Exemplu gratuit, cu comentarii: licenta-disertatie-romania.com/domenii/educatie-fizica/

UNIVERSITATEA [NUMELE UNIVERSITĂȚII]
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Programul de studii: Sport și performanță motrică

LUCRARE DE LICENȚĂ

Efectul unui program pliometric asupra detentei verticale la juniori

Experiment pe două grupe de baschetbaliști juniori (14–16 ani)

EXEMPLU FICTIV – structura, tabelele și figurile unei lucrări de licență. Datele sunt simulate.

Coordonator științific:

Lect. univ. dr. Cristina Oprea (nume fictiv)

Absolvent:

Mihai Dobrescu (nume fictiv)

CONSTANȚA, 2026

Exemplu fictiv cu date simulate · **Ai nevoie de ajutor cu lucrarea ta?** licenta-disertatie-romania.com/contact

DECLARAȚIE DE AUTENTICITATE

Subsemnatul(a) **Mihai Dobrescu**, absolvent(ă) al(a) programului de studii Sport și performanță motrică, declar pe propria răspundere că lucrarea de licență cu titlul „Efectul unui program pliometric asupra detentei verticale la juniori” a fost elaborată de mine, sub îndrumarea coordonatorului științific, nu a mai fost prezentată la o altă facultate sau instituție de învățământ superior și că toate sursele folosite, inclusiv cele de pe internet, sunt citate în lucrare, cu respectarea regulilor privind drepturile de autor.

Data: [data]

Semnătura: [semnătura]

Majoritatea facultăților au un model oficial de declarație de autenticitate. Copiază-l exact din ghidul facultății și semnează-l; textul de aici este doar orientativ.
Sfat
20/05/2026 10:00

CUPRINS

Cuprinsul arată din prima pagină logica lucrării: introducere, capitole teoretice, cercetarea proprie, concluzii. În Word îl generezi automat din stilurile de titlu (Referințe → Cuprins), ca să se actualizeze singur.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Lista figurilor și a tabelelor.....4
Rezumat.....5
Introducere.....6
Capitolul 1. Fundamentarea teoretică.....7
1.1. Detenta și forța explozivă.....7
1.2. Mecanismul pliometriei.....7
Capitolul 2. Organizarea și metodologia cercetării.....8
2.1. Ipotezele cercetării.....8
2.2. Subiecții și etapele cercetării.....8
2.3. Probele de evaluare.....8
2.4. Programul pliometric.....8
Capitolul 3. Rezultatele cercetării și recomandări.....10
3.1. Statistici descriptive.....10
3.2. Detenta verticală (I1).....10
3.3. Săritura în lungime de pe loc (I2).....12
3.4. Nivelul inițial și progresul.....12
3.5. Interpretarea autorului și recomandări.....13
Concluzii.....14
Bibliografie.....15
Anexa 1. Structura unei ședințe de antrenament.....16
Bonus: același paragraf, înainte și după corectare.....17

Lista figurilor şi a tabelelor

Listele de figuri şi tabele sunt cerute de multe facultăţi. În Word le generezi automat dacă pui titlurile cu Referinţe → Inserare legendă, apoi Referinţe → Inserare tabel de figuri. **Ghid:** licenta-disertatie-romania.co
Rolul secţiunii
20/05/2026 10:00

Lista figurilor

Figura 1. Fazele ciclului întindere–scurtare într-o săritură....7
Figura 2. Etapele experimentului....8
Figura 3. Volumul programului: contacte pe şedinţă, pe etape....9
Figura 4. Evoluţia detentei medii de la testarea iniţială la cea finală, pe grupe (cm)....11
Figura 5. Câştigul de detentă pe grupe (cm)....11
Figura 6. Evoluţia săriturii în lungime de pe loc, pe grupe (cm, medii)....12
Figura 7. Relaţia dintre detenta iniţială şi câştigul de detentă....13

Lista tabelelor

Tabelul 1. Clasificarea exerciţiilor pliometrice după intensitate....7
Tabelul 2. Probele de evaluare folosite la testarea iniţială şi finală....8
Tabelul 3. Programul pliometric aplicat grupei experimentale (8 săptămâni, 2 şedinţe pe săptămână)....9
Tabelul 4. Statistici descriptive pentru întregul lot (testarea iniţială şi finală)....10
Tabelul 5. Detenta verticală (CMJ) pe grupe: testarea iniţială, finală şi câştigul....10
Tabelul 6. Săritura în lungime de pe loc pe grupe: testarea iniţială, finală şi câştigul....12
Tabelul 7. Corelaţiile dintre nivelul iniţial şi câştiguri (întregul lot)....12
Tabelul 8. Recomandările autorului pentru antrenorii de juniori....13
Tabelul 9. Structura unei şedinţe de antrenament din săptămâna a 5-a....16

Rezumat

Lucrarea analizează efectul unui program pliometric de 8 săptămâni asupra detentei verticale la baschetbaliști juniori de 14–16 ani. Într-un experiment cu grupă experimentală (21 de sportivi) și grupă de control (19 de sportivi), am măsurat săritura cu contramișcare și săritura în lungime de pe loc la testarea inițială și la cea finală. Grupa experimentală a urmat, pe lângă antrenamentul obișnuit, două ședințe pliometrice pe săptămână, cu volum crescut progresiv. Câștigul mediu de detentă a fost de 4,21 cm la grupa experimentală și de 1,61 cm la grupa de control, diferență semnificativă statistic; un efect similar a apărut la săritura în lungime. Pe baza rezultatelor, propunem recomandări practice pentru introducerea pliometriei în pregătirea juniorilor. Lucrarea descrie și programul aplicat, protocolul probelor și măsurile de siguranță necesare la această vârstă.

Rezumatul are de obicei 150–300 de cuvinte și spune pe scurt tema, obiectivul, metoda, rezultatele și concluzia. Multe facultăți îl cer și în limba engleză, cu 3–5 cuvinte-cheie.
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Cuvinte-cheie: pliometrie, detentă verticală, forță explozivă, baschet, juniori, experiment

Abstract

This thesis examines the effect of an 8-week plyometric programme on vertical jump in junior basketball players aged 14–16. In an experiment with an experimental group (21 athletes) and a control group (19 athletes), the countermovement jump and the standing long jump were measured before and after the programme. In addition to regular training, the experimental group completed two plyometric sessions per week with a progressively increasing volume. The mean gain in vertical jump was 4,21 cm in the experimental group and 1,61 cm in the control group, a statistically significant difference; a similar effect was found for the standing long jump. Based on the results, the thesis proposes practical recommendations for using plyometrics with junior athletes. The thesis also describes the programme, the test protocols and the safety measures needed at this age.

Keywords: plyometrics, vertical jump, explosive strength, basketball, junior athletes, experiment

Introducere

Introducerea arată de ce contează tema pentru antrenament, ce ai urmărit și cum ai procedat. La licență are 2–3 pagini; aici e prescurtată.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

În baschet, detenta verticală influențează recuperarea mingii, aruncarea la coș și blocajul. La juniori, perioada 14–16 ani este favorabilă dezvoltării forței explozive, dacă exercițiile sunt dozate corect.

Antrenamentul pliometric folosește sărituri în care mușchiul trece rapid de la alungire la scurtare. Lucrarea verifică dacă un program pliometric de 8 săptămâni, adăugat antrenamentului obișnuit, îmbunătățește detenta la baschetbaliști juniori.

Obiectivele lucrării sunt:

1. conceperea unui program pliometric adaptat vârstei de 14–16 ani;
2. compararea progresului la detentă și la săritura în lungime între grupa experimentală și grupa de control;
3. formularea unor recomandări practice pentru antrenori.

Leagă tema de sportul concret: ce aduce detenta în joc și de ce contează la această vârstă. O frază de motivație bine țintită valorează mai mult decât o pagină de generalități despre sport.
Sfat
20/05/2026 10:00

Capitolul 1. Fundamentarea teoretică

Capitolul teoretic prezintă doar ce justifică experimentul: calitatea motrică vizată, mecanismul pliometriei și particularitățile vârstei. Fiecare idee are o sursă (Autor, an).
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

1.1. Detenta și forța explozivă

Detenta este capacitatea de a sări cât mai sus printr-o contracție musculară rapidă și puternică, o formă de manifestare a forței explozive (Bompa și Haff, 2009). Ea depinde de forța maximă, de viteza de contracție și de coordonarea intermusculară (Constantin, 2019).

1.2. Mecanismul pliometriei

Exercițiile pliometrice se bazează pe ciclul întindere–scurtare (Figura 1): mușchiul se alungește la aterizare, acumulează energie elastică și o eliberează în desprinderea următoare. Cu cât tranziția este mai scurtă, cu atât impulsul este mai mare (Georgescu et al., 2022).

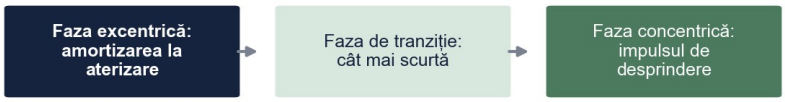


Figura 1. Fazele ciclului întindere–scurtare într-o săritură
Sursa: Prelucrare proprie.

Exercițiile se clasifică după intensitate (Tabelul 1). La juniori se începe cu exerciții de intensitate scăzută, iar săriturile în adâncime se introduc numai după învățarea aterizării (Neagu, 2023).

Tabelul 1. Clasificarea exercițiilor pliometrice după intensitate

Intensitatea	Exemple de exerciții	Când se folosesc la juniori
Scăzută	Sărituri pe loc, sărituri cu coarda, sărituri laterale peste con	De la începutul pregătirii, pentru învățarea aterizării
Medie	Sărituri pe ladă, sărituri peste garduri joase, sărituri succesive în lungime	După ce tehnica aterizării este corectă
Ridicată	Sărituri în adâncime, sărituri pe un picior	Volum mic, numai cu tehnică bună și sub supraveghere

Sursa: Sinteză proprie după Bompa și Haff (2009) și surse generice (fictive).

Nu prezenta pliometria ca pe o metodă „fără riscuri”. Descrie măsurile de siguranță: suprafață elastică, încălțăminte adecvată, volum mic la început și oprirea exercițiului la prima durere.
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00

Capitolul 2. Organizarea și metodologia cercetării

Metodologia spune exact cine, ce, cum și cât: ipotezele, subiecții, probele (cu protocol și unitate de măsură) și programul aplicat, astfel încât experimentul să poată fi repetat.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

2.1. Ipotezele cercetării

- **I1.** Grupa experimentală obține un câștig de detentă verticală mai mare decât grupa de control.
- **I2.** Grupa experimentală obține un câștig mai mare și la săritura în lungime de pe loc.

2.2. Subiecții și etapele cercetării

Au participat 40 de baschetbaliști juniori (14–16 ani) de la un club sportiv școlar, împărțiți în grupa experimentală (21 de sportivi) și grupa de control (19 de sportivi). Ambele grupe au urmat antrenamentul obișnuit; grupa experimentală a făcut în plus programul pliometric. Etapele apar în Figura 2.

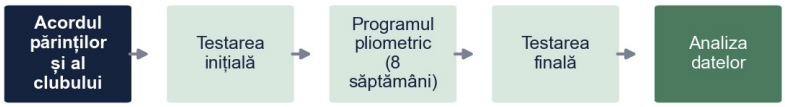


Figura 2. Etapele experimentului
Sursa: Prelucrare proprie.

Subiecții sunt minori: ai nevoie de acordul scris al părinților și al clubului, iar în lucrare folosești coduri, nu nume. După cercetare, programul poate fi aplicat și grupei de control.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00

2.3. Probele de evaluare

Tabelul 2. Probele de evaluare folosite la testarea inițială și finală

Proba	Ce măsoară	Protocolul	Unitatea
Săritura cu contramișcare (CMJ)	Detenta verticală (forța explozivă a membrelor inferioare)	Covor de contact; mâinile pe șolduri; cea mai bună din 3 încercări, cu 1 minut pauză	cm
Săritura în lungime de pe loc	Forța explozivă pe orizontală	Ruletă; de la linia de bătaie la călcâiul cel mai apropiat; cea mai bună din 3 încercări	cm

Sursa: Protocol propriu, descris după surse generice (fictive).

Testarea inițială și cea finală se fac în aceleași condiții: aceeași oră, aceeași sală, aceeași încălzire și același evaluator. Altfel diferențele pot ține de condiții, nu de program.
Sfat
20/05/2026 10:00

2.4. Programul pliometric

Programul a durat 8 săptămâni, cu două ședințe pe săptămână de aproximativ 20 de minute, la începutul antrenamentului. Volumul a crescut de la 60 la 100 de contacte pe ședință

și a scăzut în ultima etapă (Tabelul 3, Figura 3). Structura unei ședințe este prezentată în Anexa 1.

Tabelul 3. Programul pliometric aplicat grupei experimentale (8 săptămâni, 2 ședințe pe săptămână)

Săptămânile	Etapa	Exerciții (serii × repetări)	Contacte pe ședință
Săpt. 1–2	Adaptare	Sărituri pe loc cu genunchii la piept (3 × 10); sărituri laterale peste con (3 × 10)	60
Săpt. 3–4	Dezvoltare	Sărituri pe ladă de 40 cm (4 × 10); sărituri peste garduri joase (4 × 10)	80
Săpt. 5–6	Intensificare	Sărituri peste garduri joase (4 × 10); sărituri în adâncime de pe ladă de 30 cm (3 × 10); sărituri pe un picior (3 × 10)	100
Săpt. 7–8	Stabilizare	Sărituri în adâncime de pe ladă de 30 cm (3 × 10); sărituri peste garduri joase (3 × 10); sărituri laterale peste con (2 × 10)	80
Total	16 ședințe	Pauză între serii: 60–90 s	1 280 (pe tot programul)

Notă. Totalul: 4 ședințe pe etapă × (60 + 80 + 100 + 80) contacte = 1 280 de contacte. Un contact = o aterizare.
Sursa: Program conceput de autor.

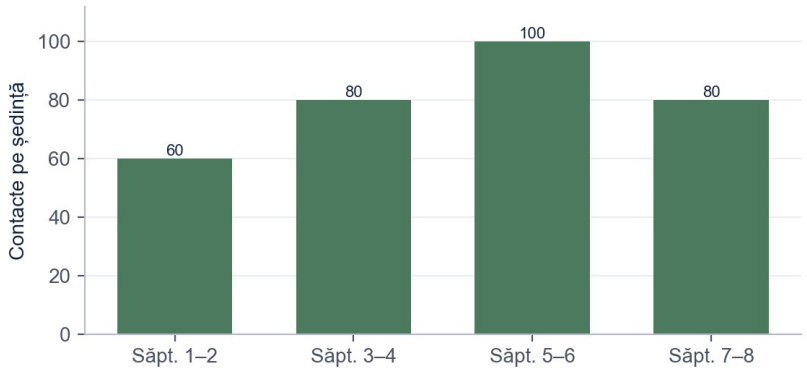


Figura 3. Volumul programului: contacte pe ședință, pe etape
Sursa: Prelucrare proprie.

Capitolul 3. Rezultatele cercetării și recomandări

Capitolul practic este contribuția ta: prezinți rezultatele ipoteză cu ipoteză (inițial, final, câștig), le interpretezi și închei cu propriile recomandări pentru practică.
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

3.1. Statistici descriptive

Tabelul 4. Statistici descriptive pentru întregul lot (testarea inițială și finală)

Variabila	N	Media	Abaterea standard	Minim	Maxim
Vârsta (ani)	40	15,1	0,7	14	16
Detentă inițială (cm)	40	36,0	4,5	26,0	45,9
Detentă finală (cm)	40	39,0	4,5	28,7	47,0
Lungime inițială (cm)	40	214,0	14,2	183	242
Lungime finală (cm)	40	220,2	14,8	187	243

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

La nivelul întregului lot, media detentei a crescut de la 36,0 cm la 39,0 cm (Tabelul 4). Pentru a ști dacă progresul se datorează programului, comparăm cele două grupe.

3.2. Detenta verticală (I1)

Tabelul 5. Detenta verticală (CMJ) pe grupe: testarea inițială, finală și câștigul

Variabila	Experimentală: M (AS)	Control: M (AS)	t	df	p	d Cohen
Detentă inițială (cm)	36,08 (4,12)	35,94 (5,04)	0,10	38	0,924	0,03
Detentă finală (cm)	40,30 (4,00)	37,55 (4,74)	1,99	38	0,054	0,63
Câștig detentă (cm)	4,21 (1,61)	1,61 (1,58)	5,16	38	< 0,001	1,63

Notă. n Experimentală = 21, n Control = 19.
Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

La testarea inițială grupele nu diferă semnificativ ($p = 0,924$), deci pornesc de la un nivel comparabil. Grupa experimentală a câștigat în medie 4,21 cm, iar grupa de control 1,61 cm, adică un progres de aproximativ 11,7%, față de 4,5%. Diferența dintre câștiguri este semnificativă statistic: $t(38) = 5,16$, $p < 0,001$, $d = 1,63$. Ipoteza I1 se confirmă. Comparația doar a rezultatelor finale ar fi fost înșelătoare: acolo diferența rămâne la limita pragului ($p = 0,054$).

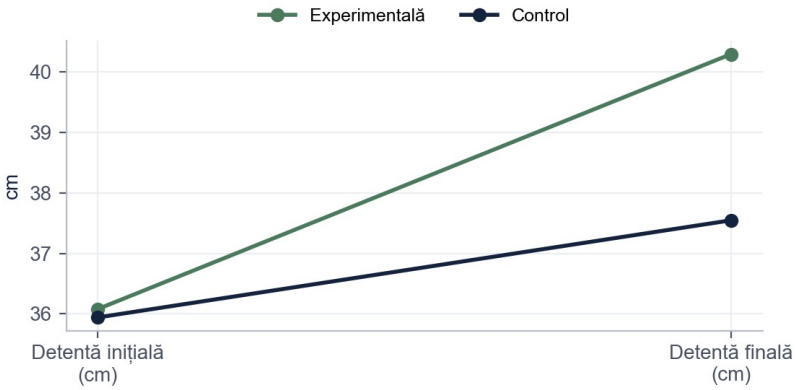


Figura 4. Evoluția detentei medii de la testarea inițială la cea finală, pe grupe (cm)

Sursa: Prelucrare proprie.

Câștigurile individuale variază în ambele grupe (Figura 5), dar toți sportivii din grupa experimentală au progresat, în timp ce în grupa de control doi sportivi au avut la final rezultate ușor mai slabe.

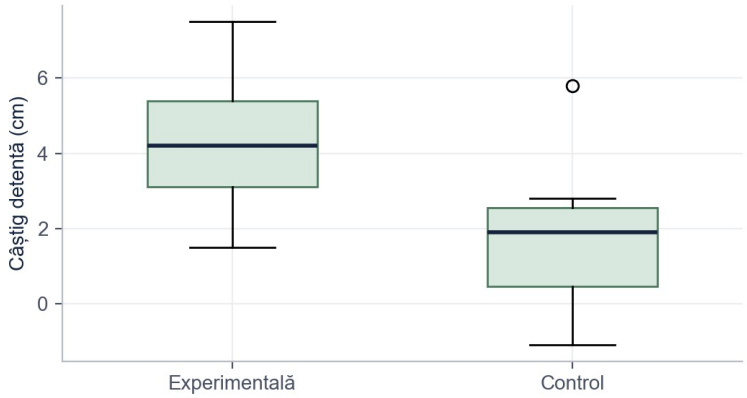


Figura 5. Câștigul de detentă pe grupe (cm)

Sursa: Prelucrare proprie

Pe lângă testul t, raportează progresul în procente față de testarea inițială, cum cere de obicei facultatea. Raportează și mărimea efectului (d Cohen), nu doar pragul p.
Sfat
20/05/2026 10:00

3.3. Săritura în lungime de pe loc (I2)

Tabelul 6. Săritura în lungime de pe loc pe grupe: testarea inițială, finală și câștigul

Variabila	Experimentală: M (AS)	Control: M (AS)	t	df	p	d Cohen
Lungime inițială (cm)	215,24 (11,09)	212,63 (17,26)	0,57	38	0,569	0,18
Lungime finală (cm)	224,86 (10,73)	215,16 (17,24)	2,16	38	0,037	0,68
Câștig lungime (cm)	9,62 (4,19)	2,53 (5,58)	4,57	38	< 0,001	1,45

Notă. n Experimentală = 21, n Control = 19.

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Și la săritura în lungime, grupa experimentală a progresat mai mult (Figura 6: 9,62 cm, față de 2,53 cm), $t(38) = 4{,}57$, $p < 0{,}001$, $d = 1{,}45$. Ipoteza I2 se confirmă.

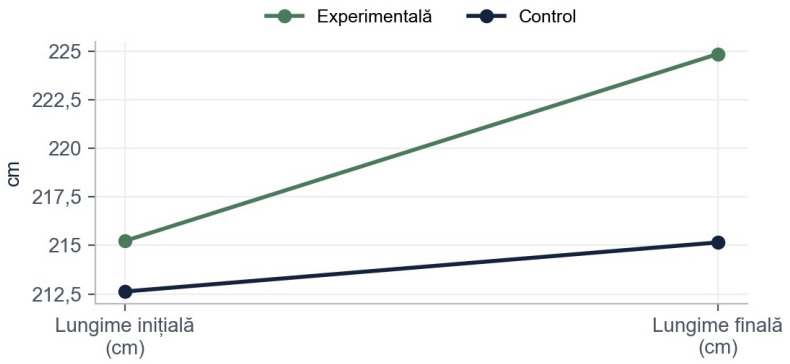


Figura 6. Evoluția săriturii în lungime de pe loc, pe grupe (cm, medii)

Sursa: Prelucrare proprie.

3.4. Nivelul inițial și progresul

Tabelul 7. Corelațiile dintre nivelul inițial și câștiguri (întregul lot)

Variabila	1	2	3	4
1. Detentă inițială (cm)	—			
2. Câștig detentă (cm)	−0,23	—		
3. Lungime inițială (cm)	0,64**	−0,18	—	
4. Câștig lungime (cm)	−0,09	0,45**	−0,11	—

Notă. N = 40. * p < 0,05; ** p < 0,01.

Sursa: Prelucrare proprie pe baza datelor simulate.

Relația dintre detenta inițială și câștig este negativă și slabă, $r = -0{,}23$, $p = 0{,}162$ (Figura 7): sportivii care pornesc de la o detentă mai mică tind să progreseze puțin mai mult, dar pe

acest lot relația nu este semnificativă statistic. Câștigurile la cele două probe sunt asociate, r = 0,45, p = 0,004, parțial și pentru că ambele sunt mai mari la grupa experimentală.

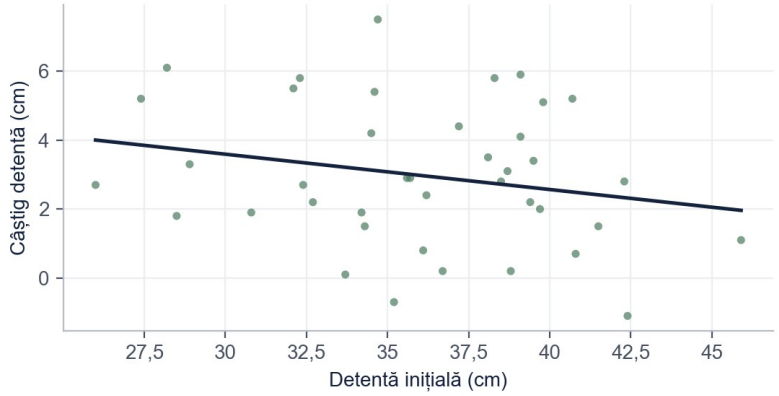


Figura 7. Relația dintre detenta inițială și câștigul de detență

Sursa: Prelucrare proprie.

Nu compara doar rezultatele finale ale grupelor. Dacă grupele pornesc de la niveluri diferite, compari câștigurile (final minus inițial) și verifici echivalența la testarea inițială.
Greșeală frecventă
20/05/2026 10:00

3.5. Interpretarea autorului și recomandări

Rezultatele arată că un volum moderat de pliometrie, introdus progresiv, aduce un progres clar la detentă în doar 8 săptămâni, fără să înlocuiască antrenamentul specific de baschet. Pe baza lor, propunem recomandările din Tabelul 8.

Tabelul 8. Recomandările autorului pentru antrenorii de juniori

Recomandarea	Pe ce se sprijină
Două ședințe pliometrice pe săptămână, la începutul antrenamentului, după încălzire	Câștigul mediu de 4,21 cm la grupa experimentală, față de 1,61 cm la control
Creșterea volumului în trepte (60 → 100 de contacte), cu o etapă finală de reducere	Programul aplicat nu a produs accidentări în cele 16 ședințe
Învățarea aterizării înainte de săriturile în adâncime	Recomandarea literaturii pentru juniori (Tabelul 1)
Testare intermediară după 4 săptămâni, pentru ajustarea individuală a volumului	Diferențele individuale mari de progres (Figura 5)

Sursa: Propunere proprie, pe baza rezultatelor cercetării.

Concluzii

Concluziile confirmă sau infirmă fiecare ipoteză, fără date noi, și se încheie cu recomandări practice și direcții de continuare.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

- Programul pliometric de 8 săptămâni a crescut detenta verticală mai mult decât antrenamentul obișnuit (I1 confirmată).
- Efectul s-a transferat și la săritura în lungime de pe loc (I2 confirmată).
- Volumul de 60–100 de contacte pe ședință a fost bine tolerat de juniori.

Direcții de continuare: un retest după 4–6 săptămâni fără pliometrie, pentru a vedea dacă progresul se menține, și includerea unor probe specifice de joc (săritura la recuperare).

Bibliografie

Sursele sunt generice, inventate pentru acest exemplu, cu excepția manualului Bompa și Haff (2009). În lucrarea ta citezi doar surse reale, ordonate alfabetic, în stilul cerut de facultate (aici APA 7).
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.

Constantin, L. (2019). *Metodica dezvoltării calităților motrice*. Editura Exemplu.

Georgescu, D., Ilie, R., & Marin, A. (2022). Efectele antrenamentului pliometric asupra detentei la tineri baschetbaliști. *Studii de Știința Sportului, 14*(2), 61–75.

Neagu, C. (2023). Siguranța antrenamentului pliometric la copii și juniori. *Revista de Medicină Sportivă Aplicată, 6*(1), 12–24.

Ursu, V. (2020). *Testarea motrică în jocurile sportive*. Editura Exemplu.

Anexa 1. Structura unei ședințe de antrenament

Programul de antrenament complet și planurile de ședință se pun în anexe; în text rămâne doar sinteza. Fiecare anexă este menționată în text.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Tabelul 9. Structura unei ședințe de antrenament din săptămâna a 5-a

Partea ședinței	Conținutul	Durata (min)
Încălzire generală	Alergare ușoară, mobilitate articulară, exerciții de alergare	10
Încălzire specifică	Sărituri ușoare pe loc, accelerări scurte	10
Pliometrie	Garduri joase (4 × 10); sărituri în adâncime de pe ladă de 30 cm (3 × 10); sărituri pe un picior (3 × 10)	20
Pregătire tehnico-tactică	Conținutul obișnuit al antrenamentului de baschet	40
Revenire	Alergare ușoară, stretching	10
Total		90

Sursa: Plan conceput de autor.

Toate exercițiile au fost demonstrate și corectate înainte de execuție; un exercițiu se oprea la apariția oboselii vizibile sau a unei tehnici greșite de aterizare.

Bonus: același paragraf, înainte și după corectare

Această pagină nu face parte din lucrare. Arată cum se schimbă un paragraf la o corectare atentă: aceeași idee, scrisă clar, cu sursă și în stil academic.
Ghid: licenta-disertatie-romania.co
Rolul secțiunii
20/05/2026 10:00

Fragmentul de mai jos este scris intenționat cu greșelile frecvente în lucrările de Educație Fizică și Sport. Dedesubt este aceeași idee după corectare.

VARIANTA INIȚIALĂ

> Pliometria este cea mai buna metoda pentru detenta, o folosesc toti antrenorii mari. Dupa program copii au sarit mult mai bine, deci programul a functionat 100%. Am facut sarituri de 3 ori pe saptamana cat au putut.

VARIANTA CORECTATĂ

> Antrenamentul pliometric este una dintre metodele recomandate pentru dezvoltarea forței explozive la juniori (Bompa și Haff, 2009). După 8 săptămâni, grupa experimentală a obținut un câștig mediu de detentă de 4,21 cm, semnificativ mai mare decât grupa de control (1,61 cm; $p < 0,001$). Programul a cuprins două ședințe pe săptămână, cu 60–100 de contacte pe ședință (Tabelul 3).

CE AM CORECTAT

1. Am pus diacriticele (ș, ț cu virgulă), obligatorii în lucrare.
2. „Cea mai bună metodă, o folosesc toți” a devenit o afirmație moderată, cu sursă citată.
3. „Au sărit mult mai bine” a devenit un rezultat măsurat, cu unitate de măsură, comparat cu grupa de control și testat statistic.
4. „A funcționat 100%” a dispărut: un experiment arată o diferență, nu o certitudine.
5. Dozarea vagă („cât au putut”) a devenit precisă: frecvență, volum, trimitere la tabelul programului.

Vrei aceeași corectare pentru lucrarea ta? licenta-disertatie-romania.com/contact