

CUPRINS

INTRODUCERE	7
CAPITOLUL 1: DESIGNUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII PRELIMINARE	11
1.1.Scopul cercetării	11
1.2.Ipotezele cercetării preliminare	13
1.3. Metode de cercetare utilizate în cadrul cercetării	13
1.4. Desfășurarea cercetării preliminare	16
1.5. Rezultatele evaluării antropometrice - cercetare preliminară 20	
CAPITOLUL 2: STUDIUL SOCIOLOGIC PRIVIND POSIBILITĂȚILE DE CREȘTERE A ATRACTIVITĂȚII LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ	25
2.1. Elaborarea chestionarelor și aplicarea acestora subiecților propuși	25
2.2. Centralizarea și analizarea răspunsurilor oferite de către subiecți	25
CAPITOLUL 3: CONCLUZIILE STUDIULUI PRELIMINAR	44
CAPITOLUL 4: DEMERSUL OPERAȚIONAL AL CERCETĂRII EXPERIMENTALE	46
4.1.Scopul și obiectivele cercetării	46
4.2.Ipotezele cercetării	47
4.3. Metode de cercetare utilizate în cadrul cercetării	47
4.3.1. Metoda experimentală	47
4.3.2. Metoda măsurătorilor și înregistrărilor	48
4.3.3. Metoda statistico-matematică	56
4.3.4. Metoda grafică și tabelară	57
4.4. Subiecții cercetării	58
4.5. Organizarea cercetării	59

CAPITOLUL 5: PROGRAMELE DE LUCRU PROPUSE ȘI APLICATE SUBIECȚILOR	61
5.1. Program 1 - 60 minute	61
5.2. Program 2 – 60 de minute	62
5.3. Modele de fișe individuale elaborate pentru subiecți	64
5.4. Plan de antrenament personal pentru remodelare corporală – scădere masă grasă	68
5.5. Plan de antrenament personal pentru remodelare corporală – creștere masă musculară	69
CAPITOLUL 6: PRELUCRAREA, ANALIZA ȘI INTERPRETAREA DATELOR OBTINUTE ÎN URMA TESTĂRII SUBIECȚILOR INCLUȘI ÎN CERCETARE	71
6.1. Rezultatele testării inițiale	71
6.2. Rezultatele testării finale	84
6.3. Analiza comparativă a datelor testare inițială/testare finală .	98
6.3.1. Date reieșite din analiza corporală cu InBody 230	98
6.3.2. Analiza comparativă a datelor testare inițială/testare finală probe motrice	114
6.4. Analiza modului în care s-a realizat remodelarea corporală a subiecților cercetării	123
CAPITOLUL 7: CONCLUZII	127
7.1. Concluzii desprinse din experiment	127
7.2. Concluzii generale	129
7.3. Contribuții personale și diseminarea rezultatelor	130
BIBLIOGRAFIE	131
ANEXE	137