



AVANTAJELE UTILIZĂRII PENTATLONULUI MILITAR ÎN PREGĂTIREA PENTRU LUPTĂ A MILITARILOR

THE ADVANTAGES OF USING THE MILITARY PENTATHLON IN PREPARATION FOR MILITARY COMBAT

Lt.col.instr.sup.dr. George-Florin BĂIȚAN*

Mediul operațional contemporan în care militarii își desfășoară acțiunile militare este unul complex și, prin urmare, necesită parcurgerea unui program de instruire eficient, un proces de educare continuă a calităților fizice și a deprinderilor motrice indispensabile luptătorilor. Prin urmare, utilizarea mijloacelor specifice și asociate ale antrenamentului sportiv, particularizate potrivit conținutului specific al pentatlonului militar, devine extrem de utilă, deoarece are rolul de a îmbunătăți abilitățile militarilor și de a obține, prin intermediul lor, randamentul maxim. Încă de la începuturile sale, pentatlonul militar a fost conceput pentru a contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică a militarilor și pentru a pune în valoare capacitatea de performanță a acestora, competiție care era în mod specific legată de abilitățile fizice, psihice, intelectuale, practice, creative și de conducere, necesare militarului pe câmpul de luptă.

The contemporary operational environment in which the military carries out its military actions is a complex one and, therefore, requires the completion of an effective training program, a process of continuous education of the physical qualities and motor skills indispensable to the fighters. Therefore, the use of specific and associated means of sports training, customized according to the specific content of the military pentathlon, becomes extremely useful, because it has the role of improving the skills of the military and achieving maximum performance through them. Since its inception, the military pentathlon has been designed to help increase the level of physical training of the military and to capitalize on their ability to perform, a competition that was specifically related to physical, mental, intellectual, practical, creative abilities and leadership required of the military on the battlefield.

Cuvinte-cheie: pentatlon militar; pregătire fizică; pregătire pentru luptă; comportamente emoționale; educație fizică militară; CISM.

Keywords: military pentathlon; physical training; combat training; emotional behaviors; military physical education; CISM.

În anul 1946, căpitanul francez Henri Debrus¹ a conceput și a promovat ideea organizării unei competiții sportive rezervate exclusiv armatei. Sursa de inspirație a reprezentat-o momentul în care a studiat un program de pregătire fizică practicat de militarii forțelor aeriene olandeze, care cuprindea mijloace de acționare pentru îmbunătățirea capacităților motrice specifice unor activități militare, precum: săritura cu parașuta, deplasarea în marș cu subunitatea, parcurgerea obstacolelor din cadrul unei piste și efectuarea operațiunilor pentru tragerea cu armamentul din dotare sau pentru aruncarea grenadelor de mână. Luând ca model metoda olandeză, căpitanul Debrus a eliminat saltul cu parașuta și a modificat

celelalte componente, formând astfel un sistem de antrenament fizic desăvârșit (pentru acele vremuri), conceput să promoveze atât condiția fizică specifică, cât și cea generală.

Pentru a valorifica deprinderile motrice acumulate de militari în urma parcurgerii acestui program de antrenament specific, Debrus a organizat, anul următor, o primă competiție care s-a desfășurat în cadrul Centrului militar de pregătire fizică din Freiburg (Germania), la care au participat echipe ale armatelor belgiene, franceze și olandeze. Reglementările îmbunătățite, rezultate în urma concursului, au fost aprobate de autoritățile militare franceze, iar probele incluse în competiție au fost adoptate pe scară largă de către toate forțele armate franceze sub numele de *pentatlon militar*². De atunci, cele cinci probe din cadrul pentatlonului militar (o disciplină aplicativ-militară complexă) au fost:

*Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”
e-mail: baitan_george_florin@yahoo.com



- *proba de tir*, care constă în tragerea cu armamentul individual din dotare la distanța de 200 de metri, din poziția culcat nerezemat, asupra unei ținte cu cercuri (cercul cel mai mare având diametrul de 50 cm). Se vor executa două trageri, astfel: 10 cartușe, timp de 10 minute (*Slow Fire*) și 10 cartușe, timp de 1 minut (*Rapid Fire*), cu pauză între trageri, de 1 minut. Pentru a simula condițiile zonei de luptă, proba se va desfășura cu militarii echipați în ținuta combat, iar punctajul maxim care se poate obține la tragere este de 200 de puncte;

- *proba de alergare cu obstacole*, care constă în parcurgerea unei traseu/piste cu lungimea de 500 de metri, pe care sunt dispuse, într-o anumită ordine, un număr de 20 de obstacole standardizate (pentru militarii de sex masculin), respectiv 16 obstacole (pentru militarii de sex feminin). Trebuie remarcat faptul că fiecare obstacol poate fi legat de o abilitate specifică de luptă necesară în teatrul operațional. Această probă, executată contratimp în ținută sportivă (la unele întreceri locale este folosită și ținuta combat), este singurul și cel mai important instrument de dezvoltare a abilităților pentru manevra de pe câmpul de luptă;

- *proba de înot cu obstacole*, care constă în parcurgerea printr-un procedeu/stil de înot la alegere a distanței de 50 de metri, în bazin fiind montate, într-o anumită ordine, un număr de 4 obstacole standardizate. Această probă poate fi văzută ca o abilitate esențială pentru supraviețuire, iar ea trebuie realizată în costum de baie, conform reglementărilor stabilite, dar poate fi efectuată, în anumite situații, și în ținută combat (dar fără bocanci în picioare);

- *proba de aruncare*, care constă în aruncarea contratimp a unor grenade de mână standardizate, la precizie (timp de 3 minute trebuie aruncate 16 grenade asupra a 4 cercuri, fiecare având câte două zone concentrice și centrul dispus la distanțele de 20 de metri, 25 de metri, 30 de metri și 35 de metri față de aliniamentul de aruncare) și la distanță (3 grenade, timp de 2 minute). Aruncările la precizie se vor executa într-o ordine clar reglementată: câte patru grenade pentru fiecare cerc, în ordine, de la cel mai apropiat la cel mai depărtat, iar pentru militarii de sex feminin, distanțele de dispunere a cercurilor față de aliniamentul de aruncare vor fi reduse fiecare cu câte 5 metri. Pentru a simula condițiile zonei de luptă, proba se va desfășura cu militarii echipați în ținută combat, iar punctajul

maxim care se poate obține la aruncarea de precizie este de 136 de puncte;

- *proba de alergare în teren variat*, care constă în parcurgerea unui traseu cu lungimea de 8 km (pentru militarii de sex masculin), respectiv de 4 km (pentru militarii de sex feminin), se va efectua în ținută sportivă (la unele întreceri locale, este folosită și ținuta combat).

Începând cu anul 1995, a fost introdusă o nouă competiție militară suplimentară, derivată din pentatlonul militar. Este vorba despre *ștafeta cu obstacole*, o întrecere organizată în sistem eliminatoriu și desfășurată simultan între două echipe. Aceasta constă în parcurgerea unei piste cu obstacole (construită astfel încât să poată evolua doi concurenți în același timp) de către două echipe, formate fiecare din 4 militari de sex masculin (respectiv, 3 de sex feminin), ai căror concurenți străbat succesiv distanța repartizată (fiecare câte cinci obstacole), cu obligația de a transmite ștafeta următorului coechipier.

Consiliul Internațional al Sportului Militar (cunoscut sub acronimul CISM) a devenit interesat de acest proiect și a început să promoveze această competiție prin organizarea anuală a unui campionat internațional. După un început modest, în anul 1950, când doar trei națiuni s-au înscris în competiție, pentatlonul militar s-a extins ca număr de participanți și s-a transformat (mai ales în ultimii 20 de ani) într-una dintre cele mai importante competiții militare organizate de CISM. Cu toate acestea, pentatlonul militar nu este doar una dintre cele mai remarcabile întreceri sportive care se desfășoară în sistemul militar, ci are relații și cu lumea sportului civil. În mai multe țări, în special în țările nordice și în cele din Europa Centrală, organizațiile sportive civile au adoptat pentatlonul militar, organizând competiții și cu participarea sportivilor din afara sistemului militar.

Caracteristicile pentatlonului militar

Încă de la început, pentatlonul militar a fost conceput pentru a ajuta la pregătirea militarilor, bazându-se pe concurența dintre aceștia și pe lupta împotriva elementelor nefavorabile din mediul înconjurător, însușind astfel spiritul competitiv. Mai târziu, s-a trecut la o participare competițională între țări pentru a încuraja cooperarea și prietenia dintre națiuni și pentru a evalua nivelurile de competență. Pentatlonul militar își propune să formeze sau să

perfecționeze abilități fizice (condiționate: viteza, forța, rezistența, flexibilitatea; sau de coordonare: reacția, ritmul, echilibrul, orientarea, adaptarea, diferențierea, sincronizarea), psihologice (rezistența mentală, perseverența, încrederea) și de conducere (leadershipul, luarea deciziilor, disciplina).

militar este cel care va excela atât pe plan sportiv, cât și pe câmpul de luptă, prezicând versatilitatea militarului din viitor.

În proba de tir, sunt simulate condițiile câmpului de luptă prin executarea tragerilor de precizie și de rapiditate, testând astfel abilitățile



Figura 1 Aspecte din timpul celor cinci probe ale pentatlonului militar, competiții organizate la nivel internațional în anii '50³

Pentatlonul militar își are originea în pregătirea militară, iar prioritatea, pentru specialiștii din domeniul educației fizice, o reprezintă provocarea de a produce luptători militari eficienți, folosind noi metode de antrenament. Completările și modificările aduse regulamentului, îmbunătățirile instalațiilor și echipamentelor sportive care sunt folosite la antrenamente sau în competiții au dus la crearea unui sport care nu este cu nimic mai prejos față de o întrecere sportivă civilă. Având în vedere solicitările psihofizice complexe la care sunt supuși concurenții, pentatlonul militar se numără, fără îndoială, printre competițiile poliatletice combinate, putând fi folosit la pregătirea militarilor din întreaga lume.

Caracteristicile pentatlonului militar sunt în strânsă legătură cu rolul militarilor și cu sarcinile esențiale întreprinse de forțele armate, fiind o combinație între abilitatea de concentrare, rezistența fizică și provocările psihologice. Cel care stăpânește toate probele din cadrul pentatlonului

militarului privind cunoașterea și mânuirea armamentului din dotare. Proba de alergare cu obstacole testează capacitatea militarului de a executa o deplasare organizată și rapidă pe câmpul de operații, traversând 20 de obstacole care redau în condiții cât mai asemănătoare factorii care împiedică sau îngreunează realizarea unei acțiuni pe câmpul de luptă. Pe de altă parte, proba de înot cu obstacole testează abilitățile de supraviețuire în apă ale militarului, determinându-l să parcurgă înot o distanță de 50 de metri (un curs de apă) și să treacă de anumite obstacole, folosind orice stil de înot și orice tehnică de trecere. Proba de aruncare a grenadelor de mână (la precizie și la distanță) stabilește nivelul de consolidare a unei deprinderi motrice importante pentru militari, iar proba de alergare în teren variat determină capacitatea de efort aerob a militarilor, aceasta fiind necesară în situația susținerii unor eforturi prelungite și intense, care pot apărea în timpul unui conflict militar.



Având în vedere aptitudinile pe care trebuie să le aibă militarii pentru a efectua activitățile fizice, pentatlonului militar îi pot fi atribuite următoarele caracteristici:

- capacitatea de concentrare în situații stresante este necesară pe timpul tragerii cu armamentul individual din dotare (mai ales în timpul rundei a doua, atunci când trebuie trase 10 cartușe, timp de 1 minut);

- capacitatea de concentrare totală asupra gestului motric specific biomecanicii aruncării la precizie și asupra puterii explozive pe care o dezvoltă militarul în momentul aruncării la distanță a grenadelor de mână;

- capacitatea de a tolera unele probleme gastrointestinale (se estimează că 30 - 50% dintre alergătorii de duranță au probleme digestive, cu manifestări apărute în urma efortului depus⁴), asociată cu capacitatea de a dezvolta o acțiune motrică în cel mai scurt timp, fără apariția oboselii, îndemânarea, curajul și dorința de a risca, din timpul probei de alergare cu obstacole;

- capacitatea aerobă de efort la un nivel ridicat și o putere a voinței peste medie în timpul probei de alergare în teren variat, lucruri care impun mari solicitări privind rezistența (ca și calitate motrică), concentrarea și moralul militarilor.

În ceea ce privește dezvoltarea capacității de performanță a militarilor, cele mai bune rezultate realizate în cele cinci probe sunt îmbunătățite continuu, recordurile de timp sau de punctaj fiind doborâte în fiecare an. Cu toate acestea, câștigătorul unei competiții de pentatlon militar nu va fi un specialist în una sau două probe, ci mai degrabă un militar polisportiv, cu o pregătire poliatletică și cu o pregătire tehnică polyvalentă, care va atinge cele mai înalte performanțe posibile în toate cele cinci probe.

Avantajele practicării pentatlonului militar

Explicarea importanței pentatlonului militar în pregătirea pentru luptă a unei armate este cel mai bine redată de afirmațiile colonelului brazilian Paulo Roberto Ribas, care spunea că luptătorul modern, precum și sportivul de elită depind de o pregătire psihologică adecvată, care le va permite să evolueze sub presiune, să îndure durerea, să se concentreze asupra sarcinilor și să fie persistenți. Aceștia vor participa la misiuni sau în competiții, aflându-se o atitudine pozitivă și transmițând calm

și siguranță. În acest mod, trebuie să vedem în sportul competitiv militar de înaltă performanță o soluție economică pentru antrenarea militarilor, comparabilă cu realitățile dure ale luptei, întrucât ambele presupun pregătire emoțională, psihologică și fizică. Sportivii militari pot fi instruiți pentru a atinge anumite obiective, folosind la maximum bazele sportive, bazinele de înot, terenurile de sport sau pistele cu obstacole, iar comportamentul emoțional poate fi antrenat și evaluat prin participarea la sporturi competitive.⁵

De asemenea, înțelegerea modului în care se succed activitățile în cadrul programului de pregătire a militarilor este extrem de importantă, pentru a ne asigura că are loc o instruire eficientă. De obicei, orice misiune militară este planificată și desfășurată în trei mari faze (premiune, misiune propriu-zisă și postmisiune), iar programele de pregătire fizică generală, specifică și specializată trebuie să fie concepute în concordanță cu cerințele esențiale ale misiunii care urmează a fi îndeplinite. Cuprinzând majoritatea deprinderilor utilitar-aplicative, probele din cadrul pentatlonului militar reprezintă un admirabil mod de a continua dezvoltarea fizică a militarilor în timpul tuturor fazelor misiunii.

Pregătirea înainte de misiune (premiune) presupune formarea și menținerea deprinderilor, aspect care face din pentatlonul militar o excelentă modalitate de antrenament, deoarece militarul își consolidează abilitățile într-un mediu competitiv, ridicându-și astfel și nivelul de pregătire fizică. Pe de altă parte, pregătirea după misiune (postmisiune) va fi utilizată pentru a menține/îmbunătăți deprinderile și nivelul de pregătire fizică. În timpul misiunii, deprinderile motrice implicate în diferite situații ale luptei (și care se regăsesc în cadrul probelor pentatlonului militar) pot fi utilizate pentru a crea automatisme și pentru a dezvolta capacitatea de efort fizic și calitățile motrice specifice.

Structurând etapele de pregătire fizică a militarilor, care vizează evenimente/acțiuni specifice pe trei mezocicluri de antrenament, și suprapunându-le pe cele trei faze ale misiunii, mezocicluri, care, la rândul lor, să fie formate orientativ dintr-o serie de microcicluri diferite sau de același tip (pregătirea, reglarea sarcinii/rolului specific, executarea exercițiului/misiunii în teren, recuperarea), se creează o oportunitate deosebită pentru ca pentatlonul militar să fie folosit ca

multiplicator de forță în pregătirea pentru luptă a militarilor.

Din cercetările făcute de unii specialiști în domeniu⁶, reiese clar faptul că diferitele probe ale pentatlonului militar pot contribui la instruirea militarilor, după cum urmează:

- *Tragerea* – această abilitate este esențială pentru militari, deoarece, pe timpul misiunilor, aceștia au în dotare armament individual cu care trebuie să execute rapid și eficient trageri, pentru a face față câmpului de luptă integrat sau formelor și procedeele de luptă neconvenționale ale inamicului. Tragerea de precizie este esențială pentru supraviețuire și pentru a preveni apariția inutilă a accidentărilor, în special în medii aflate mereu într-o continuă schimbare (de exemplu, operații militare într-un mediu urban aglomerat);

- *Alergarea cu obstacole* – acest procedeu de deplasare este unul excelent pentru a pregăti militarii pentru zonele mai dificile pe care, uneori, va trebui să le parcurgă pentru a ajunge la destinație. De asemenea, va îmbunătăți capacitățile de efort aerob și anaerob, rezistența musculară, forța musculară și agilitatea. Toate procedeele tehnice de trecere a obstacolelor sunt asimilate de o anumită abilitate specifică întâlnită pe câmpul de luptă și trebuie executate pe fondul unui consum minim de energie și cu un grad înalt de concentrare;

- *Înotul cu obstacole* – un procedeu de deplasare foarte important, care permite militarilor să dobândească abilitățile de bază de supraviețuire în apă (învățarea unor procedee tehnice de înot) și de traversare a anumitor obstacole pe care s-ar putea să le întâlnească pe traseu în timpul înotului. De asemenea, acest lucru îmbunătățește capacitatea aerobă de efort, rezistența musculară (capacitatea mușchiului de a se activa repetat într-o perioadă de timp, la o performanță sub-maximală) și capacitatea pulmonară (factor de predicție pentru sănătate și longevitate), și cel mai important lucru pentru militari este faptul că aceștia își înving acvafobia (frica de apă);

- *Aruncarea* – abilitate care îmbunătățește percepțiile spațio-temporale și care dezvoltă considerabil coordonarea generală a mișcărilor, musculatura centurii scapulare și a brațelor, viteza de execuție și de reacție și „simțul muscular”, deoarece militarul trebuie să aprecieze distanța la care se află ținta, mărimea și forma acesteia. Abilitatea de aruncare nu se aplică numai aruncării

grenadelor, ci și în cazul altor materiale (precum: frânghii, truse de prim ajutor, echipamente de protecție etc.) care trebuie manevrate într-o zonă sigură și uscată, iar aceasta este esențială atunci când militarii operează într-o localitate și trebuie să identifice țintele pentru aviație sau să pătrundă/să neutralizeze anumite zone nesigure (prin folosirea bombelor fumigene);

- *Alergarea în teren variat* este foarte utilă pentru militari, deoarece formează o serie de deprinderi specifice alergării pe terenuri diferite ca structură, consistență sau grade de dificultate. În afară de beneficiile pentru sănătate, alergarea în teren variat poate spori încrederea în forțele proprii, poate reduce stresul și elimina depresia. Ea va îmbunătăți capacitatea de efort aerob, constituind baza pe care pot fi dezvoltate toate calitățile motrice. Motivul pentru care alergarea în teren variat este mai bună pentru militari decât alergarea pe asfalt este acela că îmbunătățește propriocepția⁷, pregătind corpul pentru contactul cu suprafețe neuniforme. În timpul alergării în teren variat, militarul nu are niciodată un ritm constant, fapt pentru care această formă de deplasare este mai dură decât o alergare pe o suprafață plată, dar pentru militari, este perfect, deoarece se vor antrena pe terenuri similare cu mediul în care vor acționa. În același timp, militarii vor deveni mai puternici, li se va dezvolta rezistența (fizică și mentală) și li se va îmbunătăți foarte mult fitnessul cardiovascular.

Având în vedere efectul psihologic pe care îl are o activitate precum pentatlonul asupra militarilor, s-a stabilit că există o corelație între comportamentul emoțional al atleților care practică sport și cel al militarilor care participă la operații militare⁸. Pentatlonul poate contribui atât la pregătirea sportivilor, cât și la instruirea militarilor prin introducerea conceptelor moderne de psihologie sportivă, simulând deprinderi motrice specifice, necesare desfășurării cu succes a operațiilor militare. Se va pune mult accent pe intervențiile cognitiv-comportamentale, care pot fi definite ca fiind niște programe psihologice care utilizează diferite tehnici pentru a oferi învățare, instruire, consiliere și dezvoltare psihofiziologică.

Este important ca toate activitățile fizice să fie planificate și să se desfășoare în strânsă legătură cu elementele de luptă, pentru a dezvolta deprinderile de luptător ale militarilor. Unele comportamente emoționale întâlnite în timpul desfășurării unui



concurs de pentatlon militar ar putea fi dezvoltate și corelate cu mediul de luptă al militarilor. Acestea au fost identificate și structurate în patru mari categorii, astfel: *pregătirea psihologică, importanța motivației, stările/reacțiile emoționale și eficiența conducerii*⁹.

Pregătirea psihologică se referă atât la cultivarea capacităților psihice, a abilităților mentale și de concentrare (îmbunătățind tehnicile de leadership, de concentrare, de focusare, de dezvoltare a atenției și a abilităților motorii), cât și la antrenarea autocontrolului (îmbunătățind echilibrul emoțional, motivația, încrederea și controlul stresului), toate fiind abilități esențiale pentru supraviețuirea militarului pe câmpul de luptă. Prin intermediul sistemului cognitiv care promovează capacitatea umană de adaptare la mediu (executarea tragerii, alergarea sau înotul printre obstacole, aruncarea grenadelor), militarul va învăța să se organizeze și să-și controleze comportamentul în situații incerte și nesigure. Prin urmare, în sport, răspunsul militarului la un anumit stimul este influențat puternic de comportamentul emoțional și de analiza subiectivă a situației respective, iar, de acest aspect, poate să beneficieze în mod direct militarul, când se găsește pe câmpul de luptă.

Importanța motivației se referă la faptul că pentatlonul militar poate contribui prin natura mijloacelor sale competitive, la creșterea intensității efortului depus de militari, în sensul că sportivii care sunt dedicați și motivați formează, de obicei, echipe care câștigă. Motivația este un proces activ, intenționat, axat pe un scop specific și care satisface nevoi psihologice interne (de autonomie, de competență și de relaționare) și/sau depinde de surse externe (recompense concrete sau intangibile).

Anumite cercetări s-au axat pe *stările/reacțiile emoționale* pozitive care sunt prezente în rândul pentatloniștilor militari de succes, pe timpul participării la o întrecere sportivă, identificând două comportamente caracteristice¹⁰ în rândul acestora:

- o stare mentală pozitivă, care presupune faptul de a fi complet absorbit, concentrat și implicat în activitățile fizice desfășurate într-un anumit moment al timpului, precum și obținerea plăcerii de a fi angajat în acea activitate ("flow-feeling"). S-a remarcat că această stare apare atunci când desfășori o activitate fizică pentru a te bucura pur și

simplic de ea (de plăcere și pentru distracție). Acest lucru ajută la obținerea succesului și subliniază faptul următor: concurarea repetată și de plăcere va duce la dobândirea unor abilități de bază de care militarul va avea nevoie;

- o atitudine mentală de învingător care îți conferă curajul și puterea de a nu renunța atunci când ți-ai propus un lucru și întâmpini obstacole. Caracteristicile acestei atitudini (puterea personală, încrederea, curajul, inteligența, munca și perseverența) pot fi legate direct de cea a militarului pe câmpul de luptă.

Conducerea este definită ca fiind capacitatea de a acționa asupra unei persoane sau asupra unui grup pentru a atinge un scop în orice împrejurare. *Eficiența conducerii* în îndeplinirea sarcinilor se referă la faptul că un lider de echipă trebuie să dețină câteva trăsături esențiale (competență, motivație, comunicare și empatie), care sunt puse în practică într-o competiție de pentatlon militar și care pot face parte din pregătirea integrată pentru luptă. Competența liderului formal trebuie să fie recunoscută de către liderul informal al echipei, deoarece acesta este cel care are recunoașterea, cu ajutorul căreia capătă influență asupra acțiunilor militarilor din echipa sa. Motivația personală a liderului îi va influența și îi va inspira pe membrii echipei, iar aceștia vor adopta comportamentele dorite și vor depune eforturi pentru atingerea scopului la un nivel superior. Comunicarea dintre lider și echipă trebuie să reprezinte o informare reciprocă eficientă și accesibilă tuturor. Din nevoia de a îmbunătăți performanța, liderul trebuie să demonstreze empatie, o înțelegere mai profundă a fiecărui membru al echipei, iar conducerea ei trebuie să se bazeze pe încredere și respect reciproc.

Strategia psihologică pentru dobândirea controlului emoțional pe timpul desfășurării unui concurs de pentatlon militar (întrecerea sportivilor cu abilități multiple) va necesita:

- efectuarea eficientă a pregătirilor fizice, tehnice și tactice pentru a funcționa în mod optim și cu maximum de randament în condițiile delimitate de regulamentul competițional;
- obținerea de informații detaliate despre adversar (evitând astfel frica de necunoscut);
- utilizarea strategiilor psihologice (de autoreglare emoțională, de relaxare, de motivație sau de gestionare a stresului) pentru a crește încrederea în sine a militarilor.

Pe timpul efectuării antrenamentelor fizice, tehnice sau tactice, în vederea perfecționării deprinderilor motrice necesare în probele din cadrul pentatlonului militar, toate aspectele descrise anterior pot fi utilizate pentru a face diferența dintre un învingător și un combatant înfrânt. Cele mai bune echipe de pentatlon militar utilizează în prezent strategii care se concentrează asupra antrenamentului mental, iar membrii lor se folosesc de puterea mentală pentru a-și mări potențialul și pentru a fi mereu cu un pas înaintea oponentilor. Aceste tehnici pregătesc militarii să facă față provocărilor cu determinare, curaj și calm și să îmbunătățească procesul de formare a abilităților de luptă.

Concluzii

În concluzie, este important să reținem faptul că, fără nicio îndoială, toate componentele pentatlonului militar ar putea să fie utilizate în întregime pentru a măsura nivelul de competență al militarilor din armată. Încă de pe vremea când sportul era considerat o formă de educație fizică, realizată prin intermediul întrecerii (treptat, acesta delimitându-se ca o formă de activitate motrică aparte), s-a constatat faptul că sportivii se antrenează mult mai ușor atunci când repetă, când se bucură de ceea ce fac și când concurează unul împotriva celuilalt, în cadrul unei competiții.

Astfel, performanța fizică ridicată a combatanților din timpul unei operații militare este, cu siguranță, rezultatul de integrare a mai multor metode de instruire, cuprinzând toate tipurile de pregătire a militarilor (fizică, tehnică, tactică, psihologică, teoretică) și de realizare a unor progrese științifice relevante, care implică efectele fiziologice și biochimice apărute în organism, în urma practicării exercițiilor fizice specifice, incluse în programele de antrenament ale pentatlonului militar.

Utilizarea pentatlonului militar ca multiplicator de forță în pregătirea pentru luptă a militarilor va garanta faptul că, în cadrul forțelor armate, militarii își vor dezvolta abilitatea de a acționa, indiferent de starea lor emoțională (autodisciplina), își vor perfecționa abilitățile motrice de bază și vor fi antrenați pentru a lupta împotriva unui inamic difuz, care acționează prin surprindere și care folosește mijloace și proceduri asimetrice.

NOTE:

1 Avansat, ulterior, la gradul de colonel și ales președinte al Consiliului Internațional al Sportului Militar (CISM).

2 <https://www.military-pentathlon.info/cms/military-pentathlon.html>, accesat la 09.06.2021.

3 <https://www.military-pentathlon.org>, accesat la 13.06.2021.

4 <https://nutritionist.info.ro/2021/06/01/dieta-fodmap-solutia-problemelor-digestive-la-sportivi>, accesat la 13.06.2021.

5 P.R. Ribas, *Cognitive Interventions in High Performance Sportive: Can Sport Simulate Combat?*, Brazil Armed Forces, 2004, p. 10.

6 <https://sciendo.com/article/10.2478/bsaft-2019-0019>, accesat la 14.06.2021.

7 Orientarea corpului și a mișcărilor în spațiu (capacitatea mușchilor de a se contracta și de a se relaxa pentru a stabiliza corpul, în funcție de situație).

8 P.R. Ribas, *op.cit.*, p. 15.

9 <https://www.military-pentathlon.org/Download/Military%20Pentathlon%20Training%20Aid%20RSA.pdf>, accesat la 18.06.2021.

10 <https://www.milspport.one/medias/fdvprfiles.php?d=ZmljaGllcnM=&f=UkVWSVNUQV9TWU1QT1NJVU1fMjAxOV9RVUIUT19FQ1VBRE9SXzEucGRm&s=13ae325ce2a696d8c3158cc02ac139ca>, accesat la 19.06.2021.

BIBLIOGRAFIE

*** *Military Pentathlon Regulations*, International Military Sports Council, 2019.

*** *Regulamentul educației fizice militare*, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2013.

*** *Training Guide for Military Pentathlon*, "Obstacle course", Vienna, 2000.

Băițan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Gdonteli K., "Investigation of the obstacle course performance at the Hellenic Military Academy", *Journal of Physical Education & Sport*, 15(2), 2015.

Pelmuș A.D., *Dezvoltarea capacității motrice a personalului militar*, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2021.

Ribas P.R., *Cognitive Interventions in High Performance Sportive: Can Sport Simulate Combat?*, Brazil Armed Forces, 2004.



Sopa I.S., Pomohaci M., ”Research regarding physical testing in the military pentathlon at the 50 m race with obstacles”, *Land Forces Academy Review*, Vol. XXIV, No 1(93), Sibiu, 2019.

<https://www.military-pentathlon.org>

<https://nutritionist.info.ro/2021/06/01/dieta-fodmap-solutia-problemelor-digestive-la-sportivi>
<https://sciendo.com/article/10.2478/bsaft-2019-0019>

<https://www.milспорт.one/medias/>