



# PROFILUL FIZIC ȘI ANTRENAMENTUL LUPTĂTORULUI DIN FORȚELE PENTRU OPERAȚII SPECIALE

## *PHYSICAL PROFILE AND FIGHTER TRAINING OF SPECIAL OPERATIONS FORCES*

Cpt.drd. Maximilian-Paul TOFAN\*

Profilul luptătorului modern se conturează în baza profilului fizic și psihic al acestuia. Luptătorul din forțele pentru operații speciale reprezintă modelul viitorului. Calitățile fizice dezvoltate în timpul antrenamentelor fizice constituie fundamentul pregătirii specifice. Antrenamentul fizic continuu este necesar pentru a forma un luptător profesionist.

*The profile of the modern fighter is outlined on the basis of his physical and psychic profile. The Special Forces Fighter is the model of the future. Physical qualities developed during physical training are the foundation of specific training. Continuous physical training is required to form a professional fighter.*

**Cuvinte-cheie:** profil; luptător; forțe speciale; antrenament fizic.

**Keywords:** profile; fighter; Special Forces; physical training.

Indiferent de poziția și de rolul pe care îl ocupă în cadrul unei armate, profilul luptătorului modern se conturează în baza profilului fizic și psihic al acestuia. Cu ajutorul calităților lui fizice și psihice se clădesc celelalte aptitudini de care trebuie să dispună acesta în vederea îndeplinirii misiunilor ce-i revin. În funcție de specialitatea fiecăruia, factorii cu rol de selecție și de promovare trebuie să acorde maximă atenție în găsirea indivizilor care posedă acele calități motrice necesare luptătorilor, în funcție de misiunile care le vor reveni în cadrul structurilor din care vor face parte.

De asemenea, în conturarea acestui profil se va ține cont de următoarele obiective generale: formarea unui luptător de elită capabil să reziste tensiunii și stresului de luptă; dezvoltarea unei rezistențe crescute la stările de oboseală și la o multitudine de factori de solicitare psihofizică deosebită pe timp de luptă; dezvoltarea spiritului combativ, a hotărârii și a stăpânirii de sine, a dârzeniei și a curajului, a coeziunii de grup; sporirea puterii de supraviețuire în condiții nefavorabile de luptă, soluționarea rapidă a diferitelor probleme și aplicării lor în practică în condiții de

maximă solicitare fizică și psihică; îmbunătățirea permanentă atât a calităților motrice generale, cât și a calităților speciale solicitate de tipul misiunilor care trebuie îndeplinite; prevenirea îmbolnăvirilor și accidentărilor; asigurarea unei înalte capacități de luptă prin fortificarea organismului, creșterea capacității de rezistență la eforturi fizice de lungă durată și refacerea rapidă a forțelor; adaptarea rapidă și eficientă la cerințele fizice și psihice deosebite ale misiunii de luptă (radiații, gaze toxice, căldură excesivă, frig etc.)<sup>1</sup>.

În această prezentare am evidențiat doar acele obiective generale care coincid cel mai bine cu profilul luptătorului din forțele pentru operații speciale (FOS) și cu misiunile specifice pe care le execută. Condiția de bază pentru desfășurarea acestora „o reprezintă pregătirea fizică și psihică mult peste limita celorlalte arme și specialități militare, pe care luptătorii trebuie să o mențină la un înalt nivel, direct proporțional cu abilitățile combative pe care le utilizează ca mijloace de luptă”<sup>2</sup>. În acest sens, încă din prima etapă a instruirii, cea a selecției, capacitățile volitive ale viitorilor combatanți sunt testate prin exerciții extrem de solicitante (tregeri peste obstacole, marșuri pe distanțe mari cu rucsacul în spate, alergări, înotul cu echipamentul de luptă, tregeri prin bazine de apă cu gheață, deplasări pe timp

\*Academia Tehnică Militară  
e-mail: maximilianpaul@yahoo.ro



de noapte etc.) și sunt acceptați doar cei capabili să facă față tuturor testelor. Conturarea profilului luptătorului FOS, încă din această primă etapă, solicită o pregătire adecvată din care nu trebuie să lipsească o componentă esențială: antrenamentul fizic.

Plecând de la cele relatate anterior, în conturarea profilului fizic al luptătorului FOS este foarte important să se ia în considerare tipul de misiuni care sunt caracteristice acestei categorii de forțe. Acestea presupun, aproape întotdeauna, acțiuni extrem de solicitante din punct de vedere fizic: parașutări, deplasări lungi în teren, escaladări, scufundări, luptă corp la corp, trageri cu diferite categorii de armament executate în condiții și poziții diverse etc. Antrenamentul fizic, executat la cel mai înalt nivel, îi asigură luptătorului încredere în sine, curaj, confort mental și îl ajută să-și păstreze echilibrul psihic. Această pregătire/instruire se face „...prin metode specifice, dar și obișnuite, pentru îndeplinirea unei game largi de misiuni care nu sunt executate, în mod eficient, de militarii din forțele convenționale, fiind obligat prin natura misiunilor să fie în același timp și luptător și specialist într-un anumit domeniu”<sup>3</sup>.

Se observă din cele prezentate, cum acest tip de combatanți trebuie să fie pregătiți să acționeze, de regulă, acolo unde forțele convenționale nu-și pot dovedi eficiența. În cele mai multe cazuri aceștia pregătesc zona de operații pentru acțiuni de amploare ale forțelor principale, prin executarea unor misiuni specifice: culegere de informații, blocarea unor puncte obligatorii de trecere, identificarea unor obiective strategice ale inamicului, stabilirea coordonatelor pentru obiectivelor care sunt vizate pentru atacurile aviației, pregătirea zonelor de parașutare etc.

Astfel, prin diversitatea misiunilor pe care le execută, luptătorul FOS dispune de o gamă largă de calități care vizează: acceptarea unor riscuri ridicate și a privațiunilor de orice natură, adaptarea organismului la eforturi fizice și psihice de lungă durată și o loialitate maximă<sup>4</sup>. Mergând mai departe, în studierea complexității activităților desfășurate de luptătorii FOS, observăm marea paletă de competențe a acestora în majoritatea domeniilor, armelor și structurilor categoriilor de forțe: acțiuni de atacare și de nimicire în adâncimea dispozitivului inamic prin infiltrări, parașutări etc.; utilizarea echipamentelor de scufundare

individuale; utilizarea echipamentelor specifice zonei montane, deșertice, arctice indiferent de condițiile meteo; aplicarea procedurilor antiteroriste pentru îndeplinirea misiunilor; aplicarea procedurilor pentru desfășurarea acțiunilor în mediul urban; culegere de date și informații despre obiectivele militare și civile; pregătire operativ-informativă; negociere și mediere; pregătire în domeniul operațiilor aeriene; pregătirea și executarea distrugerilor; supraviețuirea și lupta în captivitate; cunoașterea și utilizarea diferitelor tipuri de arme; practicarea artelor marțiale și a tehnicilor de autoapărare; relaționarea multiculturală în urma desfășurării misiunilor în diferite zone geografice<sup>5</sup>. Astfel, polyvalența pregătirii în cadrul FOS constituie piatra de temelie în formarea profilului fizic al luptătorului. Diversitatea misiunilor și specificul acestora îl obligă pe combatant să dispună de o condiție fizică excepțională care se dobândește printr-o instruire în condiții foarte dure, practic, insuportabile pentru un om normal. Pe timpul desfășurării antrenamentelor fizice, acești luptători sunt învățați să considere că limitele fizice sunt dependente, în mare măsură, de felul cum gândesc și vor fi capabili să-și depășească aceste bariere fizice și psihice doar dacă își înving frica, durerile, temerile, iar dacă vor mai mult, vor putea mai mult, antrenându-se până la epuizare.

În amplul proces de instruire și antrenament, nu există vreo calitate motrică care să fie neglijată, cum ar fi: viteza este necesară în rapiditatea acțiunilor; îndemânarea este nevoie în mânăuirea armamentului, aparaturii și echipamentului specific; forța și puterea musculară este necesară în transportul echipamentului și în loviturile aplicate inamicului; rezistența fizică și cardiorespiratorie este necesară pe timpul deplasărilor desfășurate în condiții diverse de teren și stare vremii. Diversitatea activităților în care luptătorul FOS trebuie să aibă toate calitățile motrice la cel mai înalt nivel este mult mai vastă decât ceea ce am prezentat mai sus. Timpul și locul, când vor ieși în evidență calitatea antrenamentelor și calitățile motrice indispensabile în profilul acestor combatanți sunt date la finalizarea cu succes a misiunilor încredințate.

Ca să ne facem o imagine mai exactă privind accentul care este pus pe dezvoltarea calităților fizice în pregătirea luptătorilor FOS, voi prezenta câteva date privind pregătirea Forțelor pentru operații speciale ale Forțelor Navale americane



SEAL (Sea, Air, Land – mare, aer, sol). Celebrul lor acronim este derivat din capacitatea lor de a opera pe mare, în aer sau terestru, indiferent de vitregia condițiilor meteo sau a altor factori de pericolozitate a misiunii<sup>6</sup>. Cursul pentru pregătirea SEAL are o durată de 24 de luni. Primele șase luni sunt dedicate exclusiv pregătirii fizice. Programul zilnic este infernal, cu accent pe dezvoltarea fizică generală, prin exerciții de forță, viteză, îndemânare și rezistență executate sub o presiune psihică extraordinară. Timpul de odihnă între antrenamente este limitat la maxim. Recuperarea se face doar în timpul somnului de noapte. La terminarea acestei pregătiri are loc o verificare la „[...] următoarele probe într-o succesiune strictă: înot 500 m în mai puțin de 10' și o pauză de 10'; cel puțin 79 de flexiuni în 2', urmate de o pauză de 2'; cel puțin 79 de exerciții de ridicare din poziția culcat pe spate în poziția șezând în 2', urmate de o pauză de 2'; 11 exerciții la bara de gimnastică fără limită de timp, urmate de o pauză de 10'; alergare 1,5 mile (aproximativ 2,5 km) în 10'20"<sup>7</sup>.

Abia după această perioadă începe cursul propriu-zis cu pregătirea specifică diferitelor tehnici de acționare: înot fără și cu echipament de luptă, scufundări cu și fără aparat de oxigen, tehnici de supraviețuire, lucrul cu expozivi, autoapărare, salturi cu parașuta, cunoașterea și mânuirea diferitelor tipuri de arme etc. Totul se face combinat cu exerciții de antrenament fizic (alergări pe diferite distanțe, exerciții de forță etc.). Numai pe un organism puternic din punct de vedere fizic se poate clădi o pregătire specifică necesară acestui tip de combatant. De asemenea, selecția este pe toată perioada cursului. Nimic nu garantează finalizarea cursului odată început. Orice șovăire, neîndeplinirea baremelor impuse de instructor duce la exmatriculare, din cadrul cursului. La finalul celor 24 de luni de pregătire, dintre cei 100 de cursanți admiși, procentul celor care „supraviețuiesc” este de aproximativ o cincime<sup>8</sup>.

La finalul cursului, fiecare luptător va fi apt să facă parte dintr-un anumit grup SEAL și să participe la misiunile încredințate. Așa cum s-a văzut, suportul fizic este esențial în formarea profilului luptătorului FOS. Sănătatea și puterea fizică obținute prin muncă continuă contribuie într-un mod esențial la sănătatea mentală atât de necesară luării celor mai bune și eficiente decizii în timpul desfășurării operațiilor de tip FOS.

În continuare, pentru clarificarea profilului fizic și antrenamentului luptătorului FOS, voi prezenta și modul cum liderii acestor grupuri FOS (ofițerii) se pregătesc pentru a deveni acei specialiști capabili să-și conducă oamenii în îndeplinirea celor mai riscante și dificile misiuni. Informațiile pe care le voi prezenta ne-au fost oferite, în cadrul unui scurt interviu, de către unul dintre cei mai reprezentativi luptători FOS din armata română, comandorul Lupașcu, locțiitorul comandantului Divizionului 164 FNOS – Forțe Navale pentru Operații Speciale (GNFOS). Acesta, un foarte bun sportiv, își desfășoară activitatea, din anul 1998, în cadrul trupelor de scafandri. Este omul cu cea mai vastă experiență în acest domeniu și este considerat un adevărat lider în cadrul FOS navale. În anul 2006, a participat la un curs organizat de armata americană pentru toate categoriile de forțe speciale (terestre, aeriene, navale) în SUA, la Key West, în Florida. În cele ce urmează, voi prezenta modul cum decurge acolo o zi de instrucție pentru toți ofițerii participanți (americani și de alte naționalități).

„O zi de pregătire se desfășura după următorul program: între orele 4-6 a.m., odată cu deșteptarea, începea antrenamentul fizic executat într-un mediu excesiv de umed; [...] se începea cu o alergare pe distanța de 3 mile, urmată imediat după o pauză de 10 minute de exerciții pentru dezvoltarea forței executate într-un ritm foarte, foarte intens; urmează alergarea pe distanța de 5 mile, plus exerciții de forță; în continuare se alerga pe distanța de 9 mile, urmată, în final, de exerciții ușoare de forță pentru relaxare”<sup>9</sup>.

Între orele 8 și 12 p.m. se desfășura programul de antrenament la bazin, care consta în exerciții complexe de înot executate cu încărcătura de până la 12 kg sau cu butelia de oxigen în spate (peste 25 kg). Totul se făcea până la epuizare. Urmau probe pentru testarea rezistenței fizice și mai ales a celei psihice: legat la ochi, pe fundul apei, și expus brutalităților intenționate ale instructorilor (imobilizare, lovituri, blocarea respirației etc.)<sup>10</sup>. După masa de prânz, între orele 13 și 17 se executau probele maritime: înotul pe distanțe progresive, începând de la 500 m până la 10 km, în ținuta de instrucție, labe, vizor, vestă și un cuțit pentru protecție (în zonă există rechini). Urmează programul de scufundări din larg (5 km), urmând să se ajungă la mal pe sub apă, cât mai aproape de un punct stabilit de instructori. Dacă unul cedează, pierde toată echipa. La final, cei



care nu se încadrează în baremele impuse vor mai executa timp de două ore antrenamente specifice în bazin, între orele 17 și 19<sup>11</sup>.

Din cele două exemple prezentate, deducem că nivelul pregătirii fizice în cadrul FOS, indiferent că vorbim despre simpli combatanți sau comandanții acestora, este unul deosebit de înalt, cu aplicabilitate în dezvoltarea calităților și deprinderilor motrice necesare acestor structuri pentru îndeplinirea cu succes a misiunilor. Liderul și echipa sa formează un întreg, colaborarea dintre aceștia constituie cheia victoriei operațiunilor care le vor fi încredințate.

Acest studiu s-a axat pe latura fizică a profilului luptătorului FOS, deoarece pe aceasta se clădesc celelalte aspecte care țin de un adevărat profesionist. Pregătirea fizică executată sistematic și continuu, la cel mai ridicat nivel, constituie fundamentul pe care se clădește și se consolidează pregătirea multilaterală a acestei categorii de luptători. Antrenamentele numeroase și foarte dure au capacitatea de a dezvolta voința luptătorilor, curajul, hotărârea, perseverența, capacitatea de a lua rapid decizii hotărâtoare, de a rezista presiunilor fizice și psihice de orice fel.

Concluzionând, apreciez că latura fizică a profilului luptătorului FOS este dată de o pregătire fizică exemplară. Înălțimea sau robustețea individului nu constituie elementele esențiale în definirea unui luptător profesionist. Scund, înalt sau de înălțime medie sunt aspecte care nu definesc neapărat un foarte bun combatant. Ce ține întotdeauna de profilul unui excelent luptător FOS este nivelul pregătirii sale, axat permanent pe stabilirea și pe atingerea unor standarde care pentru un luptător obișnuit sunt imposibile.

#### NOTE:

1 M. Loghin, *Pregătirea fizică, condiție și premisă de creștere a capacității de luptă a armatei*, Editura Printech, București, 2001, pp. 54-55.

2 *FT/FOS-6, Manualul luptătorului din forțele speciale*, Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2014, p. I-4.

3 *Ibidem*, p. I-12.

4 *Ibidem*.

5 *Ibidem*, pp. I-13 – I-14.

6 I.-C. Stan, I. Chiorcea, *Forțele pentru operații speciale*, Editura UNAp „Carol I”, București, 2007, p. 47.

7 *Ibidem*, p. 50 e.

8 *Ibidem*, pp. 51-52.

9 M.-P. Tofan, *Raport cercetare științifică nr. 3, „Antrenamentul fizic, element definitoriu în pregătirea luptătorului modern”*, UNAp „Carol I”, București, 2017, pp. 89-90.

10 *Ibidem*, p. 91.

11 *Ibidem*, p. 92.

#### BIBLIOGRAFIE

Stan Ioan-Constantin, Chiorcea Ion, *Forțele pentru operații speciale*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2009.

Loghin Mihaela, *Pregătirea fizică, condiție și premisă de creștere a capacității de luptă a armatei*, Editura Printech, București, 2001.

Tofan Maximilian-Paul, *Raport cercetare științifică nr. 3, „Antrenamentul fizic, element definitoriu în pregătirea luptătorului modern”*, Universitatea Națională de Apărare „Carol I”, București.

*FT/FOS-6, Manualul luptătorului din forțele speciale*, Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, București, 2014.