



# MOTIVAȚIE, EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ ȘI SPORT

## MOTIVATION, MILITARY PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

## MOTIVATION, ÉDUCATION PHYSIQUE MILITAIRE ET SPORTS

Lt.col.lect.univ.dr. Gabriel Constantin CIAPA\*

Activitățile umane, indiferent de natura lor, desfășurate sub spectrul cadrului organizatoric oficial al legităților specifice fiecărui domeniu în parte, au finalități pozitive și devin performante dacă pe timpul desfășurării lor sunt însoțite și implicate substanțial procesele cognitive, afective și volitive, dar și a celor care dau un imbold acestor activități, un impuls intern sau extern. În multe încercări la care este supus omul de-a lungul vieții, psihicul acestuia poate constitui un atu pentru atingerea și pentru îndeplinirea obiectivelor sau poate fi un real obstacol, de netrecut.

*The human activities, regardless of their nature, carried out under the spectrum of the official organizational framework, of the specific laws of each field have positive ends and become effective if during their development the cognitive, emotional and volitional processes are involved and substantially involved, but also those who give an impetus to these activities, an internal or external impetus. In many attempts to which a person is subjected throughout his life, his psyche can be an asset to achieving the goals, or it can be a real, unrelenting obstacle.*

*Les activités humaines, quelle que soit leur nature, menées dans le cadre organisationnel officiel, sous les lois spécifiques de chaque domaine ont des fins positives et deviennent efficaces si, au cours de leur développement, des processus cognitifs, émotionnels et volitifs sont substantiellement impliqués, mais également ceux qui donnent une impulsion à ces activités, une impulsion interne ou externe. Dans de nombreuses tentatives auxquelles une personne est soumise tout au long de sa vie, sa psyché peut être un atout pour atteindre et accomplir les objectifs, ou peut être un véritable obstacle, difficile à surmonter.*

**Cuvinte-cheie:** calități fizice; motivație; pregătire fizică; militar; luptător.

**Keywords:** physical abilities; motivation; physical training; fighter; military man.

**Mots-clés:** qualités physiques; motivation; entraînement physique; militaire; combattant.

Istoria ne-a arătat, nu de puține ori, că desfășurarea acțiunilor umane este influențată de fapte individuale sau de grup, de stările psihice sau fizice de moment ale omului, de componenta materială de care dispune și chiar, în unele situații, de noroc.

În situația conflictelor militare: „Luptătorii, drept entități structurale fizice și psihice, cu posibilități multiple de specializare, sunt supuși unui bombardament de stimuli interni sau externi, care le pot afecta capacitățile de luptă. Acești stimuli,

aplicați pe o perioadă mai lungă de timp și cu o anumită intensitate, devin ..., elemente care reduc, în unele situații, chiar vizibil, șansa ca militarii să-și îndeplinească misiunile”<sup>1</sup>. De altfel, este unanim acceptat faptul că pregătirea militarilor, desfășurată anterior misiunilor, reduce impactul negativ al acestor factori asupra luptătorilor.

Pregătirea militarilor pentru misiuni și pentru conflicte urmărește dezvoltarea/îmbunătățirea tuturor parametrilor de pregătire, teoretici sau practici, generali sau cei specializați, a calităților psihice, intelectuale și fizice ale acestora.

Sub spectrul proceselor psihice și fizice umane, motivația reprezintă un element cheie în realizarea scopurilor propuse, cu atât mai mult în mediul militar, unde, uneori, factorul motivațional

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



este determinant pentru salvarea de vieți omenești. Domeniul militar presupune implicarea fizică și psihică totală a componentei umane în vederea calificării și a perfecționării în diferitele specialități militare existente, iar educația fizică militară, drept specialitate militară recunoscută și consacrată, nu face nici ea rabat de la implicarea tuturor proceselor care îi asigură succesul finalităților sale.

### Motivație, educație fizică militară și sport

Plecând de la spartani, care erau probabil cei mai cunoscuți războinici din istoria omenirii, a căror motivație, din perspectiva instruirii, gravita în jurul siguranței și a securității statului, în care strategia lor militară era influențată de calitățile fizice ale luptătorilor și de duritatea pregătirii acestora ca factor de forță pentru eficacitatea în luptă, este indispensabil a fi menționată relația dintre acțiune – motivație, relație definitorie pentru analiza noastră.

doar la nivel rațional – intelectual. Acțiunea se află într-o relație strânsă, chiar condiționată de cadrul socio-uman în care de desfășoară, actul reglator al ei fiind dat de importanța standardelor și valorilor sub care se desfășoară.

Acțiunea omului se află în permanență sub spectrul evaluării acesteia de către societate, fiind considerată ca act individual în cele mai multe cazuri. De altfel, acțiunile „au influență asupra persoanei însăși și/sau asupra ambianței sale [...], optimizează relația persoană – ambianță, constituie bază pentru experiențele materiale, personale sau sociale”<sup>2</sup>.

Abordarea conceptului de acțiune nu se poate face independent de termenul de intenție – dorința de a întreprinde o acțiune concretă. Intenția, fiind un concept condiționat de scop, de obiectivele de atins, de procesele psihice volitive, de nivelul posibilităților intelectuale, fizice și psihice, are ca substrat fundamental în declanșarea ei motivația.

**Tabelul nr. 1**

### STRUCTURA MOTIVAȚIEI PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ<sup>5</sup>

Motivația pentru educația fizică	Motivație intrinsecă	Tendențe sociale	- identificarea cu modelul; - nevoia de statut; - nevoia de afiliere la grup; - nevoia de întrecere, - nevoia de a se compara cu alții.
		Tendențe legate de autoafirmarea eului	- nevoia de autoafirmare; - nevoia de succes; - nevoia de aprobare; - dorința de autoperfecționare; - compensarea inferiorității.
		Tendențe înnăscute	- trebuința de mișcare; - tendințe ludice; - tendințe agresive.
		Tendențe pentru activități de tip sportiv	- curiozitate; - dorința de a deveni sportiv; - dorința de a deveni campion.
	Motivație extrinsecă	- nota; - lauda; - dojana; - obligativitatea participării.	

Acțiunile omului sunt comportamente conștiente sau inconștiente, raționale, în majoritatea cazurilor, sau iraționale, desfășurate în mod spontan sau organizat în vederea realizării unor scopuri. Acțiunile au la bază însuși existența omului, în care exprimarea intenției și a trebuinței sunt primul pas pentru declanșarea acțiunii fie că vorbim despre ele ca manifestare pur fizică, fie că se materializează

Pintrich și Schunk au conceptualizat motivația ca „procesul prin care activitatea orientată spre scopuri este instigată și susținută”<sup>3</sup>, admițând că motivația implică dăruirea energiei și direcției comportamentului pentru realizarea acțiunii. Teoria interesului (Hidi, 1990) definește motivația ca fiind „o entitate bazată pe preferințele personale și/sau indicii situaționale care energizează interacțiunea



elev-sarcină”. Teoria autodeterminării (Deci & Ryan, 1985) oferă o „explicație a dezvoltării incrementale a motivației, reglementată prin surse externe pentru a răspunde nevoilor interne [...]”.

Epuran M. și Horghidan V. consideră motivația ca fiind „o structură, o organizare de forțe care împing individul către un scop, determinându-i, din interior, activitatea”. Indiferent de tipul de definiție dat, elementul semnificativ pe care îl putem distinge dintre acestea este reliefat de cumulum de factori interni sau externi care-i creează omului predispoziție pentru declanșarea unei acțiuni, a unei activități cu scop precis de cele mai multe ori.

Acte, acțiuni sau activități, toate au la bază componente interne care susțin declanșarea lor, comportamentele umane fiind, de cele mai multe ori, motivate. Educația fizică militară „fiind activitatea planificată, organizată și de desfășurare a instrucției individuale sau colective, care valorifică sistemul formelor de practicare a exercițiilor fizice cu scopul formării, dezvoltării și perfecționării capacităților motrice și psihice ale militarilor și personalului civil din armată, în vederea ducerii luptei armate și îmbunătățirii stării de sănătate a acestora”<sup>4</sup>, se încadrează perfect în tipul de activități în care motivația se regăsește în fiecare gest motric, indiferent de poziția factorilor motivaționali față de subiect.

Vis-à-vis de poziționarea acestora, motivele pentru activitatea de educație fizică sunt împărțite în două mari grupe (Tabelul nr. 1): motive extrinseci – reprezintă factorul care acționează din afara subsistemului (în cazul studentului militar, calificativul admis/respins sau nota obținută la disciplina educație fizică militară reprezintă un bun exemplu în acest sens, însă aceasta nu se poate constitui ca motiv permanent) și motive intrinseci – acei factori interni care reglează desfășurarea unei activități sau acțiuni indiferent de recunoașterea și de recompensarea exterioară.

Intervenția acestor motivații asupra participanților la activitatea de educație fizică nu se face în mod independent și cu aceași intensitate, acționând în mod unic și individual asupra subiectului, ci într-un sistem complex de interacțiune, cu implicare simultană a mai multor motive pentru desfășurarea acțiunii în sine. Motivațiile sunt condiționate de vârstă, de sex, de situația în care se desfășoară activitatea sau acțiunea, de particularitățile psihice și fizice ale individului.

Tendențele sociale răspund dorinței și nevoii de integrare în colectiv, nevoii de coexistență socială, în care individual se poate regăsi prin caracteristicile sale ca aparținător al unui grup. Astfel, grupul îi poate permite o evoluție constantă, sigură, dobândind cunoștințe și abilități care îi poate permite întrecerea și compararea cu membrii grupului, îi poate permite concretizarea calităților, dobândind, eventual, statutul de conducător al acestuia. De altfel, grupul, pentru exprimarea valorii sale instituționale, dacă este cazul, trebuie afiliat unor instituții sau organizații.

Tendențele legate de autoafirmarea eului reprezintă un sumar al motivelor celor mai importante din perspectiva participării la activități de educație fizică. Educația fizică și sportul permit afirmarea de sine (autoafirmarea) datorită specificului acestei activități. În permanență, acțiunea în sport și în educație fizică se realizează, inevitabil, prin raportarea la colegi – o numesc eu „întrecere spontană”, prin întrecerile provocate în cadrul lecțiilor, al competițiilor și al concursurilor oficiale. Concursurile și competițiile reprezintă posibilitatea și șansa unui individ de a-și etala valoarea sportivă în raport cu adversarii, în care motivul succesului este predominant.

Motivul succesului este cauză pentru „dorința de a fi tot atât de bun ca ceilalți, de a se realiza, de a se descoperi, de a se învinge pe sine, de a ieși din umbră, pentru nevoia de a se face cunoscut, acceptat, nevoia de prestigiu, de reputație, de glorie, de a fi în centrul atenției, de a fi flatat, pentru nevoia de dominare a altora”<sup>6</sup>.

Educația fizică și sportul în mediul militar permite individului compensarea inferiorității prin descoperirea în acțiunile sale a unor soluții de echilibru/corective pentru principala activitate desfășurată de acesta – de exemplu, combaterea sedentarismului studenților din sălile de clasă ca urmare a unui curriculum școlar teoretizat excesiv.

De asemenea, prin educație fizică și sport, se poate obține trecerea peste sentimentul de inferioritate dintr-un domeniu particular – „nu reușesc în mediul tehnico-ingineresc, poate reușesc în mediul sportiv”.

Trebuințele înnăscute au la bază nevoia de mișcare. Ori, mișcarea permite ființei umane să se dezvolte, să se educe, să conștientizeze valoarea eului său în raport cu semenii săi și să se adapteze la mediul în care supraviețuiește. Mișcarea înseamnă



viață. Există motiv mai bun decât supraviețuirea însăși? Jocurile și exercițiile fizice distractive sunt elemente de atracție pentru desfășurarea activității de educație fizică, contribuind la construirea și la consolidarea relațiilor interumane și a trebuinței ludice umane.

În depășirea adversarului, prin confruntarea directă, se regăsesc două trăsături/tendențe cu evidente implicații motivaționale: combativitatea și agresivitatea. Cele două, cu toate că aparent sunt asemănătoare, în esență, sunt diferite. Combativitatea este dominată de sentimentul pozitiv, constructiv și lucid al individului în acțiunea realizată, pe când agresivitatea comportă manifestarea distructivului și reacții violente ale sentimentului negativ dominant.

Determinarea și implicarea individului în desfășurarea acțiunii în sine, a activității de educație fizică militară este o consecință directă, clară dintre motivația instruirii și activitatea fizică, realizată în timpul liber, cu o valoare tot mai mare în discursul modern al sănătății. Motivația instruirii pentru un

constituie, din punctul meu de vedere, argumente puternice pentru suplimentarea impulsului interior în viitoarea pregătire a componentei fizice umane. Expunerea de situații reale la care militarii pot fi supuși, a distanțelor de parcurs, a încărcăturilor de transportat în mod individual (Tabelul nr. 2), a amenajărilor genistice individuale de executat, a luptei efective, sunt, de asemenea, factori motivaționali externi suplimentari față de un calificativ sau o notă obținută în urma unei evaluări.

Cunoașterea principalelor motive, care susțin activitatea de educație fizică militară cumulată cu instruirea concentrată pe militar, poate stimula atât participarea și implicarea în mod conștient și activ a acestuia la desfășurarea întregii acțiuni, cât și utilizarea unor procedee motivaționale, interne sau externe, pe toată durata etapei de pregătire.

Unul dintre motivele pentru care militarii participă și își implică toate resursele fizice, psihice și energetice pentru desfășurarea activității este dat de caracterul conținutului și de modalitatea

**Tabelul nr. 2**

**GREUTATEA ÎNCĂRCĂTURII TRANSPORTATĂ DE UN MILITAR  
ÎN DIFERITE OPERAȚIUNI MILITARE  
(adaptare după Holmes)<sup>7</sup>**

Nr. crt.	Denumirea operațiunii / conflictului și a unității / subunității care a participat	Greutatea medie a încărcăturii unui militar (kg)
1	Primul Război Mondial / Infanteria franceză	39
2	Bătălia de pe Somme din Primul Război Mondial / Infanteria britanică	30
3	Primul Război Mondial / Legiunea Străină Franceză	45
4	Al Doilea Război Mondial / Forțele speciale britanice	31 - 41
5	Operațiunile din Africa de Nord din al Doilea Război Mondial / Forțele terestre ale SUA	60
6	Războiul din Coreea / Forțele navale ale SUA	38
7	Războiul din Vietnam / Armata SUA	34
8	Campania din Insulele Falkland (Războiul Malvinelor) / Forțele speciale britanice	54
9	Afganistan (2003) / Armata SUA / Brigada de infanterie ușoară	43 - 58

militar capătă conotații speciale, suplimentare, din perspectiva componentei fizice umane.

Ducerea acțiunilor de luptă în medii ostile și îndeplinirea misiunilor încredințate a supraviețuirii

lui de transmitere. Astfel o lecție de educație fizică militară, cu un conținut ancorat în realitatea unei misiuni viitoare, devine mai interesantă, practică – va răspunde la întrebarea: „La ce-mi trebuie asta?”,



lipsită de monotonie și chiar, pe alocuri agreabilă, cu toate că efortul fizic este unul susținut.

Implicarea emoțională și intervenția cu mijloace specifice pentru stimularea proceselor afective contribuie la dezvoltarea tendinței de ajutor reciproc în situații dificile, cu finalitate în creșterea coeziunii grupului. De asemenea, folosirea concursurilor și competițiilor intragrup și intergrupuri, axate pe situația câmpului de luptă, cu un grad ridicat de dificultate, ajută la creșterea spiritului combativ al militarilor.

Un alt element interesant este comparația, care poate fi utilizată și ca procedeu motivațional. Astfel, indicarea sau prezentarea unor modele de urmat, aparținând altor armate puternice, fie din mediul real, aflate la instrucție, fie utilizând mijloace media sau iconografice, constituie o sursă motivațională suplimentară pentru implicarea în desfășurarea activității și, totodată, creșterea emulației în rândul militarilor.

Prezentarea de informații utilizând metode diferite atât grupului, cât și individului, care să indice efectele benefice ale practicării educației prin exercițiul fizic, ale antrenamentelor fizice și regăsirea lor ca finalități în aplicațiile militare viitoare, poate reprezenta o sursă motivațională pe care conducătorii activității de instruire o pot utiliza cu succes. Completată cu ideea de recompensă, fie materială, fie spirituală, prezentarea de informații creează satisfacția atingerii unei motivații suficient de puternice pentru implicarea completă în activitatea de educație fizică militară.

Promovarea ideii de autoconducere și de autoeducare, în cadrul educației fizice militare, pe baza informațiilor de specialitate furnizate de conducătorul activității sau direcționarea spre aflarea lor din literatura de specialitate, a sublinierii informațiilor care arată șansele de reușită, dar și a celor care duc spre eșec, poate crea o autonomie în practicarea, în mod independent, a exercițiilor fizice. Practica autonomă poate avea doi beneficiari: primul este individul în sine și al doilea este reprezentat de grupul din care acesta face parte.

### Concluzii

În acest articol am prezentat câteva aspecte privind motivația și implicațiile ei asupra desfășurării activității de educație fizică militară. Ceea ce se poate desprinde din această prezentare este faptul

că motivația este un factor determinant pentru implicarea individului în și la desfășurarea activității în sine, că motivația este puternic influențată de o serie de factori externi care determină modificări de substanță a factorilor motivaționali interni.

Totodată, motivația este elementul care face posibil înțelegerea nivelului de implicare a militarilor în această activitate de educație fizică, dar și explică diferite comportamente și conduita voluntară a individului în cadrul aceleiași activități și a aceluiași efort.

Este cert faptul că un singur element motivațional nu este sugestiv pentru nevoile reale ale motivației, reafirmând că o abordare complexă, utilizând mai multe mijloace de motivare, ar duce la creșterea șanselor de reușită în instruire, evitând astfel fluctuațiile motivaționale bazate pe competența și pe dispoziția individului, pe influențele situaționale sau contextuale.

Conștientizarea surselor de motivare permite conducătorilor activității de educație fizică militară să determine cea mai bună abordare a motivației pentru militari, încurajând și dezvoltând strategii dincolo de un element singular, ale căror direcții principale în instruire trebuie să fie orientate și spre dezvoltarea unui cumul de motive puternice, care să stimuleze participarea militarilor la activitatea de educație fizică.

### NOTE:

1 G.C. Ciapa, *Pregătirea fizică a militarilor din armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018, p. 75.

2 M. Epuran, *Motricitate și psihism în activitățile corporale – prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Volumul 1, Editura FEST, București, 2011, p. 125.

3 P.R. Pintrich & D.H. Schunk, *Motivation in education: Theory, research and application*, Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 2002, p. 5.

4 G.C. Ciapa, *Pregătirea fizică a militarilor din armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018, p. 40.

5 M. Epuran, V. Horghidan, *Psihologia educației fizice*, Editura ANEFS, București, 1994, p. 308.

6 M. Epuran, I. Holdevici, *Psihologie*, Editura ANEFS, București, 1993, p. 23.

7 R. Holmes, *Acts of War: The behavior of men in battle*, New York, MacMillan & Co, 1985, p. 130, apud G.F. Băițan, Teză de doctorat: „Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO”, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2017, p. 161.



## BIBLIOGRAFIE

Bandura A., *Self-efficacy: The exercise of control*, Freeman, New York, 1997.

Băițan G.F., *Teză de doctorat: Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2017.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Deci E.L. & Ryan R.M., *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*, Plenum, New York, 1985.

Epuran M., *Motricitate și psihism în activitățile corporale – prolegomene la o metateorie a activităților corporale*, Volumul 1, Editura FEST, București, 2011.

Epuran M., Holdevici I., *Psihologie*, Editura ANEFS, București, 1993.

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

Hidi S., *Interest and its contributions as a mental resource for learning*, Review of Educational Research, 1990.

Holmes R., *Acts of War: The behavior of men in battle*, New York, MacMillan & Co, 1985.