



PARTICULARITĂȚI PRIVIND TESTAREA NIVELULUI CAPACITĂȚII MOTRICE A CANDIDAȚILOR RECRUTAȚI PENTRU PROFESIA MILITARĂ ÎN ARMATA ROMÂNIEI

PARTICULARITIES ON TESTING THE MOTION CAPABILITIES OF THE CANDIDATES RECRUITED FOR THE MILITARY PROFESSION IN THE ROMANIAN ARMED FORCES

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

Pentru ca o armată să fie competitivă cu standardele NATO are nevoie de trei lucruri: dotare corespunzătoare (echipament și tehnică), o pregătire militară adecvată și, nu în ultimul rând, calitatea și numărul personalului. Importanța acestora pentru a face o armată profesionistă, alături de o atitudine mentală pozitivă, nu poate fi subliniată suficient dacă recrutarea și selectarea persoanelor nu este corespunzătoare și din punct de vedere fizic.

In order for an army to be competitive in accordance with NATO standards, it needs three things: proper endowment (gear and equipment), proper military training and, last but not least, the quality and number of staff members. The importance thereof for obtaining a professional army, along positive mental attitude, cannot be emphasized enough if the recruitment and selection of staff is not adequate from the physical standpoint.

Cuvinte-cheie: capacitate motrică; educația fizică militară; recruți; traseu utilitar-aplicativ; exerciții fizice.

Keywords: motion capabilities; military physical education; recruits; route utility-applicative; physical exercises.

Natura muncii în organizațiile militare implică un grad ridicat de responsabilitate, deoarece pot exista situații când de tine poate depinde viața altor oameni. Se poate întâmpla ca și tu să depinzi de alți oameni, iar rezultatele tale să fie influențate de implicarea altora. De aceea, este important ca echipa din care faci parte să funcționeze, eficiența depinzând de modul în care componenții ei reușesc să conlucreze. De cele mai multe ori, un grup de militari care acționează ca o echipă sunt mai eficienți decât o sumă de militari mai instruiți, care acționează individual, pe cont propriu.

Prin urmare, importanța unei selecții corespunzătoare a candidaților este de maximă importanță. Necesitatea unei abordări profesionale privind selectarea candidaților pentru armată a fost

percepută și exprimată (în Armata SUA) înainte de începerea Primului Război Mondial prin punerea în aplicare a unui proces de selecție, instituțiile militare motivând și experții în psihologie să coopereze cu ei în acest proces¹.

Carierea militară a devenit una dintre cele mai atractive profesii pentru tineri, cu toate că este bine cunoscut faptul că viața unui militar este mult diferită de viața unui civil. Alegerea acestei ocupații presupune nu numai să ai dragoste pentru țară, dar și să deții o serie de calități în ceea ce privește disciplina, răbdarea sau inițiativa, să ai un psihic și o voință de fier și să execuți ordinele care se dau.

„A fi militar este un mod de viață, în care se împletesc spiritul riguros, temperamentul dinamic, sacrificiul. De bună seamă, la acestea se mai adaugă satisfacția și bucuria acelorora care, prin propria voință, din vocație, consimt să se dedice carierei militare”².

* *Academia Tehnică Militară, București*
e-mail: baitan_george_florin@yahoo.com



Pregătirea pentru angajarea în armată are un rol foarte important pentru viitorii militari, deoarece ea este una continuă și după angajare, indiferent cărei arme aparții și ce grad militar ai. Pe timpul desfășurării pregătirii s-ar putea să consideri că unele lucruri sunt inutile sau absurde, dar ele de fapt fac parte din pregătire. Vei fi pregătit temeinic pentru a face față oricărui tip de situație, inclusiv pentru războiul purtat în teatrele de operații, iar războiul este unul dintre cele mai inutile și absurde lucruri. Pentru a ajunge să îmbraci, în final, uniforma militară, trebuie să te pregătești riguros și să parcurgi câteva etape de selecție obligatorii.

După întocmirea dosarului de candidat, efectuarea vizitei medicale și a testării psihologice, următoarea probă din cadrul celor de selecție (eliminatorii) o reprezintă proba sportivă, denumită „testarea nivelului capacității motrice”. După încheierea cu succes a etapei de selecție urmează etapa admiterii și anume, susținerea unei probe eliminatorii la limba engleză și a unui test de cunoștințe specifice într-o instituție militară de învățământ sau la un curs de formare profesională.

Toată lumea cunoaște faptul că orice țară este apărută, în primul rând, de armata proprie, de către militarii ei. Aceștia sunt printre cei mai bine pregătiți fizic indivizi ai fiecărei țări, capabili să facă față condițiilor grele de trai (chiar și în captivitate sau pe timpul persecuțiilor) și să nu divulge secretele armatei. Și din aceste motive, pentru a fi admis în armată trebuie să treci această testare fizică.

„Capacitatea motrică reprezintă un complex de priceperi și deprinderi, condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicilor morfo-funcționali, proceselor psihice (cognitive, afective, motivaționale) și proceselor biochimice/metabolice, toate însumate, corelate și reciproc condiționate, având ca rezultat efectuarea eficientă a acțiunilor și actelor solicitate de condițiile specifice în care se practică activitățile motrice”³.

Capacitatea motrică la militari este formată din totalitatea manifestărilor preponderent motrice naturale și dobândite cu ajutorul cărora se pot realiza diverse eforturi. În funcție de mărimea lor, eforturile sunt caracterizate de indicatori, precum: densitate, durată, volum, amplitudine, specificitate și complexitate. Capacitatea motrică a unui militar o putem împărți în două mari categorii: una generală, formată din calități motrice de bază (viteză, îndemânare, rezistență, forță, mobilitate și

suplețe), deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar-aplicative (săritura, aruncarea, escaladarea, ridicarea și transportul de greutate) și una specifică formată din calități, deprinderi și priceperi motrice specifice mediului militar.

Dispoziția, care are ca scop stabilirea modului de organizare și desfășurare a testării nivelului capacității motrice a candidaților recrutați pentru profesia militară, a fost aprobată de șeful Direcției personal și mobilizare din cadrul Statului Major General în anul 2013⁴. Ea a fost elaborată de către ofițerii specialiști din cadrul Biroului educație fizică militară al Statului Major General.

Conform dispoziției, în acest sens, obiectivele testării nivelului capacității motrice a candidaților, realizată în centrele zonale de selecție și de orientare, sunt următoarele:

- identificarea candidaților care au o capacitatea motrică minimă și necesară pe timpul viitorului proces instructiv-educativ din armată, evaluată individual, în urma susținerii probelor stabilite;

- evaluarea nivelului de dezvoltare a tuturor formelor de manifestare a vitezei: de reacție (*timpul latent al reacției motrice*), de execuție (*viteza propriu-zisă a mișcărilor*), de repetiție (*frecvența mișcărilor*) și de deplasare. În același sens, este verificat și simțul vitezei (capacitatea de a menține o viteză optimă în funcție de configurația traseului utilitar-aplicativ) și a vitezei în ritmul altor calități motrice (în regim de rezistență, îndemânare sau forță, denumită de către unii specialiști „detentă”);

- evaluarea nivelului de dezvoltare a îndemânării, în special a elementelor componente ce vizează capacitatea de orientare spațio-temporală, capacitatea de combinare sau diferențiere a mișcărilor, capacitatea de coordonare a segmentelor corpului, echilibrul, precizia, mobilitatea articulară (suplețea) și elasticitatea musculară;

- evaluarea unei forțe specifice – a capacității organismului uman de a învinge greutatea propriului corp prin intermediul contracției musculare (tracțiuni, flotări);

- evaluarea rezistenței generale (aerobă și anaerobă) la solicitările fizice cu o durată relativ lungă și cu o intensitate relativ mare și în timp îndelungat, cu angrenarea intensă a sistemelor respirator, cardiovascular și nervos central ale organismului.

Principiile didactice sunt cerințe generale ale pedagogiei care trebuie respectate și în



procesul de evaluare a nivelului capacității motrice a candidaților, pentru a putea contribui într-o măsură cât mai mare la realizarea scopului urmărit. Principiile didactice ale educației fizice militare folosite în practica educării fizicului sunt subordonate realizării scopului pregătirii pentru luptă. Respectarea lor în procesul instructiv-educativ asigură perfecționarea componentelor modelului de educație fizică militară, dezvoltarea personalității militarilor, instruirea și educarea lor.

Principiile care stau la baza testării nivelului capacității motrice a candidaților sunt:

- principiul relevanței, care se referă la faptul că probele vizează evaluarea tuturor nivelelor de dezvoltate a calităților, a deprinderilor și a priceperilor motrice de bază și utilitar-aplicative;

- principiul accesibilității presupune că pregătirea individuală a candidaților pentru susținerea probelor se poate desfășura fără a necesita învățarea unor procedee sau tehnici complicate de execuție și fără a fi necesar existența unor instalații sportive complicate;

- principiul transparenței evidențiază posibilitatea observării de către toți candidații a modului de susținere a probelor și aflarea performanțelor obținute de către ceilalți, rezultate comunicate imediat de către subcomisia de evaluare.

Testarea nivelului capacității motrice a candidaților recrutați pentru profesia militară cuprinde două probe (fiecare în parte având caracter eliminatoriu): parcurgerea unui traseu utilitar-aplicativ și alergare de rezistență pe distanța de unu sau doi kilometri (în funcție de vârstă sau de categoria de personal pentru care se candidează).

Traseele utilitar-aplicative (pistele cu obstacole) au fost folosite în armată, mai ales în etapele de recrutare și de pregătire de bază a militarilor, ca o modalitate de familiarizare a recruților cu unele mișcări tactice individuale pe care le vor folosi în luptă, precum și pentru evaluarea pregătirii fizice, a muncii în echipă sau a abilităților de rezolvare a unor situații. Traseul utilitar-aplicativ folosit la admitere trebuie parcurs în întregime și în barem; acesta are o lungime de 90 m și cuprinde zece elemente care trebuie abordate obligatoriu în următoarea succesiune⁵:

- două sărituri în lungime cu desprindere și aterizare pe ambele picioare, succesive, de pe loc, astfel încât lungimea lor cumulată trebuie să fie peste baremul stabilit;

- aruncarea aleatorie a patru mingi diferite (de baschet, volei, handbal și oină) într-o poartă de handbal dispusă perpendicular pe direcția de aruncare, cu scopul de a introduce mingea în poartă sau cel puțin să atingă bara;

- tracțiuni la bară fixă pentru candidații de sex masculin sau flotări pentru candidații de sex feminin;

- deplasarea, în echilibru, pe trei bănci de gimnastică așezate astfel încât să formeze o instalație foarte bine precizată;

- două rostogoliri înainte, consecutive, legate, din ghemuit în ghemuit pe sol (saltea);

- escaladarea unui obstacol (o ladă sau un cal de gimnastică), așezat transversal pe direcția de deplasare, printr-un procedeu la alegere;

- sărituri de pe loc în interiorul unor pătrate, în spații marcate pe sol cu cifre (cu desprindere și cu aterizare pe ambele picioare);

- deplasarea târâș pe coate și genunchi pe sub un cadru metalic;

- ridicarea și transportul, printre jaloane, a unor greutăți (mingi medicinale);

- alergarea de viteză pe distanța de 25 de metri până la linia de sosire care marchează finalul traseului.

Dificultatea exercițiilor necesare pentru parcurgerea elementelor traseului utilitar-aplicativ și baremele minime stabilite corespund unui nivel mediu al cerințelor generale din programele de educație fizică și sport din școală/liceu. Noutatea constă în legarea acestora în ordinea stabilită, pentru a realiza circuitul impus. În primă fază, pregătirea trebuie să se bazeze pe o execuție cât mai corectă, completă și rapidă a fiecărui element în parte, după care (ar fi indicat) ca antrenamentele să se execute parcurgând pista integral, în condiții cât mai apropiate cu cele de la examinare. În această etapă a antrenamentului se va pune accent și pe viteza de deplasare de la un element la altul.

A doua probă (alergarea de rezistență) se execută obligatoriu în aer liber, în serii de maxim 20 de candidați, având posibilitatea acordării de bonificații dacă alergarea se execută în condiții grele de teren sau nefavorabile meteorologic. Principalul „inamic” al acestei probe îl constituie lipsa antrenamentului corespunzător și apariția în timpul cursei a unei stări de slăbiciune generală din cauza unui efort fizic prelungit. De aceea, antrenamentul trebuie întocmit respectând



procedeele metodice bazate pe variația volumului efortului fizic (procedeele eforturilor uniforme sau repetate) sau pe variația intensității efortului fizic (procedeele eforturilor variabile sau progresive).

În prezent, pe câmpul de luptă, în plus față de solicitarea sistemului cardio-respirator, militarul trebuie să aibă un nivel ridicat al rezistenței și al forței musculare. Deși acestea două sunt calități motrice separate, ele sunt strâns legate prin faptul că antrenarea unei calități motrice va produce progresiv efecte și la cealaltă. Înainte de a începe un program de antrenament pentru dezvoltarea rezistenței, ar trebui să vă alegeți exercițiile care să lucreze mai multe grupe musculare (încercați evitarea celor care izolează grupele musculare) pentru ca, în timp, să dezvoltați masa musculară a întregului organism.

Accidentările (leziunile) pot apărea frecvent în timpul antrenamentelor fizice intense, dar cele mai multe dintre ele pot fi prevenite. Siguranța trebuie întotdeauna să fie o preocupare majoră. Majoritatea leziunilor sunt cauzate de suprasolicitarea fizică (supraantrenament), adică desfășurarea de antrenamente intense și dese cu o prea rapidă creștere a volumului, acestea depășind capacitatea de recuperare a organismului. Deși sunt greu de eliminat, riscul de apariție al leziunilor trebuie ținut la un nivel minim prin aplicarea unor măsuri preventive care includ o bună încălzire și o recuperare corespunzătoare a organismului după efort. Cele mai frecvente leziuni apar la nivelul membrelor inferioare, iar multe dintre ele pot fi tratate cu repaus și compresii cu gheață. Dacă vă confrunțați cu o durere acută continuă, obligatoriu trebuie consultat medicul⁶.

Flexibilitatea (mobilitatea articulară și suplețea/elasticitatea musculară) reprezintă abilitatea de a mișca articulațiile și mușchii la capacitatea lor maximă. O bună flexibilitate vă poate ajuta să îndepliniți eficient sarcinile fizice din timpul parcurgerii traseului utilitar-aplicativ cu mai puține riscuri de rănire. Executarea unor exerciții de stretching în timpul încălzirii și al revenirii organismului după efort vă ajută să mențineți o flexibilitate totală și nu ar trebui să fie un lucru dureros, dar ar trebui să cauzeze un disconfort, deoarece mușchii sunt întinși dincolo de lungimea lor normală.

Stilul de alergare în proba de rezistență variază de la persoană la persoană. Diferențele anatomice ale

indivizilor (lungimea membrelor, forța musculară) pot provoca acestora unele variații ale stilului de alergare. Încercările de a forța un individ să alerge în conformitate cu un anumit standard (tehnica ideală) poate face mai mult rău decât bine. Cu toate acestea, există câteva orientări de bază, care pot îmbunătăți eficiența alergării, fără revizuirea pasului natural al individului. În general, forma și tehnica pentru toate tipurile de alergare sunt destul de asemănătoare.

Problemele legate de cerințele de performanță necesare indivizilor care doresc să intre în forțele armate trebuie discutate în permanență. Este vizibil declinul continuu al performanțelor sportive obținute de populația din prezent, apărând probleme la indivizi atât privind condiția fizică, cât și privind alcătuirea aparatului locomotor (oase, ligamente, articulații, mușchi). Există o singură soluție pentru forțele armate pentru a remedia aceste probleme, în scopul diminuării procentajului celor declarați respins la testarea nivelului capacității motrice a candidaților recrutați pentru profesia militară: un examen medical riguros pe timpul recrutării.

Pentru a crea un sistem de antrenament fizic în cadrul forțelor armate care să permită antrenarea recruților pentru atingerea nivelului minim admis pentru profesia de militar, este necesară aprobarea unui program, folosind metode atractive. Conform normelor și a cerințelor, clar definite, privind capacitatea motrică minimă necesară militarilor, nu există nicio altă cale pentru forțele armate decât să respecte faptul că mediul civil este în măsură să pregătească recruții din punct de vedere al educației fizice.

În efortul de a pune în aplicare criteriile privind testarea și evaluarea recruților, se impune nu numai o schimbare a baremelor de performanță, ci și a structurii probelor, cu scopul de a ajunge la rezultate generale mai bune. Un alt aspect care este în dezavantajul realizării obiectivelor educației fizice militare este acela că, aflând din timp perioada desfășurării evaluării nivelului capacității motrice, corelat cu nivelul redus al baremelor, recruții încep antrenamentele cu puțin timp înainte de susținerea testării. Cu toate acestea, se știe că o persoană antrenată, în cazul în care nu practică activități de mișcare, după un anumit timp ajunge la nivelul celor care nu fac sport⁷.

În acest moment, în ceea ce privește probele pe care candidații trebuie să le susțină în cadrul



concursului de admitere, consider că candidații de sex feminin sunt avantajați în raport cu cei de sex masculin și aici mă refer la elementul numărul trei din cadrul traseului utilitar-aplicativ. Candidații de gen masculin trebuie să execute un element mult mai dificil (tracțiuni) decât cel al candidaților de gen feminin (flotări). Astfel, „unele norme referitoare la testarea abilităților fizice ale candidaților pot fi privite ca fiind discriminări pozitive în cadrul persoanelor de sex feminin”⁸.

Pentru remedierea acestui punct sensibil ar trebui ca Ministerul Apărării Naționale să ajusteze normele și baremele de recrutare privind selecția în armată, prin eliminarea oricărei măsuri nejustificate privind diferențierea în funcție de gen.

În încheiere, aș dori să citez cuvintele șefului Statului Major American, generalul Gordon R. Sullivan, care, în momentul în care Armata României a intrat în NATO și s-a confruntat cu reduceri numeroase de personal, a rostit următoarele cuvinte înțelepte: „Smaller is not better; smaller is smaller - better is better”.

NOTE:

1 J. Zeidner & A.J. Drucker, *Behavioral science in the Army: A corporate history of the Army Research Institute*, Army Research Institute, Alexandria, 1989.

2 http://adevarul.ro/news/societate/cum-pregatesti-angajarea-armata-1_55bb819df5eaafab2c20e664/index.html

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

4 *** *Normele privind testarea nivelului capacității motrice a candidaților recrutați pentru profesia militară*, Statul Major General, 2013.

5 <https://recrutare.mapn.ro/index.php?idPageToView=161>

6 http://www.goarmy.com/content/dam/goarmy/downloaded_assets/pt_guide/pocket-pt-guide.pdf

7 K.J. Cureton & B.L. Warren, *Criterion-referenced standard for youth health-related fitness tests*, A tutorial Res. Quart. Exerc. Sport, 1990.

8 http://www.antidiscriminare.ro/library/files/mapn/cerere_de_chemare_in_judecata_cncd_vs_mapn.pdf

BIBLIOGRAFIE

Cureton K.J. & Warren B.L., *Criterion-referenced standard for youth health-related fitness tests*, A Tutorial Res. Quart. Exerc. Sport, 1990.

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

Zeidner J. & Drucker A.J., *Behavioral science in the Army: A corporate history of the Army Research Institute*, Army Research Institute, Alexandria, 1989.

*** *Normele privind testarea nivelului capacității motrice a candidaților recrutați pentru profesia militară*, Statul Major General, 2013.

*** *Regulamentul educației fizice militare*, Editura Centrului tehnic-editorial al armatei, București, 2013.