

TEME LUCRĂRI DE DISERTAȚIE
An univ. 2025-2026

Nr. Crt.	Cardul didactic coordonator	Tema lucrare de disertație
1.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	IDENTIFICAREA DE METODEDE ȘI PROCEDEE METODICE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE LA JUNIORII DE 10-12 ANI
2.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIU PRIVIND DEZVOLTAREA ÎN LUPTE GRECO-ROMANE PRIN MIJLOACE SPECIFICE LA VÂRSTA DE 14-16 ANI
3.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	CONTRIBUTII PRIVIND OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FORTEI PRIN COMBINAREA REGIMURILOR DE CONTRACTII IN CICLUL LICEAL
4.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	PARTICULARITĂȚILE INVATĂRII SI APLICĂRII UNOR TEHNICI DE AUTOAPĂRARE LA ELEVII DIN CICLUL LICEAL
5.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	IMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII MOTRICE FORTE PRIN APLICAREA METODELOR DE LUCRU WEIDER DIN CULTURISM LA CICLUL LICEAL
6.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIU DE CAZ PRIVIND ROLUL ȘI EFECTELE ANTRENAMENTULUI DE ELECTROSTIMULARE PENTRU MODELARE CORPORALĂ, DEZVOLTARE FIZICĂ ȘI RECUPERARE A UNOR CATEGORII DE PERSONAE
7.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	ANALIZĂ OBIECTIVĂ A CONDIȚIEI FIZICE ÎN RELAȚIE CU STAREA DE SĂNĂTATE A STUDENȚILOR, UTILIZÂND UN SISTEM DE EVALUARE MODERN – EUROPEAN FITNESS BADGE

8.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚELOR ȘCOLARE LA COPII DE CICLUL GIMNAZIAL
9.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	EFICIENTIZAREA ORELOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN MIJLOACE SPECIFICE SPORTURILOR DE COMBAT - AUTOAPARARE
10.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND PRELEVANTA ACTIVITĂȚILOR FIZICE DE LOISIR LA ELEVII DIN CLASELE XI-XII
11.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL COMPARATIV PRIVIND INFLUENȚELE ȘI MOTIVAȚIA PRACTICĂRII JOCULUI DE VOLEI PENTRU DEZVOLTAREA MULTILATERALĂ A ELEVILOR DE 13 – 16 ANI DIN ROMÂNIA ȘI UNGARIA
12.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	ROLUL ȘI IMPORTANȚA OREI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT PENTRU BUNA PREGĂTIRE A ELEVILOR CARE DORESC SĂ URMEZE CARIERA MILITARĂ
13.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND EFICIENTIZAREA POTENȚIALULUI MOTRIC LA ELEVELE DIN CLASA A X-A, UTILIZÂND MIJLOACE SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI
14.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND EFICIENȚA ANTRENAMENTULUI ÎN CIRCUIT PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GENERALE A JUCĂTOARELOR DE BASCHET DIN CICLUL LICEAL
15.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	ANALIZĂ OBIECTIVĂ A POSIBILITĂȚILOR DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN CICLUL LICEAL PRIN CREȘTEREA NUMĂRULUI DE ORE ȘI INTRODUCEREA UNOR MIJLOACE SPECIFICE ARTELOR MARȚIALE
16.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND IMPORTANȚA CONȘTIENTIZĂRII ACTIVITĂȚILOR DE TURISM ȘI SPORTIV RECREATIVE LA ELEVII DE CICLUL LICEAL PRACTICATE CA ACTIVITATE DE LOISIR
17.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	LOCUL ȘI IMPORTANȚA PREGĂTIRII FIZICE ÎN ANTRENAMENTUL JUCĂTORILOR DE FOTBAL LA NIVELUL JUNIORILOR
18.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIUL PRIVIND ÎMBUNĂTĂȚIREA DETENTEI LA JUCĂTOARELE DE VOLEI DIN CICLUL LICEAL PRIN METODA PLIOMETRICĂ

19.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	CONTRIBUTII CU PRIVIRE LA EFICIENTIZAREA ANTRENAMENTELOR DE CULTURISM PRIN RATIONALIZAREA METODELOR SI MJLOACELOR SPECIFICE
20.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIU PRIVIND DINAMICA FORTEI IN BRATE LA POPULATIA SCOLARA DIN GIMNAZIU IN MEDIUL URBAN
21.	Conf.univ.dr. Viorel Petru ARDELEAN	STUDIU PRIVIND POSIBILITATEA DEZVOLTARII FORȚEI GENERALE LA ELEVII DE 14-16 ANI PRIN MIJLOACE PRELUATE DIN JUDO
22.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	STUDIU PRIVIND INFLUENȚA ANTRENAMENTULUI COMBINAT DE VITEZĂ SPECIFICĂ ȘI EXERCIIȚII TEHNICO-TACTICE ASUPRA INTENSITĂȚII DE JOC LA FOTBALIȘTII JUNIORI U17
23.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	OPTIMIZAREA ANTRENAMENTULUI DE FORȚĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA VITEZEI DE SPRINT LA SPORTIVII ADOLESCENȚI
24.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	PARTICULARITĂȚILE DEZVOLTĂRII VITEZEI TEHNICO-TACTICE ÎN JOCUL DE FOTBAL LA COPIII DE 13-14 ANI
25.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Contribuții la perfecționarea procesului de selectie și orientarea sportivă în jocul de fotbal, la copii si juniori
26.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Modalități eficiente de creare de situații de a marca și finalizare în jocul de fotbal
27.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Aspecte prioritare ale realizării presiunii și presingului în jocul de fotbal
28.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Influenta eficienței acțiunilor de joc, în volei, asupra rezultatului final al unui meci
29.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Eficiența unor modalități de dezvoltare a detentei la jucătorii de volei

30.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Modalități de eficientizare a pregătirii fizice la nivelul juniorilor fotbaliști
31.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Studiu privind realizarea unui model de orientare și selecție a copiilor în tenis de masă
32.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Contribuții la perfecționarea procesului de selecție și orientarea sportivă în jocul de volei, la copii și juniori
33.	Conf.univ.dr. Claudiu Octavian BULZAN	Aspecte ale relației antrenor-sportiv în sportul de performanță și mare performanță specific jocului de fotbal
34.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Studiu aplicat privind relația dintre variabilele psihologice (motivație, autoeficacitate) și consistența în antrenamentele de culturism
35.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Optimizarea compoziției corporale prin intervenții nutriționale periodizate: analiză comparativă pe grupuri cu niveluri diferite de experiență
36.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Designul programelor de antrenament orientate pe lanțuri cinetice: efecte asupra posturii și simetriei musculare Integrarea antrenamentelor pliometrice în pregătirea sportivilor de fitness: impact asupra forței explozive și stabilității
37.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Analiza efectelor cumulate ale antrenamentului de forță și antrenamentului aerob asupra compoziției corporale la adulți activi
38.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Studiu aplicat privind eficiența metodelor de stretching activ și pasiv în prevenirea accidentărilor la sportivii de culturism
39.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Relația dintre calitatea somnului și rata adaptărilor musculare în programele periodizate de hipertrofie
40.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Evaluarea rolului antrenamentelor de tip circuit în creșterea capacității funcționale la practicanții de fitness recreațional
41.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Impactul antrenamentelor cu greutate liberă versus aparate asupra echilibrului muscular și stabilității articulațiilor

42.	Conf.univ.dr. Julie Narcis HERLO	Studiu privind efectele consumului de suplimente proteice asupra parametrilor morfo-funcționali la sportivi în perioada de definire
43.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	IMPACTUL ANTRENAMENTULUI FUNCȚIONAL ASUPRA PERFORMANȚEI OPERAȚIONALE A POLIȚIȘTILOR DE PENITENCIARE
44.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	IMPACTUL ANTRENAMENTULUI DE FORȚĂ ASUPRA COMPOZIȚIEI CORPORALE ȘI PERFORMANȚEI FIZICE:STUDIUL APLICAT ÎN CULTURISM
45.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	STUDIUL PRIVIND INFLUENȚA EXERCITIILOR DE GIMNASTICĂ AEROBICĂ ASUPRA CAPACITĂȚII FUNCȚIONALE ȘI TONUSULUI MUSCULAR ÎN CADRUL PROGRAMELOR DE FITNES
46.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	HIPERTROFIA MUSCULARĂ BAZATĂ PE ADN-UL PERSONALIZAT
47.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	INFLUENȚA ANTRENAMENTULUI DE FORȚĂ ASUPRA PERFORMANȚEI MOTRICE LA SPORTIVE DE MÂNUIREA BASTONULUI (BARON TWIRLING)
48.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	STRATEGII NUTRIȚIONALE PENTRU CREȘTEREA PERFORMANȚEI ÎN ANTRENAMENTUL DE FORȚĂ
49.	Conf.univ.dr. Julien Narcis HERLO	RELAȚIA DINTRE VOLUMUL DE ANTRENAMENT ȘI CAPACITATEA DE RECUPERARE LA SPORTIVII AMATORI ȘI PROFESIONIȘTI
50.		
51.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Analiza biomecanică a tehnicilor de înot (crawl, spate, fluture, bras)
52.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Evaluarea eficienței antrenamentului în bazinul de înot pentru îmbunătățirea performanțelor sportivilor

53.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Impactul factorilor psihologici asupra performanței înotătorilor de performanță
54.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Studiul comparativ al tehnicilor de respirație în înot (în apă liberă vs. bazin)
55.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Rolul nutriției și hidratării în performanța înotătorilor
56.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Analiza factorilor de risc pentru accidentările în înot și strategii de prevenire
57.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Evaluarea impactului antrenamentului de forță asupra performanței în înot
58.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Studiul biomecanicii virajelor în înot (culcat, spate, fluture, bras)
59.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Compararea performanțelor între înotul în apă liberă și înotul în bazin
60.	Lect.univ.dr. Andrei BITANG	Rolul recuperării și odihnei în antrenamentul înotătorilor de performanță
61.	Lect.univ.dr. Georgeta Lucia PISCOI	STRETCHINGUL ÎN FOTBAL
62.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	ROLUL PROGRAMELOR DE PREVENIRE A ACCIDENTĂRIILOR MUSCULARE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ: ANALIZĂ COMPARATIVĂ ÎNTRE SPORTURI DE ECHIPĂ ȘI SPORTURI INDIVIDUALE
63.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	EFICIENȚA EXERCIȚIILOR DE STABILIZARE NEUROMUSCULARĂ ÎN REDUCEREA INCIDENȚEI ENTORSELOR DE GLEZNĂ LA SPORTIVII TINERI
64.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	IMPACTUL TEHNICILOR DE RECUPERARE (CRIOTERAPIE, STRETCHING, MASAJ SPORTIV) ASUPRA PREVENIRII SUPRAÎNCĂRCĂRIILOR MUSCULARE ÎN SEZONUL COMPETIȚIONAL
65.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	PROGRAM INTEGRAT DE PROFILAXIE PENTRU SPORTIVII CU ISTORIC DE DURERI LOMBARE: EFECTE ASUPRA PERFORMANȚEI ȘI MOBILITĂȚII
66.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	ANALIZA FACTORILOR BIOMECANICI ÎN PREVENIREA LEZIUNILOR DE GENUNCHI LA SPORTIVII DE NIVEL ÎNALT:

		STUDIU APLICAT PE SPORTIVI DE HANDBAL/FOTBAL/BASCHET
67.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	EFICIENȚA ANTRENAMENTULUI PLIOMETRIC CONTROLAT ÎN PREVENIREA ACCIDENTĂRIILOR LA SPORTIVII ADOLESCENȚI
68.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	ROLUL MONITORIZĂRII ÎNCĂRCĂRII (INTERNAL LOAD & EXTERNAL LOAD) ÎN REDUCEREA RISCULUI DE ACCIDENTARE LA SPORTIVII PROFESIONIȘTI
69.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	PROFILAXIA ACCIDENTĂRIILOR LA ALERGĂTORI: INFLUENȚA TEHNICII DE ALERGARE ȘI A TIPULUI DE ÎNCĂLȚĂMINTE ASUPRA SOLICITĂRIILOR ARTICULARE
70.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	PREVENIREA ACCIDENTĂRIILOR LA SPORTIVII DE E-SPORT: INTERVENȚII ERGONOMICE ȘI PROGRAME DE EXERCIȚII PENTRU REDUCEREA DURERILOR POSTURALE
71.	Lect.univ.dr. Gyongyi OSSER	ANALIZA STRATEGIILOR PSIHOLOGICE DE PREVENIRE A EPUIZĂRII (BURNOUT) LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ: ROLUL MANAGEMENTULUI STRESULUI ȘI AL MOTIVAȚIEI
72.	Lect.univ.dr. Roberto Gabriel MARCONI	FOTBALUL-MIJLOC DE EDUCARE A VITEZEI LA JUNIORII DE 14-15 ANI
73.	Lect.univ.dr. Roberto Gabriel MARCONI	ANTRENAMENTUL TEHNICO TACTIC ÎN FOTBALUL FEMININ, GRUPA DE VÂRSTĂ 16- 18 ANI