



# FACTORI MOTIVAȚIONALI ÎN CREȘTEREA INTERESULUI MILITARILOR PENTRU PRACTICAREA EXERCITIILOR FIZICE

## *MOTIVATORS FOR INCREASING INTEREST OF MILITARY PERSONNEL IN DOING PHYSICAL EXERCISES*

Mr.asist.univ.drd. George-Florin BĂIȚAN\*

Practicarea exercițiilor fizice oferă militarilor satisfacții dintre cele mai variate și mai puternice. Unul dintre motivele principale privind această activitate este afirmarea de sine, motiv subsumând încrederea în sine, stima de sine și nevoia de prestigiu (de a fi acceptat și aprobat, de a primi un rang într-un grup anume).

Educația fizică militară și sportul oferă militarului posibilitatea de a se autodepăși și autoperfecționa, de a se autocunoaște mai bine și de a se realiza ca ființă umană. Subliniez faptul că motivele care stau la baza practicării activităților sportive sunt multiple și complexe, ele putându-se dezvolta variat, în funcție de context sau de personalitatea fiecărui militar.

*Practice of physical exercises provide the military with the most diverse and strongest rewards. One of the main reasons of this activity is asserting oneself, reason which sums self-confidence, self-esteem and the need for prestige (to be accepted and approved, to get a rank in a particular group).*

*Military Physical Education and sport gives military personnel the opportunity to surpass and self-improve, knowing oneself better and to succeed as a human being. We emphasize that the underlying reasons for practicing sport activities are multiple and complex and could develop in various ways depending on the context or the personality of each serviceman.*

**Cuvinte-cheie:** educația fizică militară; motivația; personalitatea; exerciții fizice; sportul.

**Keywords:** military physical education; motivation; personality; physical exercises; sports.

Armata reprezintă un organism specializat pentru purtarea războiului, în care un militar își desfășoară activitatea în condiții de muncă specifice, presupunând foarte multă oboseală fizică și psihică. Armatele membre NATO au încercat să se integreze în alianță și prin executarea operațiilor în comun, cum ar fi misiuni de menținerea păcii în zonele de război sau misiuni de luptă în diferite zone de conflict din lume și în diferite condiții geografice, climatice sau culturale. Pentru ca un militar să fie foarte bine pregătit pentru astfel de condiții, este necesar un antrenament fizic sistematic pentru a crește rezistența la condițiile climatice aspre.

Aspectele pozitive ale exercițiului fizic pot fi realizate atunci când acesta se bazează pe principiile sportului recreativ (cu înțelesul de relaxare sub formă de amuzament, joc sau hobby, după un efort corporal sau mental), îndeplinind scopul și obiectivele acestuia. Numeroase cercetări<sup>1</sup> confirmă impactul pozitiv al activităților sportive privind menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate. Cel mai important aspect este experiența plăcută simțită de către militarii care, în mod regulat, sunt activi, îmbunătățindu-și astfel caracteristicile fizice și mentale (ei vor arăta mai bine, se vor simți mai bine și se vor refăce mai repede).

Activitatea sportivă practică sistematic întărește sistemul imunitar crescând rezistența organismului la infecții, reduce cantitatea de hormoni ai stresului din organism fiind un factor relaxant fizic și mental, aduce o serie de modificări

\* *Academia Tehnică Militară*  
e-mail: [baitan\\_george\\_florin@yahoo.com](mailto:baitan_george_florin@yahoo.com)



fiziologice și biochimice în organism; toate acestea conducând la o mai bună funcționare mentală a militarilor. Condiția de bază pentru realizarea acesteia este plăcerea și satisfacția simțită în timpul și după practicarea exercițiilor fizice.

Educația fizică și sportul influențează mentalitatea militarilor<sup>2</sup>. În timp ce motivul este un stimul, motivația este un proces care orientează și administrează activitatea sportivă. De fiecare dată când apare o dorință, motivul stimulează și determină comportamentul militarilor pentru atingerea unui anumit scop. Motivul exercită o acțiune asupra stării psihosomatice a militarului, fiind pârghia care determină dacă acesta va participa la activități fizice sau nu. Militarii care au capacitatea să-și găsească propria motivație (automotivația) pot să lucreze foarte bine și în mod independent, fără să aștepte un sprijin sau o „presiune” externă (de exemplu, un ordin)<sup>3</sup>.

Conceptul subiectiv de „bunăstare” este unul global, fiind, în general, definit de evaluarea satisfacției și fericirii. Satisfacția față de viața cazonă reprezintă o componentă de bază a bunăstării militarilor, care include optimismul și împlinirea. Având în vedere mediul în care trăim, satisfacția este un compromis între ceea ce este important pentru noi și ceea ce putem realiza de fapt. Numeroasele cercetări au stabilit că, în general, satisfacția este legată de succes, în sensul că militarii care se consideră satisfăcuți au șanse mai mari de reușită în diferite domenii ale vieții.

În acest sens, ar trebui să analizăm diferitele caracteristici psihologice ale vieții și muncii în armatele membre NATO. Pentru a descoperi care este rostul practicării exercițiilor fizice în armată (în orice formă de organizare), trebuie să descoperim care sunt efectele motivaționale în acest sens printre cadrele militare și soldați/gradați voluntari, care este corelația dintre educația fizică militară și starea generală de sănătate și care sunt efectele pozitive ale sportului asupra eficienței muncii în armată.

Cu ajutorul chestionarelor și prin utilizarea analizei factoriale a motivelor care îi determină pe militari să participe la o activitate sportivă, cercetătorii în știința sportului au obținut ca rezultate următorii factori principali sau stimulente:

- „gustul” victoriei/succesului, dorința de a deveni celebru sau de a primi recompense (indiferent de natura lor);
- atmosfera din „sânul” echipei, căutarea

unei activități asociative pentru satisfacerea spiritului de echipă;

- petrecerea timpului cu prietenii, pentru a face noi cunoștințe și a lega noi prietenii;
- recreerea și distracția prin practicarea unei forme de mișcare;
- relaxarea și eliberarea/reglarea tensiunilor interioare, necesitatea cheltuielii excesului de energie (nevoia de mișcare);
- dorința de a învăța metodică antrenamentului și de a verifica potențialul fizic;
- dezvoltarea unui corp armonios și atingerea unei forme fizice perfecte.

Crearea, în rândul militarilor, a interesului și a entuziasmului pentru pregătire fizică se poate realiza prin utilizarea unei variații de tehnici motivaționale sau prin organizarea de ședințe practice cu întreceri vesele sau asemănătoare condițiilor de concurs, cu mare încărcătură afectivă. Consider că cel mai important dintre toate motivele, care determină desfășurarea activităților de pregătire fizică la militari, ar trebui să fie atingerea unei forme fizice perfecte, acest lucru demonstrând, totodată, și conștientizarea cadrelor militare cu privire la importanța pregătirii fizice.

Majoritatea celor care se ocupă de motivația pentru activitatea sportivă, în general, subliniază că nu putem vorbi despre un singur factor ce determină această formă de activitate, ci despre structuri de factori motivaționali (vectori ai motivației). Aceștia ar putea fi următorii: înclinația spre una dintre multiplele forme ale activității sportive, puterea de atracție pe care situațiile concursului o evidențiază, voința de a învinge, dorința de a deveni campion, imboldul de mișcare sau afirmarea personală. Dacă luăm în considerare și teoria psihanalitică, la acești factori trebuie adăugate și câteva categorii de compensații<sup>4</sup>, cum ar fi:

- compensația prin educație fizică militară și sport a unui defect corporal sau sufletesc, în sens adlerian<sup>5</sup> (militarul devine conștient de defectele sale și caută să le înlăture, inconștientul furnizând energia necesară compensării lor);
- compensația prin desfășurarea unei activități complementare (educația fizică militară și sportul poate reprezenta într-o anumită măsură o contrabalansare față de munca de birou, o viață sedentară sau o suprasolicitare vizuală și verbală);



- compensația de rezervă (îndreptarea militarilor spre educație fizică militară și sport, în cazul unui insucces într-o activitate).

Motivația militarilor privind practicarea exercițiilor fizice este influențată și de sex, tipul de personalitate, factorii sociali și economici, cultură sau caracterul public al activității. În acest sens, specialiștii în domeniu trebuie să analizeze următorii factori motivaționali: sensul activității (acțiunii), înțelegerea, curajul, aprecierea, generozitatea, încrederea și aprobarea. Motivele practicării exercițiilor fizice sunt în strânsă legătură cu procesele de voință, iar dacă motivele sunt difuze, acestea trebuie cristalizate de către specialiști în cadrul procesului de pregătire.

Alături de aptitudinile motrice înnăscute ale militarilor, motivația joacă un rol extrem de important pentru obținerea succesului și atingerea obiectivelor în domeniul educației fizice militare și sportului, incluzând motive, interese, trebuințe, tendințe, intenții, dorințe, convingeri. Motivația se referă la procesul psihic care provoacă, orientează și susține anumite comportamente ale unui militar, prezentându-se (în funcție de locul din care „izvorăște”) sub două forme importante: intrinsecă sau extrinsecă<sup>6</sup>.

Motivația intrinsecă implică angajamentul activ al unui militar într-o activitate pe care o consideră a fi interesantă, fără a avea nevoie o presiune externă (recompensă), alta decât desfășurarea acțiunii în sine. Stabilirea unei legături reciproce între rezultatelor obținute și efortul depus, efectuarea unei activități din pasiune, precum și convingerea deținerii de aptitudini sportive necesare atingerii obiectivelor dorite, sunt semne că un militar este intrinsec motivat în practicarea exercițiilor fizice.

Pe de altă parte, motivația extrinsecă vizează realizarea unei activități cu scopul de a atinge un rezultat, activitatea în sine constituind doar un mijloc în obținerea răsplății rezultatelor muncii. Motivația extrinsecă provine de la o sursă externă (recompensa), care poate încuraja militarul să efectueze o activitate, și pe care o putem împărți în două mari categorii: recompensa concretă (beneficii fizice: trofee, medalii, premii, bani etc.) și recompensa intangibilă (favorabilă: laudele, aprecierile, aplauzele, recunoașterea sau realizările, dar și defavorabilă: pedepsele, constrângerile sau concurența). De cele mai multe ori ori, practicând sistematic o formă de manifestare a educației fizice militare și sportului, un militar se poate „îndrăgosti

de mișcare”, ajungând, astfel, de la o motivație extrinsecă la o motivație intrinsecă privind practicarea exercițiilor fizice.

Acțiunea pe care o întreprinde un militar în raport cu ceilalți camarazi este întotdeauna motivată de relațiile interpersonale create, de stările afective ce se întrețin reciproc, de atitudinile pe care le manifestă un militar față de altul. Din acest punct de vedere, putem să avem în vedere și o categorie a motivelor de relație interpersonală. Privind practicarea activităților fizice, se constată că într-un anumit fel acționează militarii când ordinul vine de la un superior apreciat de ei și altfel dacă sunt comandați de către un șef pe care nu-l agreează. Ralierea la o inițiativă sportivă lansată de comandantul simpatizat crește potențialul activității respective. Atitudinea militarilor privind practicarea exercițiilor fizice este mai hotărâtă atunci când ceea ce efectuează ei este urmărit cu interes și apreciat de către persoane cu autoritate în domeniu sau aflate în funcții de conducere importante. Din sfera motivelor de relație interpersonală studiate în psihologia socială și sportivă, se pot enumera: agresivitatea, nevoia de protecție, concurența, dorința de putere asupra celorlalți, dorința de popularitate, cerința perfecționării și a confruntării cu ceilalți, aspirația competitivă, dorința unui statut înalt etc.<sup>7</sup>

Motivarea de grup, privind practicarea exercițiilor fizice de către militari, se referă la activarea militarilor prin fenomene grupale, precum: scopul, prestigiul, forța și securitatea grupului, cerința coeziunii grupale, normele de grup etc. Prestigiul grupului motivează puternic individualitățile. În acest sens, teama de a fi sancționat sau de a trezi dezaprobarea colectivului pot constitui motive pentru respectarea normelor și a coeziunii. Un grup de militari, cu aspirații spre o performanță fizică mai mare, va da rezultate superioare grupului cu motivația de performanță scăzută.

La prima vedere, fără a face un studiu în acest sens, se observă faptul că, în majoritatea statelor membre NATO, militarii care sunt de mai mult timp în armată încep să aibă mari dificultăți cu excesul de greutate, unii ajungând chiar la stadiul de obezitate. Faptul că practicarea exercițiilor fizice reduce semnificativ predispoziția pentru obezitate (chiar și dacă este genetică), devine un lucru axiomatic. Sportul afectează (suprimă) hormonii apetitului și „repară” senzitivitatea neuronilor implicați în controlul sațietății (cei care ne transmit nouă informația că ne-am potolit pe deplin foamea), ducând la mai puține alimente consumate și pierdere



în greutate. Exercițiile fizice făcute cu regularitate, asociate cu o anumită restricție calorică, sunt niște bune ajutoare ale memoriei și întârzie îmbătrânirea (reîntinerind conexiunile dintre nervi și mușchi).

În prezent, militarul NATO este dezvoltat intelectual atât de mult încât a ajuns într-o fază în care poate viețui într-un confort foarte mare, fără să facă niciun efort fizic. Apoi, stând mai mult la birou, a observat că fără mișcare sistemul său imunitar a slăbit fiind atacat de numeroase boli. Având un tonus fizic și psihic scăzut a început să fie supraponderal și deprimat. Dându-și seama că ceva nu este în regulă, a început să depună efort fizic, învățând să se miște și să respire corect, învățând că sportul poate fi și dăunător dacă este făcut greșit sau în exces, sportul devenind astfel munca sa fizică.

Dinamica continuă a vieții unui militar include, în mod activ, personalitatea sa, care, pe de o parte, este influențată de diverși factori și motive, iar pe de altă parte, are rolul unui ghid sau stimul. Încă din cele mai vechi timpuri, oamenii au crezut în puteri și în forțe interne și externe, care ne conduc și induc comportamentul nostru. În cel mai larg sens, motivația reprezintă totalitatea motivelor, a considerațiilor sau a mobilurilor (conștiente sau nu) care determină pe cineva să efectueze o anumită acțiune sau să tindă spre anumite scopuri; un comportament dinamic și orientat, caracteristic tuturor organismelor animale. Acesta include stimularea și orientarea activităților.

Motivația este un proces, în timp ce motivele sunt stimuli, care orientează și gestionează activitatea. Motivele stimulează și determină comportamentul militarului de fiecare dată când apare o dorință pentru îndeplinirea unei misiuni. Motivele, fiind o dimensiune mobilizatoare a indicilor statutului psihosomatic al unui militar, sunt pârghia care determină dacă acesta va fi activ în sport sau nu. O bună modalitate de motivare este, de asemenea, automotivarea care exprimă, într-un fel, capacitatea de autocontrol a motivării. Militarii cu un nivel înalt de automotivare se pregătesc individual și lucrează în mod independent, fără nici un fel de sprijin sau „presiuni” externe.

Practicarea exercițiilor fizice (alături de scopul de a rămâne sănătos) poate fi înțeleasă ca o condiție de bază pentru dezvoltarea corespunzătoare a abilităților motrice necesare militarilor. Acestea pot certifica calitatea resursei umane necesare pentru planificarea sarcinilor (atribuțiilor) militare,

precum și pentru confirmarea activităților sportive din forțele armate NATO. Factorul psihologic care influențează cel mai mult perfecționarea desfășurării activităților sportive de către militari este motivația. Aceasta este înțeleasă ca fiind o stimulare directă (materială sau morală), deoarece militarul stimulat are o dorință naturală, un impuls. Factorii motivaționali fac să crească nivelul atenției, de înțelegere a situațiilor și de evocare a soluțiilor, deci a proceselor care produc decizia<sup>8</sup>. Atunci când sentimentul de stimulare încetează, atunci se termină și forța fizică și mentală a militarului.

#### NOTE:

1 S. Tkavc, *Motor abilities in relation to sport activity and some morphological characteristics*, Master's thesis, Faculty of Sport, Ljubljana, 2004.

2 M. Tomori, *Mental benefits of physical activity*, Lepota gibanja, no. 10 (2), 2000.

3 T. Kronja, *Psychological debates about leadership in army*, Vojnoizdavački zavod, Beograd, 1996.

4 V. Prelici, *Performanță sportivă, personalitate, selecție*, Editura Facla, Timișoara, 1980, p. 50.

5 <http://www.la-psiholog.ro/info/psihoterapie-adleriana>

6 <http://www.fitness-scandinavia.ro/ro/blog/motivatia-si-sportul.html>

7 A. Tucicov-Bogdan, *Psihologie generală și psihologie socială*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1973, p. 159.

8 <http://www.rasfoiesc.com/hobby/sport/MOTIVAIA-SI-AFECTIVITATEA-A-SP36.php>

#### BIBLIOGRAFIE

Dragnea A., *Antrenamentul sportiv (teorie și metodică)*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.

Epuran M. & Horghidan V., *Psihologia educației fizice*, Editura ANEFS, București, 1994.

Kronja T., *Psychological debates about leadership in army*, Vojnoizdavački zavod, Beograd, 1996.

Prelici V., *Performanță sportivă, personalitate, selecție*, Editura Facla, Timișoara, 1980.

Tkavc S., *Motor abilities in relation to sport activity and some morphological characteristics*, Master's thesis, Faculty of Sport, Ljubljana, 2004.

Tomori M., *Mental benefits of physical activity*, Lepota gibanja, no. 10(2), 2000.

Tucicov-Bogdan A., *Psihologie generală și psihologie socială*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1973.