



IMPLEMENTAREA NOILOR STANDARDE PRIVIND NIVELUL DE PREGĂTIRE FIZICĂ AL CANDIDAȚILOR PENTRU PROFESIA MILITARĂ ÎN ARMATA SUA

IMPLEMENTING THE NEW PHYSICAL FITNESS STANDARDS OF THE CANDIDATES FOR THE MILITARY PROFESSION IN THE US ARMY

MISE EN OEUVRE DE NOUVELLES NORMES SUR LE NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DES PROFESSIONS MILITAIRES AMÉRICAINES

Lt.col.instr.sup.dr. George-Florin BĂIȚAN*

În urma analizării numeroaselor confruntări la care au luat parte trupele americane de-a lungul anilor, specialiștii lor au ajuns la o concluzie importantă în ceea ce privește pregătirea fizică, și anume: condiția fizică a militarilor este foarte importantă pe câmpul de luptă, influențând, în mod direct, și nivelul capacității de luptă a acestora. În acest sens, au încercat să cuantifice acest nivel al pregătirii fizice a militarilor, prin aplicarea unor teste de evaluare care să fie actualizate și îmbunătățite în permanență, în concordanță cu sistemul acțiunilor militare moderne.

After analyzing the many confrontations that US troops took part, unfortunately, over the years, their specialists have come to an important conclusion about physical training, namely: the physical condition of the military is very important on the battlefield, influencing directly their level of combat ability. In this respect, they attempted to quantify this level of physical training of the military by applying evaluation tests that are constantly updated and improved in accordance with the modern military action system.

Après avoir analysé les nombreuses confrontations auxquelles les troupes américaines ont été confrontées au fil des ans, leurs spécialistes sont parvenus à une conclusion importante en matière d'entraînement physique, à savoir: la condition physique de l'armée est très importante sur le champ de bataille, en influencent directement le niveau de capacité de combat. À cet égard, ils ont tenté de quantifier ce niveau d'entraînement physique des militaires en appliquant des tests d'évaluation constamment mis à jour et améliorés conformément au système des actions militaires modernes.

Cuvinte-cheie: pregătire fizică; educație fizică militară; exerciții fizice; alergare cu intervale; recrutare și selectare.

Keywords: physical training; military physical education; physical exercises; interval aerobic run; recruitment and selection.

Mots-clés: entraînement physique; éducation physique militaire; exercice; courir avec des intervalles; recrutement et sélection.

Standardele de performanță sunt stabilite în scopul evaluării capacității fizice a militarilor pentru a corespunde activităților fizice desfășurate în timpul operațiilor militare. De asemenea, acestea trebuie să analizeze dacă același militar este capabil să susțină orice formă de mișcare a corpului care presupune un consum de energie într-o unitate de timp.

În urmă cu patru decenii, serviciile militare de specialitate americane au luat decizia de a dezvolta noi standarde de pregătire fizică care să stimuleze militarii, pentru a-și menține un anumit nivel al

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



condiției fizice, cu ajutorul căruia să producă performanță operațională. În special, s-a sugerat faptul că ar fi necesar ca aceste standarde să fie particularizate, în funcție de specificul locului de muncă, fără a face nicio diferențiere între bărbați și femei.

Mai târziu, în anul 2004, cercetarea efectuată în acest sens a fost revizuită și s-a prezentat forma concretă prin care specializările militare au fost clasificate în grupuri. Au fost stabilite standarde de performanță și au fost elaborate teste de evaluare (comune și specifice) a deprinderilor și priceperilor motrice pentru fiecare grup realizat.

„Pregătirea fizică are ca finalitate satisfacerea cerințelor fizice ale luptei armate din perspectiva militarilor, pentru îndeplinirea sarcinilor de serviciu sau a misiunilor primite. Spectrul larg de operațiuni fie că vorbim despre mediul natural de luptă, fie că facem referire la cel virtual, determină luptătorii să-și dezvolte capacitatea de efort fizic, calitățile motrice, dar și o multitudine de deprinderi motrice de bază, cum ar fi: mersul, alergarea, săritura, transportul, cățărarea etc. Toate aceste automatisme pot crește eficiența acțiunilor militarilor pe timpul misiunilor”¹.

Implementarea noului test pentru evaluarea nivelului de pregătire fizică a candidaților care doresc să intre în sistemul militar american, denumit *Occupational Physical Assessment Test* (OPAT), a reprezentat o schimbare majoră privind modul în care armata își evaluează potențialii recruți. Cu ajutorul acestui test, au fost identificați indivizii care au capacitatea de a efectua unele dintre cele mai solicitante activități din punct de vedere fizic, sarcini întâlnite la toate specialitățile militare din cadrul forțelor armate, precum și persoanele care nu sunt încă pregătite fizic și trebuie să înceapă o pregătire specifică în acest sens.

Testul OPAT este folosit pentru a determina care este cea mai potrivită armă și specializare, pentru fiecare recrut în parte, în funcție de nivelul individual de pregătire fizică. Altfel spus, dacă o persoană dorește să candideze pentru o anumită funcție, atunci aceasta trebuie să îndeplinească un anumit standard. Dacă nu reușește, aceștia îi sunt recomandate alte funcții care s-ar potrivi mult mai bine cu posibilităților ei fizice.

Testul OPAT este conceput pentru a fi neutru din punctul de vedere al genului, permițând femeilor să ocupe poziții care, în trecut, erau destinate exclusiv bărbaților. Acesta este diferit de alte teste

prin faptul că stabilește un profil de bază pentru persoanele recrutate, neproducând discriminări în funcție de vârstă sau de sex.

În cele din urmă, testul OPAT este folosit pentru a prezice care este capacitatea fizică a unui recrut, necesară pentru a-și îndeplini sarcinile care îi sunt atribuite (din punctul de vedere al efortului fizic depus), cum ar fi mărșăluirea pe distanțe lungi sau mânuirea manuală a materialelor, având greutatea mari. Capacitatea fizică a militarilor pentru îndeplinirea sarcinilor care le sunt atribuite influențează, de obicei, misiunile primite.

Dacă nu se potrivesc din punct de vedere fizic cu funcția ocupată, atunci aceștia nu pot să-și facă meseria sau să execute ordinele în mod eficient, fapt care poate fi letal pe timpul participării la operațiile militare de luptă desfășurate în teatrele de operații. Prioritatea este ca recruții și soldații să-și facă treaba și să fie în siguranță în același timp.

Începând cu anul 2013, cercetători din cadrul unui centru de excelență, recunoscut la nivel internațional pentru cercetările ergofiziologice efectuate pe militarii din cadrul Armatei SUA (USARIEM)² au început să lucreze la un studiu privind solicitările fizice ale militarilor. Cercetătorii au călătorit mii de kilometri către diferite baze ale armatei, au vorbit cu sute de soldați de la toate nivelurile, au colectat date de performanță și parametri fiziologici, efectuând mai multe etape de testare, în scopul elaborării și dezvoltării sarcinilor fizice întâlnite în actualul test de selecție și de evaluare OPAT.

Tot acest efort depus a făcut parte din programul „Soldier 2020”, inițiat de un comandament american care se ocupă de elaborarea doctrinelor și regulamentelor militare (TRADOC)³, în vederea stabilirii standardelor fizice necesare militarilor (indiferent de sex), pentru oricare parte din armată, specializată și dotată pentru un anumit tip de luptă. Scopul acestui program a fost acela de a corespunde întocmai capacităților fizice ale unui individ cu cerințele specifice specializărilor din armată. S-a pornit de la premisa că folosind acest test predictiv, din punct de vedere fizic în etapa de selecție, să se poată repartiza soldatul potrivit la locul de muncă potrivit.

Acest nou test nu reprezintă prima încercare a armatei americane în elaborarea unor teste care să fie folosite pentru evaluarea nivelului de pregătire fizică, dedicat soldaților viitorului.



La sfârșitul anilor '90 și începutul anilor 2000, s-a mai folosit și „testul 2-2-2”, pentru a evalua aptitudinile fizice ale candidaților pentru sistemul militar.

Acesta presupunea executarea de abdomene (cât mai multe repetări corecte, timp de 2 minute), de flotări (cât mai multe repetări corecte, timp de 2 minute) și de alergare de rezistență pe distanța de 2 mile. A fost folosit, experimental, de către Academia Militară din West Point (New York) și în cadrul programului de formare / instruire a ofițerilor pe filiera indirectă (Reserve Officers' Training Corps – ROTC)⁴.

Testul OPAT măsoară și evaluează nivelul de

probe de evaluare a nivelului de pregătire fizică a elevilor / studenților din cadrul instituțiilor militare de învățământ.

Modalitatea de desfășurare a acestei probe (săritura în lungime de pe loc) este următoarea:

- poziția inițială: candidatul se poziționează în spatele unei linii marcate pe pământ, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor;
- tehnica săriturii este una relativ simplă și constă în: flexarea genunchilor concomitent cu ducerea brațelor spre înapoi (o mișcare de încărcare cu energie), impulsia ambelor picioare în sol, desprinderea tălpilor de pe sol și tragerea brațelor înainte, ridicarea și tragerea picioarelor cu genunchii

Tabelul nr. 1

Baremele minimale ale „testului 2-2-2”

Proba \ Nivelul	Abdomene		Flotări		Alergare de rezistență (2 mile)	
	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin	Masculin	Feminin
Începător	53		42	19	15:54	18:54
Intermediar	68		60	33	14:15	16:50
Avansat	80		75	45	13:00	15:30

dezvoltare a tuturor calităților motrice de bază, precum și a priceperilor / deprinderilor motrice (de exemplu: aruncare, săritură). Testele utilizate pentru a măsura aceste componente ale procesului instructiv-educativ, care conțin elementele de bază ale educației fizice militare, includ: săritura în lungime de pe loc, aruncarea în lungime a unei mingi medicinale din poziția așezat, îndreptările cu bara hexagonală și alergarea cu intervale.

Săritura în lungime de pe loc reprezintă o probă obișnuită și ușor de administrat care măsoară forța și puterea părții inferioare a corpului, a forței explozive și a detentei. Este una dintre probele care, în trecut (între anii 1900 și 1912), a reprezentat o întrecere sportivă la Jocurile Olimpice, fiind, în prezent, un eveniment sportiv întâlnit doar în anumite competiții atletice de sală din țări, precum: Norvegia, SUA sau Marea Britanie. Recordul mondial pentru această probă este deținut de un jucător de fotbal american Byron Jones, care, în anul 2015, a stabilit performanța de 3,73 metri⁵.

În armata română, această probă constituie un element din cadrul traseului utilitar-aplicativ, pe care candidații recrutați pentru profesia militară trebuie să-l parcurgă la testarea nivelului capacității motrice. Ea mai poate fi întâlnită și sub forma unor

îndoiți spre înainte sus concomitent cu ducerea brațelor spre înainte, întinderea genunchilor spre înainte și reluarea contactului cu solul pe ambele picioare (aterizarea) odată cu ducerea brațelor spre înapoi, încordarea abdomenului și proiectarea bazinului înainte (pentru a împiedica căderea corpului înapoi). Având la dispoziție un număr de trei repetări, subiectul încearcă să sară cât mai mult posibil, notându-se cea mai bună performanță obținută. Măsurarea se face de la linia de start, perpendicular până la cel mai apropiat punct de contact cu solul (de obicei, spatele călcâiului).

Cea de-a doua probă, și anume *aruncarea în lungime a unei mingi medicinale* (având greutatea de 2 kg), din poziția așezat, cu menținerea spatelui în contact cu un perete, măsoară, în special, forța explozivă la nivelul părții superioare a corpului. Din punctul de vedere al executantului, acest test este unul ușor și rapid de efectuat, dar, pentru a desfășura acest test fără probleme, este necesară prezența mai multor specialiști evaluatori, cum ar fi: unul pentru a marca rezultatele, altul pentru a verifica tehnica și altul pentru a colecta și a întoarce mingile.

Candidatul stă pe podea, rezemat de un perete, cu picioarele complet întinse, depărtate la distanța

maximă de 60 cm. Mingea este ținută cu mâinile de partea laterală (ușor, în spatele centrului ei de greutate) la nivelul toracelui, având antebrațele poziționate paralel cu solul. Se aruncă energic mingea medicinală cât de departe posibil (cu menținerea spatelui lipit de perete), înregistrându-se cea mai bună performanță dintre cele trei încercări avute la dispoziție. Măsurătoarea se face de la perete până în locul în care mingea a atins podeaua.

Cea de-a treia probă, denumită *Îndreptări cu bara hexagonală* (denumită și *bara capcană sau bara pentru trapezi*), a fost concepută pentru a evalua rezistența corpului inferior, punând accentul pe mușchii cvadriceps și pe forța șoldurilor. Față de haltera olimpică, acest tip de bară reduce presiunea pusă pe coloana vertebrală, cresc implicarea coapselor, fiind o variantă mult mai bună pentru

și capul pe aceeași linie, dacă am privi din profil), după care încep ridicarea barei prin îndreptarea picioarelor și a șoldurilor, menținând spatele drept pe tot parcursul mișcării.

Proba constă în executarea unei repetări corecte, folosind greutăți care vor crește progresiv în intervalul 50-100 kg până când candidatul nu mai reușește să ridice bara (luându-se în considerare ultima repetare executată regulamentar).

Avantajele îndreptărilor făcute cu bara pentru trapezi, și anume faptul că produc mai multă forță, rapiditate și putere, fac ca această probă să fie una atrăgătoare pentru militari.

Pentru militarii care suferă de dureri lombare sau care se recuperează după o accidentare suferită la nivelul coloanei vertebrale, acest tip de *îndreptare cu bara* constituie o abordare mult mai

Săritura în lungime de pe loc



Îndreptări cu bara hexagonală



Aruncarea în lungime a unei mingi medicinale



Alergarea cu intervale

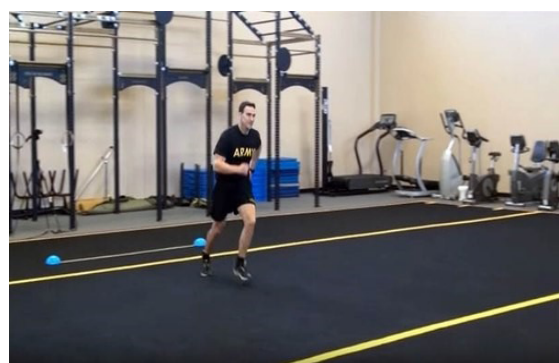


Fig. 1 *Occupational Physical Assessment Test (OPAT)*⁶

militarii care se confruntă cu probleme legate de echilibru sau cu tehnica de execuție. Recruții se poziționează în interiorul hexagonului barei, execută o genuflexiune cu spatele drept, pentru a apuca mânerul (având gleznele, mâinile, umerii

prudentă deoarece distribuie egal încărcătura între articulațiile corpului.

Alergarea cu intervale este proba care este efectuată întotdeauna ultima, fiind concepută pentru a evalua capacitatea aerobă a candidaților.



Testul este o variantă asemănătoare cu ceea ce este denumit, în mod obișnuit, *testul de duranță „Beep”*. Acesta presupune alergarea între două linii paralele, situate la o distanță de 20 de metri una față de cealaltă, păstrând ritmul impus de un program pe calculator. Ritmul de funcționare este sincronizat cu „beep-uri”, produse de un difuzor puternic la intervale specifice. Pe măsură ce testul progresează, timpul dintre semnalele sonore devine tot mai scurt, obligând recruții să alerge mai repede pentru a termina transferul. Recruții sunt evaluați în funcție de nivelul la care ajung și de numărul de ture pe care le finalizează.

Odată cu implementarea testului OPAT, este de așteptat ca acesta să ofere armatei un număr mare de beneficii, unele dintre acestea incluzând: candidații sunt mult mai bine pregătiți din punct de vedere fizic, se vor produce mai puține accidentări, se vor obține performanțe mai mari și se vor economisi bani, deoarece vor fi mai puțini militari care nu vor reuși să promoveze testările anuale privind evaluarea nivelului de pregătire fizică (nepromovarea acestor testări ducând la excluderea din sistem).

Armata americană se așteaptă ca militarii săi să reușească în luptă, asigurându-se că sunt pregătiți fizic pentru a-și îndeplini cerințele de

Calificativele care se acordă sunt următoarele:

- marginal – *auriu*;
- satisfăcător – *gri*;
- corespunzător – *negru*.

Potrivit unui articol publicat în revista *Army Times*, statisticile efectuate de către structurile de specialitate din cadrul armatei și publicate la sfârșitul lunii octombrie 2017 arată că, din momentul începerii administrării testului OPAT (iunie 2016), accidentările care apar pe timpul pregătirii militare de bază au scăzut cu 17%, iar ratele de promovare a acestuia au crescut progresiv de la 85% la 93%⁷.

Conform analizelor făcute de armata americană, se estimează că testul OPAT va fi administrat, în fiecare an, la aproximativ 80.000 de recruți și la câteva mii de cadeți. Cadrele militare și soldații profesioniști care vor solicita încadrarea pe o funcție, care presupune deținerea unui calificativ mai mare la acest test, vor trebui, de asemenea, să îndeplinească standardele corespunzătoare.

Acest test, alături de alte eforturi în acest sens, are rolul de a contribui la sporirea pregătirii militarilor deoarece aceștia vor forma viitoarea forță de luptă. La doi ani de la punerea în aplicare a testului OPAT, liderii armatei americane au subliniat

Tabelul nr. 2

Baremele minimale ale testului OPAT

Calificativ \ Proba	Săritura în lungime de pe loc	Aruncarea în lungime a unei mingi medicinale din poziția așezat	Îndreptări cu bara hexagonală	Alergarea cu intervale
Marginal – auriu	120 cm	350 cm	55 kg	36 de ture
Satisfăcător – gri	140 cm	400 cm	63,5 kg	40 de ture
Corespunzător – negru	160 cm	450 cm	72,5 kg	43 de ture

serviciu. Niciun soldat nu va dori să-i fie atribuit un calificativ pe care nu-l poate atinge, deoarece testul OPAT are rolul de a pune militarul potrivit (din punct de vedere fizic) în locul potrivit (pe o funcție corespunzătoare), având aptitudini fizice necesare pentru ducerea acțiunilor de luptă.

În esență, testul OPAT este pentru cei care vin în armată, măsurând potențialul fizic al fiecărui individ, necesar pentru a-și îndeplini obligațiile funcției pe care urmează să o încadreze, dar este și pentru militarii care doresc să încadreze o nouă funcție, presupunând deținerea unui calificativ mai mare.

direcția în care ar trebui să se concentreze armata, în următorul deceniu, pentru a fi mai puternică din toate punctele de vedere, față de potențialii adversari.

În acest sens, în următorii zece ani, unul dintre obiectivele principale este creșterea armatei regulate cu aproximativ 500 de mii de soldați. Armata intenționează să facă acest lucru prin recrutarea și prin păstrarea unor militari de înaltă calitate, sănătoși din punct de vedere fizic, care pot desfășura acțiuni militare și pot câștiga decisiv pe oricare câmp de luptă.



Ca și în cazul implementării oricărui program nou, există câteva domenii de îngrijorare. Un posibil punct slab al testului OPAT este acela că, la un moment dat, este posibil ca numărul recruților, care optează pentru o specialitate militară care presupune obținerea calificativului „marginal – *auriu*”, să fie mult mai mare decât pentru o specialitate militară care presupune obținerea calificativului „corespunzător – *negru*” (sau invers).

Testul OPAT va fi folosit pentru a determina drumul în carieră a fiecărui militar în parte pe baza nivelului individual de pregătire fizică obținut. Cei care doresc să facă parte dintr-o anumită armă a forțelor armate vor trebui să poată îndeplini standardul minim necesar sau să fie recomandați unei specialități care se potrivește mai bine posibilităților lor fizice. Aceste lucruri ar putea conduce la recruți mai puțini pentru anumite specialități militare.

Luând în considerare un nou mod de a vedea, de a concepe și de a considera importanța condiției fizice la militari, specialiștii în educație fizică militară au dezvoltat și un nou test de evaluare a nivelului de pregătire fizică pentru personalul militar aflat în activitate, care presupune folosirea unor echipamente, instalații și aparatură sportivă specifică. Conceput după o perioadă de cercetare în domeniu și inspirat după programul de pregătire fizică „Force Evaluation”, folosit de armata canadiană, acest nou test va evalua capacitatea militarilor de a executa sarcini care sunt legate, în mod direct, cu provocările fizice cu care se confruntă militarii pe timpul operațiilor militare. Bazat, în special, pe evaluarea nivelului de însușire a unor deprinderi și a unor priceperi motrice specifice, probele din cadrul testului sunt concepute, pe cât posibil, și pentru eliminarea sau pentru reducerea riscului de producere a accidentărilor. Începând cu anul următor se dorește ca acest nou test să înlocuiască actualul test de evaluare al nivelului pregătirii fizice la militari („Army Physical Fitness Test” – APFT).

Alocarea de fonduri de către forțele armate pentru dezvoltarea științei sportului, în vederea

creșterii nivelului de pregătire fizică a militarilor, reprezintă una dintre cele mai bune „investiții” în modernizarea sistemului militar.

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. 56.

2 <http://www.usariem.army.mil>, accesat la 19 oct. 2018.

3 <http://www.tradoc.army.mil/index.asp>, accesat la 19 oct. 2018.

4 <https://www.usma.edu/dpe/SiteAssets/SitePages/Cadet%20Candidates/Army%20Physical%20Fitness%20Test.pdf>, accesat la 19 oct. 2018.

5 https://en.wikipedia.org/wiki/Standing_long_jump, accesat la 19 oct. 2018.

6 <https://www.army.mil>, accesat la 19 oct. 2018.

7 <https://www.dvidshub.net/image/4135888/occupation-al-physical-assessment-test-opat>, accesat la 19 oct. 2018.

BIBLIOGRAFIE

Army Physical Readiness Training, Field Manual No. FM 7-22, Department of the Army, Washington, DC, 2012.

USARIEM Technical Report T16-2, *Development of the occupational physical assessment test (OPAT) for combat arms soldiers*, U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine, Natick, MA, 2015.

Băișan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Teză de doctorat, Universitatea Națională de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Băișan G.F., *Particularities related to the evaluation of soldiers' level of physical condition from some NATO countries*, Conferința Internațională „Knowledge Management-Projects, Systems and Technologies „KM 09”, Facultatea de Securitate și Apărare, Universitatea Națională de Apărare „Carol I”, 2015.

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

Smith S., *The Army Physical Fitness Test Workout*, CSCS, USN (Seal), 2018.