



PREGĂTIREA FIZICĂ A MILITARILOR – SUPPORT PENTRU PROGRAMELE DE INSTRUIRE DIN ARMATĂ

PHYSICAL MILITARY PREPARATION – SUPPORT FOR THE ARMED FORCES TRAINING PROGRAMMES

Mr.asist.univ.drd. Gabriel Constantin CIAPA*

Schimbările profunde din mediul militar solicită militarilor nevoia de adaptare a psihicului și a fizicului lor la noile cerințe crescânde. Calitățile și capacitățile umane, fie ca vorbim despre cele intelectuale, fie că vorbim despre cele fizice, trebuie perfecționate și adaptate la aceste cerințe. Acest articol sintetizează importanța psihicului și a fizicului militarilor în nevoia de instruire a luptătorilor. Totodată, se concentrează sintetic și asupra refacerii psihice și fizice a militarilor, ca necesitate pentru redobândirea rapidă a capacității de luptă a militarilor.

Deep changes in the military environment require that military men to adapt their mind and body to the increasing new changes. Human qualities and capacities, either intellectual or physical, must be perfected and adapted to these requirements. This material synthesizes the importance of the mind and body of military men in the fighters' need for training. Moreover, it is also synthetically focused on the psychical and physical recovery of military men, considering the rapid restoration of their fight capacity.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică; psihic uman; exersare; refacere; oboseală.

Keywords: *physical preparation; human body; practice; restoration; fatigue.*

Mișcarea este un concept care ne însoțește, reprezintă o stare universală atotcuprinzătoare a materiei. Această idee, general acceptată, reprezintă expresia fundamentală pentru existența vieții. Indiferent că vorbim despre marterea vie a lumii sau de materia moartă, privim mișcarea ca fiind cheia evolutivă sau involutivă a întregii planete.

Omul este supus modificărilor evolutive începând cu primul moment al său, nașterea, și terminând cu trecerea sa în neființă. Modificările evolutive sunt expresie a influenței tuturor factorilor care ne înconjoară, interni sau externi, care se materializează prin a avea efecte negative sau pozitive asupra omului. Mediul, societatea, nivelul de educație, fizicul și psihicul uman pot fi parte a acestor factori de influențare a existenței omului.

Schimbările de natură fizică și psihică la care omul este supus devin o cerință, cu precădere în mediile, în instituțiile în care solicitările psihomotrice¹ sunt determinante pentru atingerea obiectivelor stabilite. Unul dintre acele medii unde consolidarea și perfecționarea calităților și capacităților umane, fie ca vorbim despre cele intelectuale, fie că vorbim despre cele fizice, trebuie perfecționate și adaptate la noile cerințe, este sistemul național de apărare cu subcomponentele sale. Felurile prin care fizicul și psihicul suportă schimbări profunde pot fi extrem de diversificate și îmbracă forme, care, aparent, nu atrag atenția, sunt privite cu scepticism sau chiar tratate ca lipsite de importanță. Un mod prin care omul se poate adapta unor condiții noi, interne sau externe, este dată de practicarea exercițiilor fizice, structurate foarte clar, cu mecanisme tehnice precise și finalități bine definite, desfășurate într-un cadru organizat.

*Academia Tehnică Militară
e-mail: ciapagabriel@yahoo.com



România, ca membră NATO, desfășoară acțiuni militare cu succes, fapt care creează premise pentru recunoaștere în comunitatea internațională, pentru consolidarea imaginii de stat activ și a formelor de pregătire pentru care le promovează în rândul membrilor săi. G. Dulea afirma că „în permanentul dialog cu mediul în care trăiește și se instruieste, sub influența educației pe care o primește, a ansamblului relațiilor sociale în care este încadrat, omul se transformă, devine mereu altul, dobândește experiență, acumulează și sedimentează calități de personalitate care îl definesc”²².

Fizicul și psihicul uman, suport pentru instruirea militarilor

Conflictele militare sunt medii care pot genera schimbări profunde, care pot solicita adaptarea tuturor componentelor unui sistem, inclusiv cea umană. Militarul, mai mult ca în oricare alt domeniu, trebuie direcționat spre forme de pregătire complexe atât fizice, cât și psihice, intelectuale, necesare sprijinirii acțiunilor militare în vederea atingerii obiectivelor stabilite.

Pregătirea fizică trebuie privită ca o formă de instruire integrată în tot complexul de pregătire al militarilor, nu ca o sursă independentă fără finalități concrete în acțiunile militare, cu aplicabilitate în diferite situații reale. De altfel, pregătirea fizică înseamnă un proces de educare permanentă și inteligentă a calităților fizice ale luptătorilor. „Este ansamblul organizat și ierarhizat al procedurilor de antrenament care vizează dezvoltarea și utilizarea calităților fizice ale sportivului. Ea trebuie să se manifeste permanent la diferite niveluri de antrenament sportiv și să servească aspectelor tehnico-tactice prioritare ale activității practice”²³. Din punct de vedere militar și al sprijinului oferit pentru îndeplinirea obiectivelor din acțiunile militare, pregătirea fizică poate oferi soluții pentru ieșirea din situații speciale.

În lupta reală, agresiunea se produce în mediu străin, necunoscut militarilor, încercându-se surprinderea acestora, fără a respecta vreo regulă. În asemenea momente, agresorul urmărește să controleze acțiunile militarilor și scoaterea lor din luptă prin vătămare corporală sau chiar ucidere, folosindu-se de o multitudine de mijloace letale sau neletale, în multe situații improvizate. Miza pentru militari este supraviețuirea și evitarea scoaterii din luptă ca urmare a vătămării fizice, lucru echivalent cu neîndeplinirea obiectivelor militare.

Pregătirea fizică reprezintă o bază a instruirii, un fundament pe care celelalte specialități militare se poate sprijini. Pregătirea fizică este un proces de durată, foarte dinamic și complex, care se întrepătrunde cu componenta psihică umană, în care organismul este implicat în totalitate, a cărui subsisteme participă, în mod inegal, la susținerea activității.

Linia de trecere dintre fizicul și psihicul luptătorului este foarte subtilă, reacțiile psihicului antrenând suficiente răspunsuri fizice, dar și reciproc. Pentru a înțelege această afirmație menționez un exemplu sugestiv: într-o luptă corp la corp reală, nehotărârea atrage după sine neexecutarea procedurilor tehnice care ar avea putea eliminarea inamicul din luptă; pe când o rănire ușoară datorată unui foc de armă poate declanșa o stare de frică excesivă, teama de moarte inhibând capacitatea de a raționa corect și logic în raport cu situația dată.

Un alt exemplu care susține îmbinarea fizicului cu psihicul este dat și de faptul că SUA a introdus, în anul 2009, un program de creștere a rezistenței la stresul operațional al luptătorilor – Comprehensive Soldier Fitness Program, care vizează ridicarea capacității de luptă a militarilor urmărind cinci direcții fundamentale: *fizică (antrenament aerobic, rezistență, forță); emoțională (abordarea provocărilor vieții într-o manieră pozitivă, optimistă, prin dezvoltarea autocontrolului); socială (dezvoltarea și menținerea unor relații interpersonale bazate pe încredere, bună comunicare, schimb confortabil de idei, opinii și experiență); familială (sentimentul de apartenență la unitate, ca mediu sigur, echilibrat emoțional, sănătos); spirituală (dezvoltarea unui set de convingeri, principii și valori care susțin persoana, dincolo de sursele instituționale, societale și familiale)*²⁴.

Condițiile în care se poate desfășura o angajare reală în luptă, în acțiunile militare, sunt dintre cele mai diverse, iar militarii se pot întâlni cu situații extrem de grele. Reușita misiunii, în astfel de situații, depinde de capacitatea militarilor de autoconducere și de autoreglare, prin organizarea precisă a acțiunilor, prin controlarea și echilibrarea stărilor psihice și adaptarea lor la stările nou create. Stările psihice sunt „forme ale manifestărilor psihocomportamentale”²⁵, având ca punct de declanșare concretul din situația creată. Capacitatea de adaptare a psihicului și elaborarea de răspunsuri



corecte vizavi de situațiile în care se pot afla militarii este condiționată de o perfecționare la nivel superior a calităților psihice prin participarea la programe de instruire sau de antrenament, desfășurate sistematic, continuu și gradat, specifice pregătirii fizice.

Calitățile psihice, precum: voință, responsabilitate, dârzenie, curaj, intuiție, spirit de observație etc., se regăsesc în tot ceea ce înseamnă pregătire fizică, calități necesare militarilor în situații reale de luptă. În ședințele de pregătire, militarii sunt supuși unor eforturi de intensități ridicate, acumulând oboseală foarte mare, eforturi care, fără educarea acestor calități psihice, nu ar putea fi desfășurate. Educarea lor se poate realiza prin conceperea de către instructori a unor programe de pregătire cu elemente din toate disciplinele sportive cu aplicabilitate în armată și cu un grad ridicat de dificultate. De exemplu, „luptele cu parteneri mai mari ca și masă și un indice de forță ridicat, lupte cu parteneri diferiți, dispunerea militarilor în situații grele la care ar trebui să găsească soluții, precum și executarea tehnicilor și a unor reprize de luptă în condiții de antrenament dificile altele decât sala de pregătire (viscol, ploaie, zăpadă, mare etc.)”⁶.

Atenția, rapiditatea în decizii, intuiția, imaginația, gândirea sunt, de asemenea, calități absolut necesare unui luptător. În procesele de instruire, acestea nu ar trebui neglijate, ci, mai de grabă, găsite soluții pentru dezvoltarea lor. „Desfășurarea unor lupte în care se încearcă obținerea victoriei pe baza greșelilor adversarului, a unor lupte care să fie dominate de stimuli perturbatori (țipete, urlete, sfaturi greșite intenționat de instructori, explozii, focuri de arme etc.), desfășurarea unei autoanalize a acțiunilor proprii”⁷ sunt exemple care susțin ideea că ele pot fi educabile.

Responsabilitatea, încrederea în sine, dăruirea în luptă sunt alte calități psihice importante care se pot dezvolta prin pregătirea fizică. Pentru o influențare pozitivă a militarilor și dezvoltarea lor, ei trebuie puși să facă față unor situații cât mai aproape de realitate. Realitatea în pregătirea fizică, din punctul de vedere al acestor calități psihice, poate fi exemplificată prin desfășurarea de lupte cu parteneri accesibili, cărora să li se poate executa tehnicile solicitate (de exemplu, în autoapărare), în fața cărora își pot impune superioritatea, prin evidențierea importanței acțiunilor motrice de acest tip, în contextul angajării cu grupul de militari din care face parte, într-un conflict real.

Refacerea fizică și psihică a capacității de luptă a militarilor, necesitate a instruirii

Pregătirea fizică, fiind unui proces de antrenament de lungă durată, în care se creează automatisme ca urmare a repetărilor la nesfârșit, a exersării, în condiții cât mai diversificate și apropiate de situații reale, poate susține modelarea calităților psihice ale militarilor, ca sprijin al acțiunilor întreprinse de ei. De altfel exersarea, ca proces fundamental în formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice, solicită o organizare rațională și un studiu precis al tuturor elementelor ce o definesc. Exersarea, analitică sau globală, a elementelor de însușit poate avea ca efecte precizia mișcărilor, siguranța, rapiditate în execuție, consum redus de energie cu condiția să existe un control judicios al programului de instruire.

Epuran M. sintetizează efectele exersării⁸, iar noi le completăm cu exemple concrete, necesare înțelegerii în contextul pregătirii fizice: „scurtarea treptată a timpului de îndeplinire a sarcinilor” – se poate interpreta ca posibilitate de eliminare a inamicului într-un timp mai scurt prin aplicarea de tehnici eficiente, adaptate situației; „specializarea treptată” – dobândirea de noi abilități tehnice și fizice ca urmare a experienței acumulate; „înlăturarea treptată a mișcărilor inutile și încordării musculare” – prin formarea automatismelor dispar mișcărilor grosiere și se obține chiar o relaxare musculară în execuția procedeele tehnice, acestea devenind foarte precise; „fixarea de noi combinații de mișcări” – existând o bază tehnică formată corect, cu o multitudine de elemente tehnice din artele marțiale, se creează posibilitatea obținerii unor complexe de mișcări care pot surprinde adversarul; „diminuarea sensibilității față de diferitele piedici externe” – se poate înțelege reducerea impactului asupra psihicului luptătorului cauzat de explozii, focuri de arme, țipete de luptă sau urlete de durere; „tendința de a transfera atenția de la proces asupra rezultatului” – în timpul luptei militarii nu mai sunt concentrați asupra modului de execuție a unor tehnici în sine, ci asupra găsirii și improvizării unui răspuns ca urmare a acțiunilor inamicului; „reducerea oboselii” – unul dintre obiectivele instruirii este de a preveni apariția oboselii prin programarea și dirijarea efortului în cadrul procesului de pregătire fizică, acest lucru regăsindu-se în capacitatea militarilor de a duce



acțiuni de luptă pentru o perioadă mai lungă de timp, chiar dacă organismul este supus unui efort fizic și psihic îndelungat; „selectarea și interpretarea mai bună a indicatorilor externi și interni” – aprecierea parametrilor spațio-temporali este un bun exemplu pentru starea de fapt din momentul angajării în lupta fizică.

Exersarea, din punct de vedere fizic, presupune un consum de resurse energetice aparținând organismului și inevitabil va duce la apariția oboselii. Această stare fiziologică, absolut normală în cadrul existenței umane, produce modificări, uneori extrem de profunde, echilibrul intern al organismului suportând ajustări în permanență, fie că sunt negative, fie pozitive. În lipsa odihnei, apare oboseala, stare definită de Friedl ca fiind „starea de diminuare a capacității de performanță umană cauzată de incapacitatea de a continua adaptarea la factori fiziologici de stres”⁹. Altfel spus, „oboseala reprezintă o stare naturală a omului, un mecanism de apărare a organismului împotriva suprasolicitărilor apărute ca urmare a aplicării în mod conștient sau inconștient a unor stimuli externi și/sau interni pe o perioadă de timp îndelungată, pe fondul lipsei de odihnă, concretizată în reducerea capacității operaționale psihice și fizice și a lipsei de răspunsuri optime în activitățile desfășurate”¹⁰.

Oboseala poate fi abordată în funcție de intensitatea stării și se diferențiază în oboseală acută și oboseală cronică. Oboseala acută presupune o stare psihofiziologică de intensitate medie. Oboseala acută este cauzată de acumulări de reziduri ai metabolismului, de epuizarea substraturilor energetice, de schimbări ai compușilor chimici la nivel muscular și se manifestă prin diminuarea posibilităților de coordonare ale omului, scăderea performanțelor senzoriale, creșterea timpului de reacție la stimuli externi, lipsa atenției, „diminuarea funcțiilor de comandă și control”¹¹. Revenirea organismului la potențial maxim de operare se realizează în condițiile obișnuite de odihnă pasivă alimentație adecvată și hidratare corespunzătoare.

Oboseala cronică este reprezentată de o stare psihofiziologică de intensitate mare. Apare datorită acumulării oboselii normale și nerecuperării acesteia, condiționată, în unele cazuri particulare (ca exemplu, putem admite misiunile de luptă din teatrele de operații, desfășurate pe durata a câtorva zile), de o serie de activități fizice și psihice intense, desfășurate pe o perioadă lungă de timp. Oboseala

cronică se caracterizează prin: „stare generală de rău (epuizare extremă) în urma activității fizice sau mentale susținute, probleme cu somnul, dificultăți cu memoria și puterea de concentrare, dureri musculare persistente, dureri articulare, dureri de cap, depozitare de ganglionilor limfatici în gât sau axilă, durere de gât, dureri abdominale sau în piept, tuse cronică, diaree, amețală, pierdere în greutate nejustificată, probleme de echilibru, frisoane și transpirații nocturne, tulburări de vedere, probleme de ordin psihologic (depresie, iritabilitate, anxietate, atacuri de panică) etc.”¹²

În mediul militar apare conceptul de *oboseală operațională*¹³, cel care descrie starea instalată ca urmare a desfășurării misiunilor de luptă, a pregătirii intense pentru misiuni, a altor activități extrem de solicitante la care militarii sunt supuși, chiar și la pace. Participarea militarilor la aceste activități militare de lungă durată, de multe ori cu solicitări fizice la limita superioară sau chiar peste posibilitățile lor fizice, în lipsa perioadelor de odihnă adecvate, au ca rezultat o reducere a capacității lor de luptă, precum și diminuarea posibilităților de adaptare la condiții noi.

Misiunile desfășurate de către militarii români în teatrele de operații sunt surse pentru creșterea consumului energetic al acestora, consum care se regăsește în cele din urmă, în diminuarea capacității operaționale a lor. Refacerea capacității de luptă a militarilor reprezintă o prioritate pentru comandanți și se poate realiza și prin intervenție externă, folosind o serie de mijloace specifice din pregătirea fizică.

De altfel, refacerea reprezintă un proces de restabilire a echilibrului funcțional al organismului și a capacității acestuia performanțiale prin utilizarea logică și dirijată de mijloace naturale, fizioterapeutice și psihologice de regenerare. Această restabilire funcțională se adresează organismului sănătos, în comparație cu noțiunea de recuperare care vizează organismul bolnav. Funcțional, procesul de refacere urmărește restabilirea capacității de efort a tuturor marilor sisteme implicate în desfășurarea acestuia: cardiovascular, respirator, muscular, nervos, endocrin.

Refacerea capacităților psihice și fizice ale militarilor este condiționată de respectarea câtorva reguli, și anume: trebuie individualizată, în funcție de rolul militarilor în desfășurarea acțiunilor de luptă; trebuie să se adreseze componentei



care a desfășurat cel mai mare efort și să se facă pornind de la acesta; trebuie realizată progresiv și să fie accesibilă; să-i fie alocat destul timp pentru efectuarea ei, știind că efortul fizic susținut, pe o perioadă de lungă de timp, determină refacerea parametrilor musculari în mai multe zile; utilizarea exercițiilor fizice ca forme active de refacere „nu trebuie să depășească 45 de minute, deoarece exercițiile de lungă durată nu corespund scopului concret al echilibrului și s-ar impune o sarcină suplimentară sistemului cardiovascular, care ar duce la utilizarea suplimentară de substraturi energetice”¹⁴.

Prin folosirea exercițiilor fizice în programele de refacere a capacității de efort a militarilor se încearcă obținerea de efecte benefice asupra fizicului din punctul de vedere al regenerării structurilor interne psihice și fizice, dar și a posibilităților de continuare a pregătirii fizice din perspectiva unei viitoare misiuni în teatrele de operații.

Efectele exercițiilor fizice se regăsesc, în ceea ce privește refacerea militarilor, la nivel „morfogetic, funcțional, educativ, profilactic, terapeutic, psihic și social”¹⁵. Cu toate efectele benefice ale exercițiilor fizice, trebuie să admitem că odihna activă nu poate substitui odihna pasivă, iar mijloacele active nu înlocuiesc mijloacele pasive, ele doar se completează reciproc și ca rol fundamental al lor, ele pot ajuta la refacerea capacității de luptă a militarilor.

Concluzii

Exercițiile fizice, prin realizarea lor, își aduc aportul la dezvoltarea siguranței de sine, a calmului, autocontrolului, a puterii de concentrare, a restabilirii echilibrului funcțional intern. Rezultatele obținute depind în mare măsură de siguranța și de perseverența individului, de respectarea principiilor și regulilor de bază privind organizarea și desfășurarea pregătirii fizice în mod cu totul științific, rol fundamental atribuindu-se specialistului în educație fizică militară.

În concluzie, prezentarea de studii care demonstrează efectele negative ale lipsei de „mișcare”, dar și a celor cu efecte pozitive asupra organismului, mai ales pentru mediul operațional, duce la conștientizarea rolului pregătirii fizice și stabilirea importanței acesteia în instruire; prezentarea și executarea de programe de pregătirea fizică specifice altor state membre NATO, în funcție de nivelul de instruire a luptătorilor; direcționarea

militarilor întorși din teatrele de operații spre programe de refacere fizică și psihică specializate. Toate aceste elemente se regăsesc în nevoile și în capacitățile performanțiale ale militarilor care se pregătesc și se instruiesc pentru situații reale de conflict.

NOTE:

1 M. Epuran și V. Horghidan definesc psihomotricitatea, citându-l pe Lafon, în lucrarea „Psihologia educației fizice”, ca fiind „rezultatul integrării interacțiunii educației și maturizării sinergiei și conjugării funcțiilor motrice și psihice, nu numai în ceea ce privește mișcările, dar și în ceea ce le determină și le însoțește – voință, afectivitate, nevoi, impulsuri”.

2 G. Dulea, *Sociodinamica grupului militar – o abordare polifuncțională*, Editura. Militară, București, 2008.

3 M. Pradet, *Pregătirea fizică*, MTS, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București, 2000, Vol. 1, p. 23.

4 P.B. Lester, P.D. Harms, D.J. Bulling, Mitchel N. Herian, S.J. Beal & S.M. Spain, „Evaluation of Relationships Between Reported Resilience and Soldier Outcomes, Report: Positive Performance Outcomes in Officers (Promotions, Selections & Professions)”, Department of Defense, 2011 apud M. Popa, *Psihologie militară*, Editura Polirom, Iași, 2012, p. 158.

5 M. Epuran, *Psihologia sportului de performanță*, ANEFS, București, 1996, p. 31.

6 G. Ciapa, *Self-defense – Physical and psychological support in military modern conflicts*, Strategies XXI, 23.03.2015, „Security and Defense Faculty, National Defense University „Carol I”, Vol. 3, pp. 296-300.

7 *Ibidem*.

8 M. Epuran, V. Horghidan, *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994, p. 180.

9 K.E. Friedl, *What is Behind the Fatigue Concept?*, lucrare prezentată la RTO Human Factors and Medicine Panel (NATO-RTO/RTO-MP-HFM-151), Paris, 2007.

10 G. Ciapa, *Particularities regarding the restoration of military men when concluding missions in operation theaters by means of military physical education*, Strategies XXI, 5-6.11.2015, Command and Staff Faculty, National Defense University „Carol I”, Vol. 2, pp. 15-22.

11 J. Weineck, *Biologie du sport*, MTS, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București, 1995, p. 212.

12 Conform <http://www.cdc.gov/cfs/case-definition/index.html> accesat la data de 18.02.2016.

13 *Ibidem*, p. 101.

14 J. Weineck, *Biologie du sport*, MTS, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București, 1995, p. 222.

15 M. Cordon, *Kinetologie medicală*, Editura AXA, București, 1999, p. 250.

BIBLIOGRAFIE

Ciapa G., *Particularities regarding the restoration of military men when concluding missions in operation theaters by means of military physical education*, Strategies XXI, 5-6.11.2015,



Command and Staff Faculty, National Defense University „Carol I”, Vol. 2, Bucharest, 2005.

Ciapa G., *Self-defense – Physical and psychological support in military modern conflicts*, Strategies XXI, 23.03.2015, Security and Defense Faculty, National Defense University „Carol I”, Vol. 3, Bucharest, 2015.

Cordun M., *Kinetologie medicală*, Editura AXA, București, 1999.

Dulea Gabriel, *Sociodinamica grupului militar – o abordare polifuncțională*, Editura Militară, București, 2008.

Duțu P., *Managementul și conducerea militară strategică în viitoarele confruntări armate*, Editura UNAp „Carol I”, București, 2012.

Epuran Mihai, *Psihologia sportului de performanță*, ANEFS, București, 1996.

Epuran M., Holdevici I., *Psihologie – compediu*, ANEFS, București, 1993.

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

Friedl K.E., *What is Behind the Fatigue Concept?*, lucrare prezentată la RTO Human Factors and Medicine Panel (NATO-RTO/RTO-MP-HFM-151), Paris, 2007.

Lester P.B., Harms P.D., Bulling D.J., Herian Mitchel N., Beal S.J. & Spain S.M., *Evaluation of Relationships Between Reported Resilience and Soldier Outcomes*, Report: Positive Performance Outcomes in Officers (Promotions, Selections & Professions), Department of Defense, 2011 apud Popa M., *Psihologie militară*, Editura Polirom, Iași, 2012.

Pradet M., *Pregătirea fizică*, MTS, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, Vol. 1, București, 2000.

Weineck J., *Biologie du sport*, MTS, Centrul de cercetări pentru probleme de sport, București, 1995.

www.cdc.gov/cfs/case-definition/index.html