



MANAGEMENTUL ACTIVITĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ ÎN SCOPUL EFICIENTIZĂRII PREGĂTIRII DE LUPTĂ A MILITARILOR DIN FORȚELE TERESTRE

MANAGEMENT OF MILITARY PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES FOR IMPROVING THE COMBAT PREPARATION FOR THE LAND FORCES

Asist.univ.drd. Carmen Liliana PRAOVEANU*
Col.prof.univ.dr. Gelu ALEXANDRESCU**

Această lucrare se adresează conducătorilor care planifică și efectuează antrenamente de educație fizică. Ea oferă direcții pentru dezvoltarea de programe care vor îmbunătăți și menține nivelurile de antrenament fizic pentru personalul Armatei. Starea fizică este un set de atribute pe care le au oamenii, sau pe care le ating, care se referă la capacitatea de a efectua activități fizice. Exercițiile trebuie să fie efectuate în mod regulat la intensitatea corectă pentru a scoate în evidență modificările dorite în organism.

This paper is directed at leaders who plan and conduct physical fitness training. It provides guidelines for developing programs which will improve and maintain physical fitness levels for the Army personnel. Physical fitness is a set of attributes that people have, or achieve, that relates to the ability to perform physical activity. Exercises must be conducted regularly at the proper intensity to bring out the desired changes in the body.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică; condiție fizică; anduranță; management; activitate fizică.

Keywords: army physical training; physical condition; endurance; management; physical activity.

Pregătirea fizică a militarilor – componentă de bază a pregătirii de luptă

Desfășurarea și succesul acțiunilor militare au fost întotdeauna condiționate, alături de alte componente, de o pregătire fizică, psihică și de sănătate foarte bune ale personalului militar.

Pregătirea fizică este baza pregătirii de luptă, care asigură capacitatea și disponibilitatea militarilor de a face față cu succes misiunilor de luptă, a obligațiilor funcționale din mediul militar, asigură dezvoltarea rezistenței la efort fizic și stres îndelungat, susține și dezvoltă încrederea în sine și în echipă.

Pregătirea fizică are în vedere îndeplinirea unor obiective generale și a unor obiective specifice, absolut necesare în condițiile desfășurării

acțiunilor de luptă. Dintre obiectivele generale se pot menționa¹:

- întreținerea și întărirea stării de sănătate, sporirea capacităților fizice și intelectuale, îmbunătățirea dezvoltării fizice generale;
- formarea și dezvoltarea calităților fizice de bază – rezistență, forță, viteză, îndemânare, precum și a inițiativei, ingeniozității, voinței, hotărârii, încrederii în forțele proprii și a curajului, atenției și capacității de orientare;
- formarea deprinderilor de a acționa repede și precis, inclusiv în condiții de oboseală fizică și de încordare psihică;
- instruirea și antrenarea militarilor la deplasarea rapidă și alergarea în teren variat, trecerea obstacolelor, aruncarea grenadelor de mână, lupta corp la corp cu armamentul individual din dotare;
- creșterea capacității organismului de a suporta acțiunile radiațiilor și gazelor toxice,

*Universitatea Națională de Apărare „Carol I”

e-mail: carmenlilianapraoveanu@yahoo.com

**Universitatea Națională de Apărare „Carol I”

e-mail: alexandrescugelu@yahoo.com



căldurii și frigului, precum și a altor factori nefavorabili, care apar în timpul luptei;

- obișnuirea militarilor cu practicarea sistematică a exercițiilor fizice;
- adaptarea și mărirea rezistenței fizice a organismului la suprasarcinile impuse pe timpul zborului, pe timpul marșurilor îndelungate sau în condiții de submersie, la acțiunile șocurilor și a schimbărilor bruște de temperatură și presiune.

Obiectivele speciale ale pregătirii fizice, care trebuie urmărite în funcție de specificul și particularitățile armeei sunt²:

- formarea deprinderilor de a acționa repede, folosind armamentul și tehnica din dotare în condițiile ducerii luptei, pe timpul deplasării și în staționare;
- formarea și dezvoltarea rezistenței pentru eforturi fizice îndelungate, la deplasarea pe jos, pe autovehicule și formarea deprinderilor de a suporta timp îndelungat pozițiile statice și de mobilitate redusă;
- dezvoltarea forței fizice necesară în transportul greutăților echipamentului militar individual, pentru îmbarcarea și debarcarea materialelor pe autovehicule;
- creșterea vitezei de reacție și de execuție, a îndemânării și forței în executarea săriturilor, aruncărilor, îmbarcărilor și debarcărilor pe mașinile de luptă;
- adaptarea și mărirea rezistenței fizice a organismului la suprasarcinile impuse pe timpul zborului, la acțiunile vibrațiilor și a schimbărilor bruște de temperatură, umezeală și presiune.

Pregătirea fizică în armată este reglementată prin ordine, regulamente și structuri organizaționale, dar fiecare militar poartă răspunderea pentru starea pregătirii fizice personale și a subalternilor. El este obligat să practice sistematic exercițiile fizice și sportul pentru a fi permanent gata să îndeplinească orice misiune primită.

Procedeele de bază pentru pregătirea fizică sunt exercițiile fizice. Acestea trebuie practicate sistematic, respectând principii științifice și condiții medicale, fiziologice și de igienă riguroase, în cadrul unui proces instructiv-educativ unitar și coordonat.

Calitățile motrice (viteză, forță, îndemânare, rezistență, precizie) sunt atribute ale organismului

uman care evoluează pe parcursul vieții și pot fi sporite prin instruire și antrenament. Pentru fiecare dintre aceste calități motrice se pot elabora programe de pregătire specifice care pot conduce la rezultate remarcabile. De exemplu, pentru dezvoltarea forței se pot folosi diverse procedee cum ar fi: ridicare de greutate, exerciții izometrice, exerciții izotonice, exerciții în circuit, eforturi repetate până la limita organismului cu greutate diferite, procedeul dozării treptate a efortului etc. Aici trebuie să intervină capacitatea instructorului de a stabili cele mai potrivite procedee în funcție de scopul urmărit, timpul disponibil, starea fizică și de antrenament anterior al subiectului etc. Pentru dezvoltarea rezistenței, un procedeu complex și foarte util este alergarea în teren variat. Date fiind utilitatea și generalitatea sa, procedeul alergării în teren variat este recomandat pentru pregătirea fizică a tuturor categoriilor de militari.

Sistemul de pregătire fizică a militarilor în Armata României

Ministerul Apărării Naționale deține structuri organizatorice, personal specializat, resurse logistice și metodologice de instruire capabile să asigure desfășurarea coordonată și unitară a pregătirii fizice a militarilor în sprijinul desfășurării acțiunilor de luptă.

Personalul de specialitate este format din ofițerii/subofițerii, profesorii, antrenorii, instructorii sportivi de performanță și instructorii de educație fizică militară. Atribuțiile specialistului cu pregătirea fizică cuprind o gamă foarte largă de activități, de la planificarea și programarea ședințelor de pregătire, la conducerea și îndrumarea lor nemijlocită până la controlul și evaluarea rezultatelor obținute de personalul supus pregătirii fizice, evaluarea riscurilor și recuperarea fizică și refacerea forțelor în scopul participării la o nouă misiune. Prin urmare, acest personal trebuie să aibă o *pregătire multidisciplinară* care să acopere domeniile educației fizice și sportului, managementului resurselor umane, psihologiei, pedagogiei etc.

Formele prin care se realizează educația fizică militară sunt: *ședința/lecția de educație fizică militară* adaptată tipului de formațiune militară și categorie de personal, *antrenamentul fizic individual* și *înviorarea*. Forma de bază o reprezintă *ședința/lecția de educație fizică* care este condusă



de către un specialist în domeniu, este planificată și programată ca tematică, loc, resurse, timp și urmărește dezvoltarea și consolidarea unor calități motrice de bază și utilitar-aplicative. Ansamblul ședințelor de pregătire fizică desfășurate pe o perioadă lungă de timp constituie un program de pregătire destinat atingerii unor obiective date.

Managementul activităților de pregătire fizică în armată

Acțiunile pe care le presupune managementul unei activități, ca și ale unei organizații, cunoscute și ca funcții sau atribute ale managementului sunt următoarele: previziune, organizare, coordonare, antrenare, control-evaluare-reglare³.

Cunoașterea funcțiilor managementului constituie o premisă majoră pentru înțelegerea conținutului științei și practicii managementului, pentru însușirea și utilizarea eficientă a sistemelor, tehnicilor și modalităților proprii.

Evaluarea nivelului de pregătire fizică a personalului se face prin verificare, apreciere și notare. Evaluarea se efectuează obligatoriu de două ori pe an, în lunile aprilie și octombrie, pe șapte categorii de vârstă. În acest scop sunt stabilite seturi de probe și bareme destinate pe categorii de vârstă și specialități militare. Rezultatele obținute la evaluările nivelului de pregătire fizică, concluziile și propunerile reieșite în urma acestora sunt centralizate și raportate pe cale ierarhică, semestrial, în lunile iunie și decembrie, la structura de specialitate. Evaluarea nivelului de pregătire fizică se mai face obligatoriu și în timpul inspecțiilor și controalelor care au printre obiective și evaluarea pregătirii fizice.

Considerații privind pregătirea fizică în cadrul forțelor terestre

Forțele Terestre sunt o categorie de forțe ale armatei specializate în ducerea acțiunilor militare în mediul terestru. Ele reprezintă o grupare cu o structură caracteristică, care își desfășoară activitatea pe baza unor reguli și norme izvorâte din specificul vieții militare și din cerințele luptei armate. Ele au fost gândite ca mijloc de descurajare, coerciție, distrugere, constrângere, organizare, menținere/impunerea păcii, sprijin umanitar etc. Acest specific conferă Forțelor Terestre un mod propriu de acțiune în mediul terestru, independent

sau în cooperare cu celelalte categorii de forțe ale armatei.

Personalul militar din cadrul forțelor terestre este pus în situația de a acționa în condiții de teren divers (șes, deal, munte), în condiții climatice foarte diferite (vară, iarnă, vânt, ploaie), individual sau în grupe, pedestru sau îmbarcat, cu echipament individual greu etc. Din această perspectivă apreciem că pregătirea fizică a acestei categorii de militari trebuie să fie complexă și multilaterală, care să dezvolte câteva componente de bază: rezistența, forța, anduranța, capacitatea de autoapărare, capacitatea de supraviețuire. Pentru acestea trebuie stabilite programe de pregătire complexe ca exerciții, durată, efort atât prin ședințe colective, cât și prin pregătire individuală.

Periodic trebuie să se facă evaluarea rezultatelor și apoi adaptarea programului de pregătire prin creșterea treptată a intensității efortului până la limitele acceptabilului. Antrenamentele trebuie însoțite de o alimentație corespunzătoare efortului depus, iar perioadele de refacere după efort să nu fie neglijate.

Concluzii

Educația fizică militară este o componentă fundamentală a procesului de pregătire de luptă care folosind sistematic totalitatea formelor de activitate colectivă sau individuală contribuie la dezvoltarea și menținerea capacității de luptă a combatanților, la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a personalului armatei.

Managementul educației fizice este asigurat de către specialiști și structuri de specialitate și îndeplinește cerințele unui management modern și performant. Pregătirea fizică este adaptată nevoilor specifice fiecărei categorii de forțe armate și cuprinde o multitudine de tehnici, metode și procedee elaborate pe baze științifice.

NOTE:

1 Gh. Cârstea, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.

2 I. Leonte, *Metodică educației fizice militare*, Editura AISM, București, 2000.

3 Iosif Sandor, *Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului*, Suport de curs Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, 2008, <http://www.slideshare.net/dragonyahoo/tefs>



BIBLIOGRAFIE

Cârstea Gh., *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura Universul, București, 1993.

Leonte I., *Metodică educației fizice militare*, Editura AISM, București, 2000.

Sandor Iosif, *Bazele generale ale teoriei educației fizice și sportului*, Suport de curs Universitatea

Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, 2008, <http://www.slideshare.net/dragonyahoo/tefs>.

Legea educației fizice și sportului nr. 69/2013

OM nr. M.149/2012, *Regulamentul Educației Fizice Militare*, Monitorul Oficial al României partea I, nr. 88 din 11.02.2013.