realizarea obiectivului doi:

- studierea literaturii de specialitate cu privire la particularitățile somato-funcționale, fiziologice și psihologice pe care le au elevii din ciclul gimnazial;
- acordul părinților pentru a putea folosi datele copiilor în cadrul lucrării de cercetare. Pentru studenți și masteranzi este nevoie și de acordul cadrului didactic care face orele de educație fizică și sport cu copiii respectivi și probabil și de acordul conducerii unității școlare;
- aducerea la cunoștința copiilor a faptului că vor face parte dintr-un proiect de cercetare.

- 3) Construirea și aplicarea variabilei independente până la data de .....

#### Sarcini/etape în realizarea obiectivului trei:

- studierea literaturii de specialitate;

- alegerea celor mai eficiente jocuri dinamice care pot fi folosite la elevii din ciclul gimnazial pentru îmbunătățirea îndemnării;
- testarea inițială a elevilor subiecți ai lucrării de licență sau disertație;
- aplicarea în lecției de educație fizică și sport a jocurilor dinamice.

Ipoteza lucrării

Credem că prin folosirea jocurilor dinamice vom realiza o dezvoltare a calității motrice îndemnarea la elevii din ciclul gimnazial.

## **2) Kinetoterapie și motricitate specială - licență** **Kinetoterapia în traumatologia sportivă - master**

Titlu: *Corectarea hiperlordozei lombare prin exerciții specifice înotului sportiv*

Scopul lucrării

Lucrarea își propune atât verificarea (confirmarea sau infirmarea) ipotezelor cât și optimizarea procesului de reabilitare a hiperlordozei lombare prin realizarea programului terapeutic efectuat în bazinele de înot.

Scopul acestei lucrări este să arate importanța și utilitatea înotului sportiv în cadrul programelor kinetoterapeutice de recuperare a unor deficiențe de postură, în contextul nostru recuperarea hiperlordozei lombare.

Obiectivele lucrării

1) Identificarea și selectarea subiecților cercetării (persoane cu hiperlordoză lombară) din rândul copiilor care practică înotul la Piscina ....., la profesorul ..... – până la data de .....

Sarcini sau etape:

- studierea literaturii de specialitate cu privire la deficiența de postură numită hiperlordoză;
- testarea somatică inițială a copiilor care practică înotul la Piscina .....
- selectarea subiecților cu hiperlordoză lombară și repetarea examenului somatoscopic;
- informarea și conștientizarea subiecților cu privire la afecțiune și pregătirea pentru planul terapeutic.

2) Construirea variabilei independente. Identificarea și selectarea celor mai eficiente mijloace (exerciții) specifice înotului sportiv (celor patru procedee de înot și nu numai) și adaptarea lor la fiecare subiect în parte (în funcție de particularitățile somatice, de vârstă și nu în ultimul rând la deficiența de postură - hiperlordoză lombară) – până la data de .....

Sarcini sau etape:

- studierea literaturii de specialitate cu privire la înotul sportiv;
- alcătuirea planurilor terapeutice pentru fiecare subiect în parte;
- informarea și conștientizarea poziției normale contra poziției vicioase instalate;
- testing muscular.

3) Corectarea amplitudinii hiperlordozei lombare cu cel puțin 1,5 cm – până la data de .....

Sarcini sau etape:

- aplicarea variabilei independente reprezentată de înotul sportiv. Aplicarea mijloacelor (exercițiilor) specifice înotului sportiv la copii cu hiperlordoză lombară timp de patru luni și jumătate – 1 februarie - 14 iunie 20...;
- testarea somatică finală 15 iunie 20....

4) Finalizarea acestui studiu și implicit a lucrării de licență/disertație – până la data de .....

Sarcini sau etape:

- tabelarea rezultatelor;
- compararea și interpretarea rezultatelor;
- realizarea concluziilor;
- precizarea limitelor cercetării, a contribuțiilor, precum și a direcțiilor viitoare de cercetare.

Ipoteza lucrării

Considerăm că prin folosirea exercițiilor specifice înotului sportiv vom îmbunătăți deficiența de postură a coloanei vertebrale în zona lombară numită hiperlordoză.

Mai exact, credem că prin exerciții specifice înotului sportiv vom diminua amplitudinea hiperlordozei lombare cu cel puțin 1,5 cm.

Al patrulea subcapitol este despre **metodele de cercetare** utilizate pentru realizarea lucrării de licență sau disertație. Metodele de cercetare au caracter general și sunt integrate într-o manieră specifică în fiecare demers de realizare a lucrării de licență sau disertație conturând axele metodologice principale ale cercetării. Alegerea metodelor de cercetare, pe care le vom folosi în realizarea lucrării de licență sau disertație, se face în funcție de scopul, obiectivele și ipotezele stabilite pentru cercetare.

Regulile după care metodele sunt aplicate sunt reguli standard, reguli riguroase, uniforme și relativ cunoscute. Datorită faptului că metoda, prin latura ei obiectivă, se bazează pe un sistem teoretic obiectiv - adevărat, ea nu poate fi incorectă. Incorectă poate fi numai aplicarea ei de către cercetător.

Subcapitolul cinci este despre **subiecții și locul desfășurării cercetării**. În acest subcapitol studentul sau masterandul trebuie să ne prezinte care este „publicul” pe care îi folosește în demersul științific și locul unde se desfășoară cercetarea. Atenție, nu trebuie confundată sintagma subiecții cercetării cu subiectul cercetării. Sintagma *subiectul cercetării* face referire la titlul lucrării de licență sau disertație și domeniul din care el face parte (despre ce este vorba în lucrare), iar *subiecții cercetării* sunt acele „entități” care au anumite caracteristici și particularități distincte și asupra cărora se pot face anumite măsurători și evaluări, cu rolul de a elabora o parte practică a lucrării de licență/disertație.

În funcție de metodele de cercetare folosite subiecții cercetării pot fi:

- *elevii și cadrele didactice* în contextul școlii și orei de educație fizică și sport;
- *sportivii și stafful tehnic* în contextul procesului de antrenament și refacere și sistemul competițional;
- *persoane și instructori (monitori)* în contextul sportului de loisir (de timp liber);
- *pacienți și medici, kinetoterapeuți* etc. în contextul procesului de recuperare;
- *instituții* (școală, echipă, club, cabinet, spital, primărie, prefectură etc.)
- *sisteme și evenimente* (educaționale, competiționale, medicale etc.)

În cazul în care metoda principală de cercetare este ancheta (sondajul), subiecții cercetării sunt reprezentați de eșantionul de cercetare, care este extras dintr-o populație.

Subcapitolul șase este despre **procesul de măsurare și evaluare** în contextul cercetării pe care o desfășoară studentul/masterandul. Concret, este vorba despre *instrumentele de cercetare* folosite pentru a realiza procesul de măsurare și evaluare a aspectelor urmărite la subiecții cercetării. Cel mai adesea, în domeniul nostru (educație fizică și sport; sport și performanță motrică și kinetoterapie și motricitate specială – omul în mișcare), instrumentele de cercetare sunt reprezentate de *probele* sau *testele de control* folosite în cercetare.

Studentii sau masteranzii trebuie să fie atenți în stabilirea testelor (probelor) de control. Principalele aspecte pe care trebuie să le urmărească studenții și masteranzii când stabilesc teste (probe) de control sunt următoarele:

- să fie în concordanță cu titlul temei, scopul, obiectivele și ipoteza (ipotezele) cercetării;
- trebuie să țină seama de particularitățile pe care le au subiecții cercetării (de exemplu: vârsta, genul, nivelul de pregătire la care se află, diagnosticul etc);
- să fie lipsite de ambiguitate, foarte bine prezentate și definite și din enunțul lor să reiasă clar care este unitatea de măsură.

Din punct de vedere al momentului când sunt aplicate testele (probele) de control pot fi clasificate în: inițiale, intermediare și finale.

Pe lângă testele (probele) de control, instrumentele de cercetare pot fi constituite și din *fișe de observație, chestionare (interviuri)*. Acestea sunt determinate de metodele de cercetare folosite pe parcursul cercetării. În contextul anchetei nu putem avea probe de control. Acestea sunt înlocuite de itemii folosiți în ghidul de interviu sau chestionar.



## Exemplu pentru structura capitolului **Metodologia lucrării**

III.1. Actualitatea temei de cercetare

III.2. Motivația alegerii temei

III.3. Scopul, obiectivele, sarcinile și ipoteza (ipotezele) cercetării

III.4. Metode ce cercetare folosite pentru realizarea lucrării

III.5. Subiecții și locul desfășurării cercetării

III.6. Măsurarea și evaluarea variabilelor - aspectelor urmărite (prin teste de control, fișe de observație, chestionare, interviuri etc.).

**Nota bene:** numărul capitolului *Metodologia lucrării* poate să difere în funcție de câte capitole a avut prima parte Fundamentarea teoretică.

### II.2.2. Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor

Capitolul *Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor* poate conține trei sau patru subcapitole.

În primul subcapitol **aplicații** sunt prezentate acele metode și mijloace practice (variabila independentă) care sunt aplicate subiecțiilor cercetării pentru a influența, modifica ceva (variabila dependentă) și care au legătură cu tema de licență sau disertație. Sunt situații în care titlul lucrării, designul cercetării sau alte aspecte nu permit ca variabila independentă să fie manipulată (aplicată) de către student sau masterand, ci de către o terță persoană (care poate fi în funcție de tema de cercetare: profesorul de educație fizică, instructorul sportiv, antrenorul, kinetoterapeutul, medicul etc). Acest lucru nu reprezintă un punct slab sau puternic pentru cercetarea desfășurată, ci reprezintă realitatea, iar etica cercetării științifice ne obligă să prezentăm aspectele care au legătură cu tema noastră de licență sau disertație așa cum sunt ele în realitate, fără a le modifica după placul nostru. Mai mult, în această situație de pandemie (Covid 19) este indicat acest lucru ca variabila independentă să fie aplicată de către persoane autorizate.

Concret, în acest subcapitol sunt prezentate toate acele aspecte practice (proiecte didactice, planuri de antrenament, planuri de recuperare medicală etc) care au legătură cu cercetarea din cadrul temei de licență sau disertație.

Al doilea subcapitol constă în **prezentarea rezultatelor (datelor) obținute în cercetare**. Aici sunt prezentate toate rezultatele obținute în cercetare, care sunt determinate prin *procesul de măsurare* și reprezintă partea cantitativă a lucrării de licență sau disertație.

Subcapitolul trei poartă denumirea de **interpretarea rezultatelor (datelor) obținute în cercetare**. În acest subcapitol sunt interpretate rezultatele prezentate în subcapitolul anterior. Aici intervine *procesul de evaluare* și reprezintă partea calitativă a cercetării din cadrul lucrării de licență sau disertație. Există posibilitatea folosirii unor metode de prelucrare și

analiză a datelor. Pentru domeniul nostru cele mai cunoscute sunt metoda matematică și cea statistică. Interpretarea datelor se va face în concordanță și cu scopul, obiectivele și ipoteza (ipotezele) cercetării.

Exemplu pentru structura capitolului **Aplicații, rezultatele/datele cercetării și interpretarea lor**

IV.1 Aplicații, prezentarea aspectelor practice folosite în cercetare (variabila independentă)

IV.2 Prezentarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare

IV.3 Interpretarea rezultatelor/datelor obținute în cercetare

**Nota bene:** numărul capitolului *Aplicații, rezultatele/datele cercetării și interpretarea lor* poate să difere în funcție de câte capitole a avut prima parte Fundamentarea teoretică.

## **II.3. PARTEA FINALĂ A LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE**

### **Concluziile lucrării de licență, disertație**

Absolventul trebuie să încheie lucrarea de licență sau disertație printr-o serie de concluzii. Acestea sunt enunțuri logice la care se ajunge prin analiza datelor folosite în cercetare. Pot avea caracter teoretic și/sau practic, în funcție de titlul lucrării și studiul practic pe care studentul sau masterandul l-a realizat (cercetarea întreprinsă). Concluziile lucrării sunt prezentate în două, trei pagini și trebuie să cuprindă, să sintetizeze tot ceea ce s-a scris până acum în lucrarea de licență sau disertație. Ele trebuie să fie clare, lămuritoare, concise și coerente.

### **Propunerile lucrării de licență, disertație (opțional)**

De obicei se propun acele aspecte de noutate care reies din cercetarea desfășurată (în literatura internațională se folosește termenul de *know-how* sau *savoir-faire*). Mai rar, în cadrul lucrărilor de licență sau disertație propunerile pot cuprinde aspectele teoretice, teoriile domeniului. Cel mai adesea propunerile sunt desprinse și orientate spre partea practică. Concret, pot fi propuse metode și mijloace de pregătire, de recuperare, de refacere, de învățare, consolidare și perfecționare etc.

### **Limitele lucrării de licență, disertație (opțional)**

Absolventul trebuie să identifice, să recunoască și să prezinte (opțional) care sunt punctele slabe ale lucrării sale. Prin limite se poate înțelege și acele „obstacole” pe care studentul sau masterandul le-a întâlnit pe parcursul realizării lucrării de licență sau disertație și din diverse motive nu a putut să le depășească.

### **Direcții viitoare de cercetare** (opțional)

În urma cercetării pe care a întreprins-o absolventul poate identifica noi direcții de cercetare. Ele pot proveni și de la sugestiile pe care le primește de la coordonatorul științific sau alte cadre didactice din cadrul facultății (ex.: membrii comisiei de evaluare). Sugestiile de la susținerea lucrării de licență pot fi valorificate la forma de învățământ master, iar cele de la master pot fi valorificate la doctorat.

**Nota bene:** menționăm faptul că elementele componente ale lucrării menționate mai sus (concluziile, propunerile, limitele și direcțiile viitoare ale cercetării) NU sunt constituite într-un capitol și nici fiecare în parte NU reprezintă un capitol. Ele alături de bibliografie și anexe sunt aspecte individuale și de sine stătătoare ale cercetării și constituie „epilogul” lucrării de licență sau disertație.

### **Bibliografia lucrării**

Bibliografia reconstituie sistematizat și exhaustiv lista surselor bibliografice folosite de absolvent în elaborarea lucrării de licență sau disertație.

Bibliografia în cadrul lucrărilor de licență sau disertație realizate și susținute la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași va respecta următoarele cerințe:

- 1) lista bibliografică este întocmită după criteriul alfabetic al numelui autorului (sau al primului autor, dacă sunt mai mulți autori menționați pe pagina de titlu a lucrărilor consultate);
- 2) dacă sunt menționate mai multe lucrări ale aceluiași autor, se va proceda la ordonarea cronologică (de la cea mai veche publicație la cea mai recentă);
- 3) dacă același autor a publicat într-un singur an mai multe lucrări pe care le-am și folosit, vom nota după anul apariției, fără nici un spațiu liber, primele litere ale alfabetului (ex.: Ionescu, 2010a, Ionescu, 2010b);
- 4) lucrările realizate de doi sau mai mulți autori vor fi ordonate după numele autorului care este trecut primul pe coperta cărții și se vor trece numele tuturor autorilor; dacă primul autor are publicații și singur, întâi se trec cele la care este singur autor (respectând criteriile 1, 2 și 3) și apoi se trec publicațiile cu mai mulți autori;
- 5) lucrările vor fi numerotate cu cifre arabe, urmate de punct; apoi scriem numele autorului, inițiala prenumelui (inițialele prenumelor – unde este cazul); anul în care a fost publicată lucrarea, anul se trece între paranteze rotunde; titlul lucrării cu italic; ediția (dacă este cazul); orașul și numele editurii unde s-a publicat lucrarea;
- 6) sunt situații când o lucrare nu are un autor, ea fiind publicată de o instituție (ex.: Academia Română, Comitetul Olimpic și Sportiv Român, Federația Română de Atletism, Centrul Național de Formare și

Perfecționare a Antrenorilor), în acest context instituția are rolul autorului și vor fi respectate criteriile de mai sus;

- 7) bibliografia va începe de pe o pagină nouă și va fi structurată pe trei categorii:
- a) cărți, manuale, enciclopedii, dicționare etc.;
  - b) articole științifice publicate sau în format electronic în bază de date;
  - c) site-uri, linkuri.

Exemplu de bibliografie:

1. Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan” (1998), *Dicționarul explicativ al limbii române*, București: Editura Univers Enciclopedic.
2. Chelcea, S. (2002a), *Un secol de cercetări psihologice*, Iași: Editura Polirom.
3. Chelcea, S. (2002b), *Opinia publică. Gândesc masele despre ce și cum vor elitele?* București: Editura Economică.
4. Chelcea, S. (2010), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro.
5. Eco, U. (2000), *Cum se face o teză de licență. Disciplinele umaniste*, Constanța: Editura Pontică.
6. Epuran, M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ediția a 2-a, București: Editura Fest.
7. Zaiț, D., Spalanzani, A. (2006), *Cercetarea în economie și management. Repere epistemologice și metodologice*, București: Editura Economică.

**Nota bene:** absolvenții trebuie să respecte semnele de punctuație pe care le-am folosit în exemplele de mai sus. Concret:

- virgula dintre nume și inițiala prenumelui, după parantezele rotunde unde se trece anul publicării, după titlul lucrării;
- punctul după inițiala prenumelui și după fiecare notă bibliografică în parte;
- două puncte după numele orașului unde a fost publicată lucrarea.

### **Anexele** (opțional)

Anexele se impun numai în cazurile în care elementele pe care le cuprind nu sunt direct necesare în elaborarea textului. Recomandăm ca în secțiunea Anexe să fie introduse instrumentele de cercetare folosite în colectarea datelor (chestionare, ghiduri de interviu, transcrieri ale interviurilor, fișe de observație, fișe medicale, foi oficiale de joc din cadrul jocurilor sportive - handbal, baschet, fotbal etc.), precum și tabele, grafice, scheme, imagini (de dimensiuni mari) și care nu sunt necesare în textul lucrării.

Anexele sunt puse la sfârșitul lucrării de licență sau disertație după bibliografie, constituindu-se ca ultima parte a acesteia, fiind numerotate cu cifre arabe și au un titlu în funcție de conținutul lor. (de exemplu în acest îndrumar metodic, Anexa 1 *Coperta unei lucrări de licență*; Anexa 2 *Coperta unei lucrări de disertație etc.*).

Precizăm faptul că ele nu intră în paginația lucrării (paginile unde sunt anexele nu sunt numerotate).

Elementele cuprinse în anexe, pe cât posibil, respectă formatul lucrării și sunt invocate, prin trimiteri corespunzătoare, în textul de bază al lucrării. Trimiterile la anexe sunt inserate direct în text sau sunt trecute între paranteze rotunde (ca în paragraful de mai sus).

### **Cuprinsul lucrării**

Am lăsat *cuprinsul* la urma acestui capitol cu privire la *structura lucrării de licență sau disertație* deoarece acesta se întocmește ultimul, după ce avem fiecare element component al lucrării la locul lui.

Cuprinsul lucrării este realizat din toate elementele componente ale lucrării (capitole, subcapitole, subsubcapitole, concluzii, propuneri, limite, direcții viitoare de cercetare, bibliografie și anexe), trecute în ordine în funcție de pagina la care se află, inclusive numărul paginii (a se vedea Anexa 3 *Cuprinsul unei lucrări de licență/disertație*).

Deși se scrie ultimul, cuprinsul figurează în structura lucrării pe prima pagină, după copertă și pagina de titlu. Este prima pagină numerotată din structura lucrării.

### Capitolul III

## PLAGIATUL ȘI SISTEMELE DE CITARE

### III.1. PLAGIATUL ÎN CONTEXTUL LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE

Cuvântul *plagiat* provine din limba latină (*plagiarius*) și înseamnă persoană care fură sclavi.

Legea nr. 8 din 14 martie 1996 privind *Drepturile de autor și drepturile conexe*, cu modificările și completările ulterioare, prevede următoarele:

- Art. 140 Constituie infracțiuni și se pedepsește cu închisoarea de la o lună la un an sau cu amendă următoarele fapte comise fără autorizarea sau consimțământul titularului drepturilor recunoscute de prezenta lege:

litera a) reproducerea operelor sau a produselor purtătoare de drepturi conexe;

litera e) realizarea de opere derivate.

- Art. 7 Constituie obiect al dreptului de autor operele originale de creație intelectuală în domeniul literar, artistic sau științific, oricare ar fi modalitatea de creație, modul sau forma de exprimare și independent de valoarea și destinația lor, cum sunt:

litera a) scrierile literare și publicistice, conferințele, predicile, pledoariile, prelegerile și orice alte opere scrise sau orale, precum și programele pentru calculator;

litera b) operele științifice, scrise sau orale, cum ar fi: comunicările, studiile, cursurile universitare, manualele școlare, proiectele și documentațiile științifice.

Dicționarul Explicativ al Limbii Române (1998) definește plagiatul ca fiind acțiunea de *a copia sau a-și însuși întocmai, în întregime sau în parte, ideile, operele literare, artistice sau științifice ale altcuiva, prezentându-le drept creații personale.*

Septimiu Chelcea (2010, p. 42) afirmă că *astăzi, grosso modo, a plagia înseamnă a-ți însuși ideile, textele (integral sau parțial), creațiile altora, fără a cita.*

Există și un tip de „*plagiat acceptat*”, generat de folosirea „*bunurilor*” intrate în patrimoniul comun al „*științei universale*”. Cine mai amintește de Pitagora din Samos (560 – 500 î.H.) când folosește tabla înmulțirii, cine face trimitere la Dimitri Mendeleev (1834-1907) când prezintă relația complexă dintre elementele chimice.

De asemenea, în domeniul educației fizice și al kinetoterapiei, cine ne poate spune care este primul autor și care este primul manual în care a fost prezentat aparatul locomotor (mușchii și oasele din corpul uman).

Septimiu Chelcea (2010, p. 45) folosește sintagma de „*plagiat involuntar*” pentru situația în care parafrazăm enunțurile altora, dar folosim

cuvintele noastre pentru a nu ne suprapune cu enunțul original. Altfel spus, prezentăm aceeași idee folosind alte cuvinte. Întrebarea care se naște aici este: cât de mult trebuie să ne îndepărtăm de textul original pentru a nu fi acuzați de plagiat? Cred că nu există un răspuns clar la această întrebare. Totul pendulează între interesul propriu și nivelul de conștiință (deontologie profesională) pe care îl are fiecare individ care scrie o lucrare de cercetare.

### III.2. SISTEMUL DE CITARE APA (American Psychological Association)

Constă în menționarea doar a numelui autorului (fără menționarea prenumelui - prenumelor autorului sau a altor determinări, cum ar fi inițială prenumelui sau Jr. pentru junior). Numele autorului este trecut la finalul textului preluat și se va trece între paranteze rotunde, însoțit de anul în care a fost publicată cartea și pagina de unde a fost preluat textul.

Exemplu:

*„Evitați plagiatul! Este mai mult decât un sfat; este o poruncă. A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studenții din prima zi de cursuri”* (Chelcea, 2010, p. 40).

În exemplul de mai sus am folosit ghilimele (care în limba română sunt la începutul textului jos și la final sus) deoarece am preluat cuvânt după cuvânt de la profesorul Chelcea. De asemenea, am folosit și fontul italic care nu este obligatoriu. Pot fi situații în care să se folosește fondul italic (pentru a arăta că sunt cuvinte preluate), fără a folosi ghilimelele. Sau folosirea ghilimelelor fără frontul italic după liberul arbitru al fiecărui student, masterand.

La acest sistem de citare poate fi întâlnită și situația în care numele și prenumele autorului sunt inserate în narațiune (text) și între paranteze se va trece doar anul de apariție a lucrării din care este preluat citatul și pagina.

Exemplu:

Septimiu Chelcea (2010, p. 40) ne spune la imperativ să evităm plagiatul. *A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studenții din prima zi de cursuri.*

#### **Mențiuni:**

- 1) dacă citatul ar fi fost desfășurat pe două pagini am fi folosit următorul mod: pp. 40-41 (ceea ce înseamnă paginile 40-41);
- 2) dacă autorul în anul 2010 mai are publicată o carte sau un articol din care vom cita, atunci vom folosi următorul mod de prezentare: 2010a pentru cartea din care am citat deja, respectiv 2010b pentru celălalt material;
- 3) dacă lucrarea citată are mai mulți autori vom proceda astfel:
  - a) când sunt doi autori, vom preciza mereu numele amândurora;

b) când sunt trei sau mai mulți autori, regula prevede ca prima dată să se scrie numele tuturor, iar în celelalte citări să se precizeze numele primului autor, urmat de una din următoarele abrevieri:

- și alții;
- și colab. (și colaboratorii);
- et. al. (at alli – care înseamnă și alți autori în latină);
- coord. (coordonator);

4) dacă preluăm un citat care a fost deja citat de alt autor și nu avem acces, din diverse motive, la lucrarea inițială din care a fost preluat citatul, cu alte cuvinte găsim citatul la alt autor. Moral și metodologic este să recunoaștem că nu am avut acces la sursa principală și acest lucru se va face folosind una din următoarele abrevieri (între numele celui care a scris prima dată textul și cel care l-a citat):

- *citat de*;
- *după*;
- *apud*. (semnalarea faptului că citatul folosit nu provine de la o sursă primară).

Exemplu:

„Un citat nu trebuie să depășească 28 de rânduri de text și pe o pagină de manuscris se recomandă să nu fie date mai mult de două-trei citate scurte” (Miguel, 1997, p. 137 *apud* Chelcea, 2010, p. 85).

### III.3. SISTEMUL DE CITARE NOTĂ DE SUBSOL

În cadrul acestui sistem de citare, referințele bibliografice sunt numerotate în ordinea în care apar în text. La subsolul paginii se trece respectivul număr, cu indicațiile bibliografice corespunzătoare.

Această formă de citare depinde și de o setare din calculator (în Microsoft Word se setează *insert*, *reference* și *footnote*). În această notă de subsol se va trece: numele autorului, inițiala prenumelui (inițialele prenumelor), anul publicării lucrării între paranteze rotunde, titlul lucrării cu font italic, ediția a ...-a (dacă sunt mai multe ediții), orașul unde a fost publicată lucrarea, editura și pagina de unde s-a luat citatul).

Exemplu:

„Evitați plagiatul! Este mai mult decât un sfat; este o poruncă. A plagia înseamnă a fura. Și furtul de pedepsește. Inclusiv furtul intelectual. Acest lucru trebuie să-l știe studentii din prima zi de cursuri”.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Chelcea, S. (2004), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 40.



**Mențiuni:**

- toate mențiunile specificate la sistemul de citare APA rămân valabile și pentru acest sistem de citare;
- noutate este faptul că dacă avem două citate consecutive de la același autor și din aceeași lucrare la nota de subsol se poate trece *Idem*.

**Exemple:**

Punctul este semnul ortografic care încheie frazele, alineatele, capitolele, disertațiile, cărțile.<sup>2</sup>

Prima grijă este ca virgula să nu cadă, din întâmplare, firește, între subiect și predicat.<sup>3</sup>

Pentru a fi sigur că ați înțeles cum procedăm când avem un citat care nu provine din sursa principală, ci este întâlnit în cartea unui alt autor, mai prezint o dată exemplul care a fost dat și mai sus, numai că de această dată nu voi folosi nici ghilimele, nici fontul italic, deoarece nu reiau ad litteram (cuvânt după cuvânt) citatul.

**Exemplu:**

S. Chelcea citându-l pe A. Miguel ne subliniază faptul că un citat nu trebuie să depășească 28 de rânduri și pe o pagină de text se recomandă să nu fie date mai mult de două-trei citate.<sup>4</sup>

**Nota bene**

Menționez faptul că în realizarea acestui îndrumar metodic am folosit sistemul de citare (APA), iar sistemul de citare notă de subsol l-am folosit doar în acest subcapitol (III.3).

Sistemele de citare prezentate mai sus au rolul de-a ne ajuta pe toți cei care realizăm lucrări științifice să nu încălcăm regula plagiatului.

Studentii și masteranzii care realizează lucrări de licență sau disertație și le prezintă la Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași trebuie să aleagă unul din cele două sisteme de citare prezentate mai sus și să-l folosească pe tot parcursul lucrării pe care o realizează.

---

<sup>2</sup> Chelcea, S. (2004), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 40.

<sup>3</sup> Idem, p. 143.

<sup>4</sup> Miguel, A. (1997) *apud*. Chelcea S. (2004), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, București: Editura Comunicare.ro, p. 85

## Capitolul IV

### REGULI DE REDACTARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE

#### IV.1. REGULI DE REDACTARE A CONȚINUTULUI LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE

Lucrările de licență și disertație realizate și susținute la Facultatea de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași trebuie să respecte următoarele reguli de redactare.

##### IV.1.1. Redactarea lucrării

- **Formatul paginii:** trebuie să fie A4 (21 x 29,7 cm).

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Page Layout, Page Setup, Size, A4 (21 x 29,7 cm).

- **Marginile paginii:** - top (sus) 2 cm;  
- bottom (jos) 2 cm;  
- left (stângă) 3 cm;  
- right (dreapta) 2 cm.

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Page Layout, Page Setup, Margins, Custom Margins și dimensiunile de mai sus și OK.

- **Font:** Times New Roman sau Arial; Size 12; Line spacing 1,5 lines; Justify.

În Microsoft Office 2007/2010 Word acesta se selectează astfel: Home, Font pentru tipul de scrierea și mărimea literelor; Home, Paragraph pentru distanța dintre rânduri (Line spacing) și alinierea stânga și dreapta a textului (Justify).

Absolventul trebuie să aleagă unul dintre cele două tipuri de fonturi (Times New Roman sau Arial) pentru redactarea lucrării de licență sau disertație. Precizarea pe care o facem este că, odată ales un tip de scriere acesta va fi folosit de la începutul (coperta) și până la finalul lucrării (anexele).

Primul rând al fiecărui paragraf va avea un aliniat de 1,25 cm (Tab).

Nota bene: Având în vedere că lucrările sunt scrise în limba română, studenții și masteranzii sunt obligați să folosească diacriticele specifice limbii română (ă, â, î, ș, ț).

- **Titlul capitolelor:** Caps Lock (cu majuscule), Size 14, Bold, Center.

Capitolele vor fi numerotate cu cifre romane (ex.: cap. I, cap. II, cap. III) și vor avea un titlu (ex.: Cap. III Metodologia lucrării; Cap. IV Aplicații,

rezultatele cercetării și interpretarea lor). În text după ce se scrie capitolul și titlul acestuia se va lăsa un rând liber. Orice capitol trebuie să înceapă de pe o pagină nouă. Nu este permis ca un capitol să înceapă pe o pagină de text scrisă, chiar dacă avem numai un paragraf și rămâne foarte mult spațiu liber. Regula este clară: orice capitol va începe de pe o pagină nouă.

▪ **Titlul subcapitolelor:** Caps Lock, Size 12, Bold, Align Left.

Subcapitolele vor fi numerotate cu cifra romană a capitolului din care fac parte plus cifre arabe trecute crescător în funcție de cum sunt puse subcapitolele în cadrul capitolului. Între cele două cifre se pune punct (ex.: I.1; I.2; II.1; II.2; III.1; III.2). Fiecare subcapitol ca avea un titlu (ex.: III.1. Actualitatea și importanța temei; III.4. Metode ce cercetare folosite pentru realizarea lucrării; IV.3. Interpretarea rezultatelor obținute în cercetare). Titlul subcapitolului este precedat de două rânduri libere și urmat de un rând liber, după care începe textul. Subcapitolele nu încep de pe pagină nouă.

▪ **Titlul subsubcapitolelor:** Litere mici (fără majuscule), Size 12, Bold, Align Left.

Subsubcapitolele vor fi numerotate cu cifra romană a capitolului, cifra arabă a subcapitolului plus cifre arabe trecute crescător în funcție de cum sunt puse subsubcapitolele în cadrul lucrării (ex.: I.2.1; I.2.2; II.3.1; II.3.2). Titlul subsubcapitolului va fi precedat și urmat de un rând liber și va continua textul.

▪ **Numerotarea paginilor:** numărul de pagină se inserează în subsolul paginii, pe centrul acesteia sau în dreapta. Numerotarea paginilor începe de la secțiunea Cuprins. Pentru inserarea numărului de pagină se selectează meniul Insert. Alegem din panoul Header&Footer opțiunea Page Numbers și aici selectăm poziția și aliniamentul dorit.

▪ **Abrevieri/prescurtări folosite în lucrarea de licență și disertație**

- art. = articol;
- cap. = capitol;
- vol. = volum;
- p. (pp.) = pagină (pagini);
- r. = rând;
- v. = vezi;
- s.n. = sublinierea noastră;
- urm. = următoarele;
- lucr. cit. = lucrarea citată;
- op. cit. = opera citată;
- ib. (ibid.) = ibidem (în același loc, în aceeași lucrare, la aceeași pagină);
- id. = idem (același cuvânt sau aceeași lucrare sau același autor);
- etc. = etcetera (pentru enumerare, arată că enumerarea ar putea fi continuată);

- N.B. = nota bene (aspect important, subliniere, observație pentru a atrage atenția asupra unui pasaj dintr-un text);
- P.S. = post-scriptum (adaos la o scrisoare, după semnătură).

Abrevieri pentru titlurile academice și didactice:

- drd. = doctorand;
- dr. = doctor;
- asist. univ. = asistent universitar;
- lect. univ. = lector universitar;
- conf. univ. = conferențiar universitar;
- prof. univ. = profesor universitar;
- acad. = academician.

Abrevieri pentru profesii:

- arh. = arhitect;
- pr. = preot;
- prof. gr. II = profesor gradul didactic II;
- ec. = economist;
- ing. = inginer.

#### **IV.1.2. Redactarea tabelelor și figurilor**

##### **Tabelele**

Au rolul de a realiza o concentrare și structurare optimă a informațiilor. Sunt anumite aspecte care necesită și pot fi tabelate. În domeniul nostru, cel mai adesea, datele cercetării sunt prezentate sub formă de tabele. Tabelele pot fi întâlnite pe tot parcursul unei lucrări de licență sau disertație și sunt formate din coloane și rânduri, iar intersecția unei coloane cu un rând creează o celulă, care este unitatea de bază a tabelului.

Orice tabel trebuie să poarte un număr și un titlu. Numerotarea tabelelor se face cu cifre arabe, în ordinea în care apar în textul lucrării de la 1 la n și trebuie respectate următoarele reguli:

- numărul tabelului este precedat de cuvântul „Tabelul”;
- numărul tabelului este urmat de titlul tabelului;
- cuvântul „Tabelul”, numărul și titlul se trec deasupra tabelului;
- conținutul tabelelor va respecta regulile de redactare ale textului, așa cum au fost prezentate mai sus. Sunt situații în care Font Size-ul aspectelor prezentate în tabel poate să fie mai mic decât al textului pentru a permite încadrarea tabelului în pagină. După prezentarea unui tabel se va lăsa un rând liber și apoi va reîncepe textul lucrării;
- este recomandat ca un tabel care este prezentat în text să fie desfășurat pe o singură pagină. Tabelele care se întind pe două sau mai multe pagini să fie mutate în secțiunea Anexe;
- pentru a nu fi încălcate regulile plagiatului, dacă tabelul este preluat sau adaptat dintr-o altă lucrare se va preciza acest aspect. Se va folosi

cuvântul **după** pentru un tabel preluat în totalitate dintr-o sursă sau **adaptat după** pentru un tabel preluat, dar modificat de autorul lucrării).  
Lucrul acesta se va face în funcție de sistemul de citare ales: cu notă de subsol sau cu paranteze rotunde după titlul tabelului.

Exemplu de tabel

Tabelul 1. *Situații relevante pentru diferite tipuri de cercetare* (după Yin, 2005, p. 22)

Strategie / metode de cercetare	Forma întrebării de studiu	Solicită controlul variabilelor	Vizează evenimente contemporane
Experimentul	Cum?; De ce?	Da	Da
Ancheta /Sondajul	Cine?; Ce/Care?; Unde?; Cât?	Nu	Da
Studiul documentelor	Cine?; Ce/Care?; Unde?; Cât?	Nu	Da / Nu
Istorică	Cum?; De ce?	Nu	Nu
Studiul de caz	Cum?; De ce?	Nu	Da

## Figurile

Sunt reprezentate de toate tipurile de ilustrații. Orice element din categoria celor vizuale, cu excepția tabelelor, folosite într-o lucrare științifică (licență, disertație, gradul I, doctorat) poartă numele de „Figură”. Rolul lor este să aducă un plus de informație, relevând ceea ce este esențial, nu să dubleze textul. De asemenea, figurile ajută la prezentarea datelor și rezultatelor cercetării, și la înțelegerea rapidă și corectă a textului. În categoria figurilor pot intra: fotografiile, desenele, schițele, schemele, graficele, hărțile etc.).

Orice figură trebuie să poarte un număr și un titlu. Numerotarea figurilor se face cu cifre arabe, în ordinea în care apar în textul lucrării de la 1 la n. Pentru redactarea figurilor trebuie să se respecte toate regulile prezentate în cazul „Tabelului” la care se adaugă următoarele diferențieri:

- numărul figurii este precedat de cuvântul „Figura” sau abrevierea „Fig.”;
- cuvântul „Figura” sau abrevierea „Fig.”, numărul și titlul se trec sub figură;
- figura va fi inserată în text pe mijlocul paginii (Center).

În domeniul educației fizice și sportive, al sportului de performanță și al kinetoterapiei și motricității speciale cele mai des folosite elemente din categoria figurilor sunt:

- schemele;
- graficele;
- desenele;
- fotografiile.

### Schemele

Sunt elemente vizuale din categoria figurilor care pot fi folosite într-o lucrare de licență sau disertație. Ele constau în a reprezenta schematic aspecte teoretice (ex.: legături dintre două sau mai multe variabile) sau practice (ex.: modul de execuție a unei faze fixe în cadrul unui joc sportiv).

În alcătuirea schemelor se pot folosi forme geometrice (pătrat, dreptunghi, cerc, triunghi etc.), linii, săgeți etc., iar simplitatea, claritatea și continuitatea reprezintă standarde pentru o bună vizibilitate.

### Exemplu de schemă

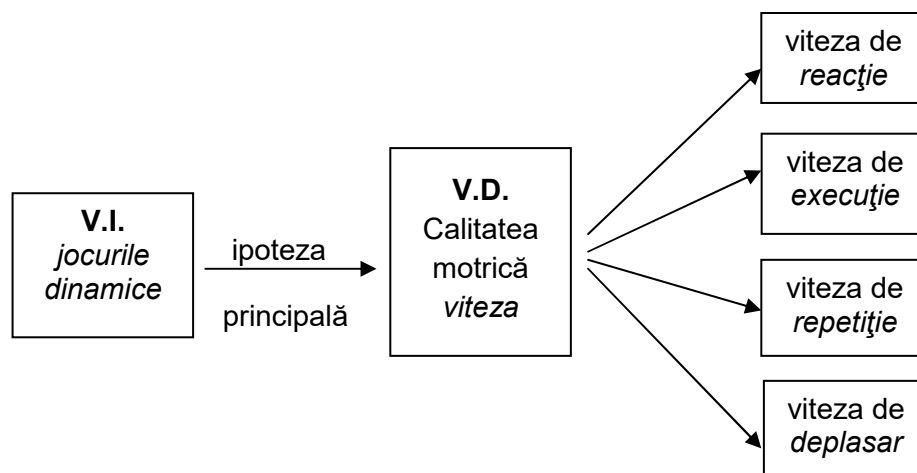


Figura (sau Fig.) 1. Ipoteza principală și derivatele ei

### Graficele

Sunt alte elemente vizuale din categoria figurilor. Particularitatea lor (cu excepția celor sub formă de cerc) este că au *ordonată* (linia verticală) și *abscisă* (linia orizontală), cele două coordonate carteziane care ajută la stabilirea poziției unui punct în plan sau spațiu.

Graficele de toate tipurile sunt nelipsite din majoritatea lucrărilor de licență și disertație. Cu ajutorul lor putem exprima foarte sugestiv anumite caracteristici ale datelor (valoarea unui lucru exprimat prin unitatea de măsură, de exemplu: prețul pe care îl au cinci mingi de fotbal cu aceleași caracteristici, dar cu branduri diferite – producători diferiți), ca și relațiile dintre datele obținute în cercetare (de exemplu: comparații, distribuții, corelații etc.).

În acest îndrumar metodic vom prezenta trei tipuri de grafice: liniare; cu bare (dispuse orizontal, dar și vertical) și sub formă de cerc. Introducerea lor în text va respecta toate regulile prezentate la „Tabele” și precizările de la „Figuri”.

Exemplu de grafic liniar

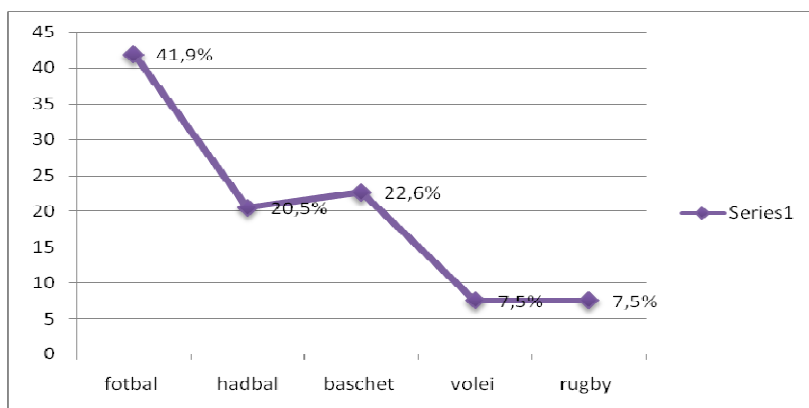


Fig. 2. Cele mai urmărite jocuri sportive la televizor

Exemplu de grafic cu bare (orizontale)

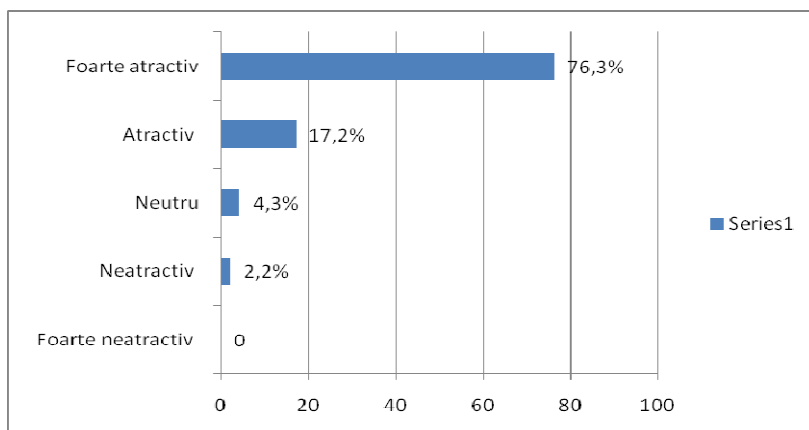


Fig. 3. Atractivitatea CM de Rugby din Anglia - 2015 cu participarea României

Exemplu de grafic cu bare (verticale)

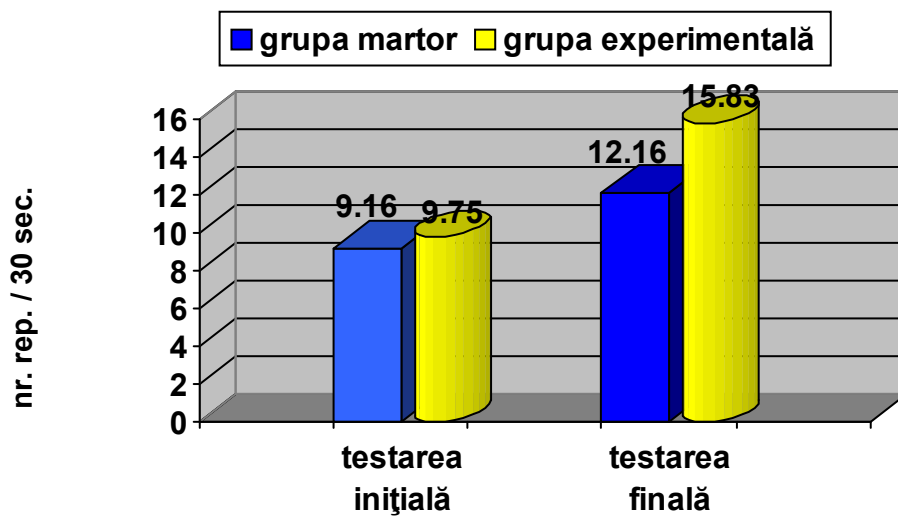


Fig. 4. Extensii ale trunchiului din culcat facial

Exemplu de grafic sub formă de cerc

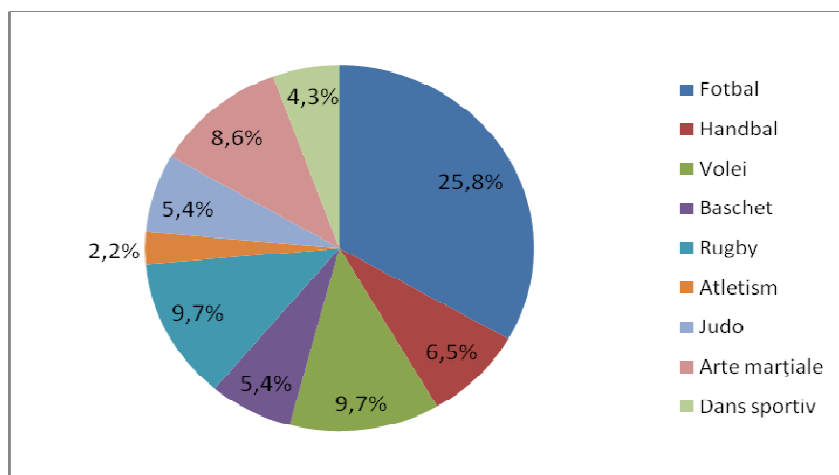


Fig. 5. Ponderea sporturilor pe care le practică elevii din ciclul liceal în timpul liber

Desenele și fotografiile

Sunt alte ilustrații din categoria figurilor folosite de studenți, masteranzi, profesori gradul II în realizarea lucrărilor de licență, disertație sau gradul I.

Exemplu de desen

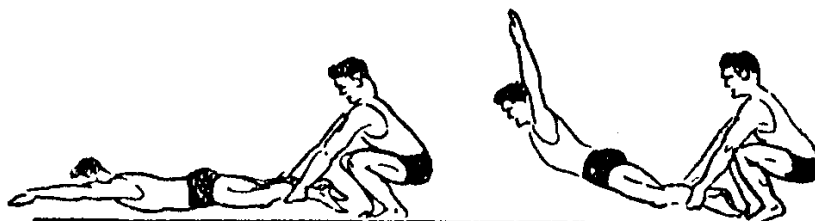


Fig. 6. Extensia trunchiului din culcat facial

Exemplu de fotografie



Fig. 7. Mingea oficială a Campionatului Mondial de Rugby Anglia 2015 (după [www.gilberrugby.com](http://www.gilberrugby.com))



## IV.2. REGULI DE REDACTARE PENTRU COPERTĂ, PAGINA DE TITLU ȘI CUPRINSUL LUCRĂRII

### Coperta lucrării de licență sau disertație

Precizări cu privire la modul cum sunt scrise elementele cuprinse în copertă:

- numele universității și al facultății: Caps Lock, Bold, Font Size 16, Center;
- lucrare de licență sau disertație: Caps Lock, Bold, Font Size 36, Center;
- coordonatorul științific, numele și prenumele: Bold, Font Size 14, Align Left;
- absolvent numele și prenumele: Bold, Font Size 14, Align Right;
- Iași și anul susținerii: Caps Lock, Bold, Font Size 14, Center.

Coperta unei lucrări de licență sau disertație seamănă cu coperta unei cărți.

### Pagina de titlu a lucrării de licență sau disertație

Precizări cu privire la modul cum sunt scrise elementele cuprinse în pagina de titlu:

- sunt aceleași ca și cele făcute pentru copertă, la care se adaugă recomandarea ca, titlul să nu fie desfășurat pe mai mult de trei rânduri;
- titlul lucrării: Caps Lock, Bold, Center, Font Size 24, 26 sau 28 în funcție de lungimea titlului pe care îl are lucrarea de licență sau disertație;
- studenții și masteranzii au obligativitatea să cunoască gradul didactic pe care îl are coordonatorul științific al lucrării. Acestea au fost prezentate mai sus (vezi p. 28)

### Cuprinsul lucrării de licență sau disertație

Conținutul secțiunii *Cuprins* păstrează particularitățile de redactare pe care le are textului lucrării la care se adaugă următoarele precizări:

- titlul Cuprins se trece cu Caps Lock, Size 14, Bold, Center;
- elementele cuprinsului (capitolele, subcapitolele, subsubcapitolele, concluzii, propuneri, limite, direcții viitoare, bibliografie și anexele) sunt trecute unele sub altele și cu pagina la care se află în textul lucrării;
- capitolele, subcapitolele, concluziile, propunerile, limitele cercetării, direcții viitoare de cercetare, bibliografie și anexele au Align Left;
- subsubcapitolele au aliniat de 1,25 cm (cu Tab).

## IV.3. REGULI DE PUNCTUAȚIE FOLOSITE ÎN CADRUL LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE

### Blancul

Constă în absența oricărui semn. Cuvintele se delimitează grafic prin blankuri potrivit statutului lexicogramatical și sensului lor, funcția principală a blankului fiind aceea de semn de delimitare și separare a cuvintelor sau a elementelor componente ale unor cuvinte compuse (exemple: *Anul Nou*, *Evul*

Mediu, Unirea Principatelor, câte unu, douăzeci și unu) și locuțiunilor (exemple: locuțiuni adverbiale: *altă dată* cu sensul de „în altă împrejurare”; locuțiuni verbale: *a băga de seamă* cu sensul de „a observa”; locuțiuni adjectival: om *cu stare* cu sensul de „om bogat”).

Blancul nu precede alte semne de punctuație, dar le urmează (după fiecare semn de punctuație se află un spațiu liber).

### Punctul [.]

Punctul se trece la sfârșitul propozițiilor și frazelor independente ca înțeles, după care vorbirea nu mai continuă. Punctul încheie propozițiile, frazele, aliniatele, capitolele, lucrările științifice, cărțile.

Punctul nu poate fi precedat de blank (de un spațiu liber).

Când cuvintele, propozițiile sau frazele se află între paranteze pot exista două situații:

- 1) când parantezele se află în cadrul propoziției sau frazei, punctul se pune după paranteză;
- 2) când propoziția sau fraza se află în întregime între paranteze, punctul se pune înaintea parantezei.

Punctul se folosește după anumite abrevieri (a se vedea *abrevieri, prescurtări folosite în lucrarea de licență și disertație* – pp. 27, 28).

Se acceptă scrierea abrevierilor compuse din mai multe majuscule și fără punct între literele componente, de exemplu:

- *FEFS* pentru Facultatea de Educației Fizică și Sport;
- *COSR* pentru Comitetul Olimpic și Sportiv Român;
- *FRF* pentru Federația Română de Fotbal;
- *FIFA* pentru Federația Internațională de Fotbal Asociație (în engleză International Federation of Association Football);
- *UE* pentru Uniunea Europeană;
- *ONU* pentru Organizația Națiunilor Unite etc.

Trebuie să reținem că **nu** sunt urmate de punct următoarele situații:

- abrevierile care păstrează litera finală a cuvântului abreviat: *cca*, *dl*, *dle*, *dna*, *d-ta*, *d-voastră* (pentru circa, domnul, domnule, doamna, dumneata, dumneavoastră);
- abrevierile numelor punctelor cardinale: *N*, *S*, *E*, *V*;
- simbolurile majorității unităților de măsură: *cm*, *m*, *l*, *kg* (pentru *centimetru*, *metru*, *litru*, *kilogram*);
- simbolurile unor termeni din domeniul științific și tehnic. De exemplu, simbolul elementelor chimice: *C*, *Cl*, *Mg* (pentru *carbon*, *clor*, *magneziu*).

### Virgula [,]

Virgula marchează juxtapunerea și coordonarea termenilor într-un text. Este un semn de punctuație fără de care textul aproape că își pierde înțelesul.

Cea mai mare grijă a celor care realizează lucrări științifice este să nu pună virgula între subiect și predicat.

Se despart prin virgulă zecimalele de numerele întregi (exemple: 6,33; 8,12). De precizat că, în aceste situații nici înainte și nici după virgulă nu se lasă spațiu (blanc).

Virgula este folosită foarte des în cadrul unei enumerări, termenii enumerării sunt separați prin virgulă. Precizări:

- în această situație virgula nu este precedată niciodată de blanc;
- totdeauna după ea urmează un spațiu alb;
- după ultimul termen dintr-o enumerare și prescurtarea *etc.* nu se pune virgulă.

Exemplu: În lecția de educație fizică pot fi folosite mijloace din jocuri sportive ca: fotbal, handbal, baschet, rugby-tag etc.

### **Punct și virgula [;]**

Acest semn grafic marchează o pauză de durată medie. Această pauză este mai mare decât cea redată prin virgulă și mai mică decât cea redată prin punct.

În lucrările științifice punctul și virgula se folosesc în următoarele situații:

- când sunt prezentate anumite valori care conțin numere întregi și zecimale separate prin virgulă. De exemplu, rezultatele obținute de elevii din clasa a X-a la proba alergare de viteză, pe distanța de 50 m: 8,23; 9,09; 8,84.
- când sunt enumerate anumite caracteristici. De exemplu: Caracteristicile observației sunt:
  - provine din științele naturii;
  - este vizuală (de cele mai multe ori);
  - este proces activ;
  - este urmată de înregistrare (consemnare);
  - trebuie ferită de idei preconcepute;
  - nu necesită sau implică măsurători de nici un tip;
  - într-o cercetare mai amplă este prima etapă.
- când sunt separate elementele dintr-o serie care conține ea însăși virgule. De exemplu: Mijloacele folosite pentru refacerea imediată după antrenament sunt: dușul cu apă caldă, dușul cu apă rece, masajul; gheața, dușul cu apă caldă, sauna uscată; dușul cu apă caldă, sauna umedă, masajul.
- când separăm două propoziții independente între care există o antiteză. De exemplu:  
Antrenorul poruncește; sportivul muncește.  
Subordonatul propune; șeful dispune.

### **Două puncte [:]**

Este semnul grafic de punctuație care marchează o pauză, în general, mai mică decât pauza indicată prin punct. Acest semn [:] poate fi folosit în lucrările științifice în următoarele situații:

- este folosit pentru că urmează o enumerare. Exemplu: Lucrurile importante pentru un sportiv sunt: pregătirea, odihna, refacerea, alimentația;
- este folosit pentru că urmează vorbirea directă. Exemplu: Antrenorul rosti hotărât: „Astăzi trebuie să câștigăm”!
- este folosit pentru că urmează o explicație. Exemplu: Adevărul este acesta: nu ne-am ridicat la nivelul adversarilor!
- este folosit pentru că urmează o concluzie. Exemplu: Concluzia este următoarea: trebuie să ne pregătim mai mult!

### **Cratima [-]**

Este numită și „liniuța de unire” sau „de despărțire” și în cadrul lucrărilor științifice poate fi folosită pentru repetiții, unele expresii sau numerale (care arată aproximația numerică).

Exemple:

- în repetiții: încet-încet a început să meargă la școală.
- în expresii: tura-vura, talmeș-balmeș, val-vârtej etc.
- între două numerale, pentru a arăta aproximația numerică: două-trei zile, șapte-opt copii etc.

Oricine știe că pentru a indica despărțirea în silabe a unui cuvânt se folosește cratima.

Nu pot fi despărțite în silabe:

- 1) substantivele proprii (Iași, București, Ionescu, Popescu);
- 2) cuvintele formate din două silabe (casă, masă, oameni);
- 3) cuvintele de la sfârșitul a trei rânduri consecutive;
- 4) cuvintele din documentele oficiale;
- 5) cuvintele care încheie un paragraf sau o pagina;
- 6) numerele scrise cu litere.

Este bine de știut că se folosește cratima în cazul prefixelor, când cuvântul de bază este:

- un nume propriu (pro-Europa);
- un număr (post-1989);
- o abreviere (pro-NATO, anti-URSS).

### **Semnul întrebării [?]**

Este semnul grafic de punctuație care marchează intonația propozițiilor/frazelor interogative (afirmative sau negative). Acest semn [?] marchează interogațiile.

Propozițiile interogative pot fi de două feluri: directe și indirect. În cazul propozițiilor interogative directe la sfârșitul lor se pune semnul întrebării, în cel de-al doilea caz se pune punct. Exemple:

- Unde facem lecția de educație fizică, în sala sau pe teren? (întrebare directă);
- Profesorul ne-a întrebat unde vrem să facem lecția de educație fizică și sport. (întrebare indirectă)

### **Semnul exclamării [!]**

Semnul exclamării este semnul grafic de punctuație care marchează intonația propozițiilor, frazelor exclamative sau imperative (afirmative sau negative). Se folosește și după interjecții sau vocative care exprimă stări afective.

Exemple:

- Este o lucrare științifică foarte bine realizată! (exclamativ, afirmativ);
- Lucrarea de față nu este bine structurată! (exclamativ, negativ);
- Folosiți sistemele de citare corect pentru a avea o lucrare bună! (imperativ, afirmativ);
- Nu se poate domnule profesor, v-ați înșelat! (imperative, negativ)
- O, da! O lucrare bună! (interjecții afirmative);
- Ho, ho! Câte lucrări slabe au fost! (interjecții negative).

Semnul exclamării poate folosit și asociat cu semnul întrebării. De exemplu, „Să nu plagiezi”! Cu totul alt sens ar avea propoziția, dacă la finalul ei am pune alăturate semnul întrebării și al exclamării „Să nu plagiezi”?!

Trebuie să precizez că în lucrările științifice semnul exclamării este foarte rar folosit.

### **Semnele citării [„”]**

Sunt obligatorii când reproducem cuvânt după cuvânt un text dintr-o altă lucrare (de exemplu, preluarea unor definiții). În ortografia limbii române ghilimelele sunt [„...”]. Pentru citare, în textele franțuzești se utilizează cel mai adesea ghilimelele de tipul [«...»], iar în ortografia limbii engleze se utilizează [“...”].

Diferitele tipuri de ghilimelele pot fi utilizate în aceeași frază dacă, de exemplu, există un citat într-un citat pe care-l reproducem. Folosim ghilimelele duble, ascuțite [«...»] pentru citatul inclus și cele obișnuite pentru delimitarea întregului text pe care îl reproducem.

### **Bara oblică [/]**

Bara oblică sau *slash* în engleză este semnul grafic de punctuație care marchează:

- Folosirea a două cuvinte diferite cu același înțeles în text (sinonime). De exemplu: *Itemii/întrebările* care alcătuiesc chestionarul acestei cercetări provin din literatura de specialitate.
- Prezentarea unor unități de măsură. Exemple: Viteza maximă de deplasare a unui autovehicul prin localitate este de 50 km/oră.

Densitatea unei lecții de educație fizică și sport se măsoară prin raportarea număr de repetări executate (volumul) la timp (nr.rep/timp).

- Introducerea unei clarificări. De exemplu: Ipoteza acestei lucrări/premisa de la care plecăm în această cercetare este ...
- Separarea numărătorului de numitor. De exemplu: Aproximativ  $1/5$  din procentul cititorilor de ziare de sport sunt din mediul urban.

Acest semn de punctuație nu este precedat și nici urmat de blank.

## Capitolul V SUSȚINEREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE

### V.1. PRINTAREA ȘI DEPUNEREA LUCRĂRII

#### Printarea lucrării

Lucrarea de licență sau disertație este scoasă la imprimantă în format A4 (21 x 29,7 cm), Portrait, pe o singură față, pe o hârtie albă de bună calitate și legată sub formă de carte (fără arc). Absolventul ar trebui să scoată la imprimantă trei exemplare din lucrarea de licență sau disertație. Un exemplar se depune obligatoriu la Secretariatul Facultății de Educație Fizică și Sport și va ajunge pe masa comisiei de evaluare, altul este destinat coordonatorului științific și altul pentru absolvent.

#### Depunerea lucrării de licență sau disertație

Lucrările de licență și disertație, se depune la Secretariatul Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității „Alexandru Ioan Cuza” din Iași într-o perioadă de timp limitată (patru-cinci zile). De obicei, această perioadă este la finalul lunii iunie pentru sesiunea de vară și mijlocul lunii februarie pentru sesiunea de iarnă). Perioada înscrierii, precum și ziua susținerii sunt anunțate atât la avizierul, cât și pe site-ul facultății.

În structura anului universitar sunt organizate două sesiuni pentru susținerea examenelor de licență și disertație, luna februarie și luna iulie. Mai sunt și situații excepționale (studenții care au beneficiat de bursă Erasmus +, pandemia de Covid 19) când susținerea poate fi realizată în luna septembrie.

### V.2. PREZENTAREA ȘI SUSȚINEREA LUCRĂRII

Prezentarea și susținerea lucrării de licență sau disertație în fața comisiei de evaluare sunt etape, cel puțin, la fel de importante ca și redactarea, printarea și depunerea acesteia. Din experiența practică pe care o am sunt tentat să afirm că prezentarea și susținerea sunt etapele cele mai importante, deoarece joacă un rol determinant în obținerea notei finale.

#### Prezentarea lucrării

În cadrul facultății noastre, de cele mai multe ori, prezentarea lucrării de licență sau disertație este realizată în Microsoft Office PowerPoint și este formată dintr-o succesiune de maxim 19-20 slide-uri, structurate astfel:

- primul slide este format din conținutul paginii de titlu a lucrării și va conține: titlul lucrării, gradul didactic, numele și prenumele coordonatorului științific, numele și prenumele absolventului;
- slide-ul al doilea prezintă *cuprinsul lucrării*;
- al treilea slide conține *actualitatea și importanța temei*;

- slide-ul patru este despre *motivația alegerii temei*;
- al cincilea slide prezintă *scopul și ipoteza/ipotezele cercetării*;
- slide-ul șase prezintă *obiectivele cercetării și etapele lor de realizare*;
- în slide-ul șapte sunt enumerate *metodele de cercetare* folosite în cercetare;
- slide-ul opt prezintă *subiecții și locul desfășurării cercetării*;
- în slide-ul nouă sunt prezentate *instrumentele cercetării*: testele de control, fișa de observație, chestionarul, ghidul de interviu etc.;
- în următoarele patru-cinci slide-uri sunt prezentate *rezultatele cercetării și interpretarea lor*;
- următoarele două-trei slide-uri prezintă *concluziile și propunerile lucrării*;
- în următorul slide sunt prezentate *limitele și direcțiile viitoare de cercetare*;
- ultimul slide conține o *bibliografie selectivă* cu cele mai reprezentative lucrări: cărți, articole etc.

**Nota bene:** Precizez faptul că această structură a prezentării PowerPoint a lucrării de licență, disertație poate avea anumite modificări în funcție de titlul temei și indicațiile coordonatorului științific.

Precizări generale cu privire la conținutul și forma slide-urilor folosite într-o prezentare PowerPoint:

- slide-ul este un accesoriu util pentru a fixa și a asigura transmiterea cu impact a conținutului, nu pentru a se exprima în locul candidatului;
- un slide este adecvat pentru afișaj dacă privitorul îi poate înțelege conținutul în cel mult cinci secunde;
- scopul unui slide este de a oferi audienței ideile principale ale prezentării, nu de a oferi informație detaliată sau de a folosi ca text complet celui care vorbește;
- pentru ca textul unei prezentări să fie lizibil și accesibil, mărimea caracterelor este de minim 18 puncte și font Arial sau Times New Roman.

### **Susținerea lucrării**

Constă în „examenul oral” susținut în fața comisiei de evaluare. Susținerea este formată din două etape:

- prezentarea orală a lucrării (de obicei prin intermediul PowerPoint-ului);
- întrebările din partea membrilor comisiei de evaluare și discuții.

Prezentarea orală a lucrării (prin intermediul PowerPoint-ului) trebuie să aibă o durată de 10 – 15 minute. Absolventul trebuie să fie punctual, să se prezinte cu una-două ore înainte de ora la care este programată susținerea sa. De asemenea, trebuie să aibă o vestimentație adecvată spațiului universitar și susținerii unui examen important din viața și cariera sa.

Recomandări privind prezentarea orală:

- absolventul face prezentarea din picioare (sau din stând);



- încadrarea în timpul alocat prezentării;
- evitarea gesturilor largi și a grimaselor exagerate;
- pronunțarea clară a cuvintelor;
- controlul emoțiilor și a respirației;
- contactul vizual cu membrii comisiei;
- punctualitate și vestimentație adecvată;
- modestie cu privire la rezultatele cercetării și interpretarea lor.

#### Întrebările adresate de membrii comisiei de evaluare și discuții

Membrii comisiei pot adresa absolventului întrebări referitoare la subiectul lucrării de licență sau disertație dar și cu privire la metodologia și resursele folosite. În general întrebările pot viza:

- clarificarea unor concepte sau termeni prezentați în lucrare;
- detalii suplimentare de natură metodologică (ex.: detalii despre metodele de cercetare folosite);
- modul în care au fost identificate și formulate ipotezele;
- modul în care au fost construite și aplicate instrumentele de cercetare (testele de control, fișa de observație, chestionarul etc.);
- detalii despre subiecții cercetării (dacă este vorba despre Anchetă, modul în care s-a făcut eșantionarea, reprezentativitatea eșantionului și detalii despre populația cercetării);
- selecția bibliografiei în relație cu anumite concepte centrale ale lucrării;
- detalii despre rezultatele cercetării și interpretarea lor;
- interpretarea unor elemente grafice: tabele, figuri (grafice, scheme, imagini).

**Nota bene:** este obligatoriu ca absolventul (candidatul) care susține examenul de licență sau disertație să dovedească cunoașterea în detaliu a lucrării susținute, inclusiv a referințelor bibliografice menționate în lucrare.

## BIBLIOGRAFIE

1. Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan” (1998), *Dicționarul Explicativ al Limbii Române*, Editura Univers Enciclopedic, București.
  2. Academia Română, Institutul de Lingvistică „Iorgu Iordan - Al. Rosetti” (2010), *Dicționarul Ortografic, Ortoepic și Morfologic al Limbii Române*, Editura Univers Enciclopedic, București.
  3. Apostol, P. (1969), *Cibernetică, cunoaștere, acțiune*, Editura Politică, București.
  4. Chelcea, S. (1975), *Chestionarul în investigația sociologică*,
  5. Chelcea, S. (2010), *Cum să redactăm o lucrare de licență, o teză de doctorat, un articol științific în domeniul științelor socioumane*, Ediția a IV-a, Editura Comunicare.ro, București.
  6. Chirazi, M., Petrea, R.G. (2016), *Metode de cercetare științifică în educație fizică și sport*, Editura Universității „AL. I. Cuza”, Iași.
  7. Eco, U. (2000), *Cum se face o teză de licență. Disciplinele umaniste*, Editura Pontică, Constanța.
  8. Epuran, M. (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice, sport, fitness*, Ediția a II-a, Editura Fest, București.
  9. Jaba, E. (2002), *Statistica*, ediția a treia, Editura Economică, București.
  10. Neculau, A. (1996), *Psihologie socială. Aspecte contemporane*, Editura Polirom, Iași.
  11. Yin, R. K. (2005), *Studiul de caz. Designul, colectarea și analiza datelor*, Editura Polirom, Iași.
  12. Zaiț, D., Spalanzani, A. (2006), *Cercetarea în economie și management. Repere epistemologice și metodologice*, Editura Economică, București.
- Constituția României
  - Legea Educației Naționale nr. 1/2011.
  - Legea nr. 288/2004 privind Organizarea Studiilor Universitare.
  - Legea nr. 8/14.03.1996 privind Drepturile de autor și drepturile conexe cu modificările și completările ulterioare.
  - <http://www.uaic.ro/studenti/regulamente>.

**Anexa 1** Coperta și pagina de titlu pentru o lucrare de licență

**UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAȘI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA .....**

# **LUCRARE DE LICENȚĂ**

Coordonator științific:

.....

Student:

.....

**UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAȘI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
SPECIALIZAREA .....**

# **TITLUL LUCRĂRII**

Coordonator științific:

.....

Student:

.....

Anexa 2 Coperta și pagina de titlu pentru o lucrare de disertație

**UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAȘI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
MASTER - SPECIALIZAREA .....**

# **LUCRARE DE DISERTAȚIE**

Coordonator științific:

.....

Masterand:

.....

**UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA” IAȘI  
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
MASTER - SPECIALIZAREA .....**

# **TITLUL LUCRĂRII**

Coordonator științific:

.....

Masterand:

.....

## Anexa 3 Exemplu de cuprins (este cuprinsul îndrumarului metodic)

### CUPRINS

Introducere .....	3
Capitolul I LUCRAREA DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE	
I.1. Definirea lucrării de licență, disertație .....	4
I.2. Etape în conceperea și elaborarea lucrării de licență, disertație .....	5
Capitolul II STRUCTURA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE	
II.1. Partea I – Fundamentarea teoretică a lucrării de licență, disertație .....	7
II.2. Partea a II-a Designul părții aplicative .....	10
II.2.1. Metodologia lucrării .....	10
II.2.2. Aplicații, rezultatele cercetării și interpretarea lor .....	17
II.3. Partea finală a lucrării de licență, disertație .....	18
Capitolul III PLAGIATUL ȘI SISTEMELE DE CITARE	
III.1. Plagiatul în contextul lucrărilor de licență și disertație .....	22
III.2. Sistemul de citare APA (American Psychological Association) .....	23
III.3. Sistemul de citare Notă de Subsol .....	24
Capitolul IV REGULI DE REDACTARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE	
IV.1. Reguli de redactare a conținutului lucrării de licență, disertație .....	26
IV.1.1. Redactarea lucrării .....	26
IV.1.2. Redactarea tabelelor și figurilor .....	28
IV.2. Reguli de redactare pentru copertă, pagina de titlu și cuprinsul lucrării .....	33
IV.3. Reguli de punctuație folosite în cadrul lucrărilor de licență și disertație .....	33
Capitolul V SUSȚINEREA LUCRĂRII DE LICENȚĂ, DISERTAȚIE	
V.1. Printarea și depunerea lucrării .....	39
V.2. Prezentarea și susținerea lucrării .....	39
Bibliografie .....	42

## **Anexa 4 Rezumatul lucrării de licență/disertație**

### REZUMATUL LUCRĂRII DE LICENȚĂ/DISERTAȚIE

Rezumatul lucrării de licență/disertație este realizat pe aceeași structură ca și prezentarea PowerPoint a lucrării și poate avea între trei și cinci pagini A4. El este plasat în lucrarea de licență/disertație imediat după planul lucrării (cuprinsul lucrării). Fontul de scriere al rezumatului este același ca și cel al lucrării (Times New Roman sau Arial; Size 12; Line spacing 1,5 lines; Justify).

Conținutul rezumatului este format din următoarele aspecte:

- Titlul lucrării de licență/disertație;
- actualitatea și importanța temei;
- motivația alegerii temei (opțional, doar în cazul în care motivația este bine fundamentată);
- scopul și ipoteza/ipotezele cercetării;
- obiectivele cercetării și etapele lor de realizare;
- metodele de cercetare folosite în realizarea lucrării;
- subiecții și locul desfășurării cercetării;
- instrumentele cercetării: testele de control, fișa de observație, chestionarul, ghidul de interviu etc.;
- prezentarea rezultatelor cercetării și interpretarea lor;
- concluziile și propunerile lucrării (propunerile lucrării au caracter opțional);
- limitele și direcțiile viitoare de cercetare (opțional);
- bibliografie selectivă cu cele mai reprezentative lucrări: cărți, articole etc.