



CAPACITATEA MOTRICĂ – FUNDAMENT AL INSTRUIRII MILITARE

MOTOR CAPACITY – FOUNDATION OF MILITARY TRAINING

CAPACITÉ MOTRICE – BASE DE L'INSTRUCTION MILITAIRE

Col.instr.av.dr. Alin PELMUȘ*

Articolul evidențiază locul și rolul capacității motrice în cadrul procesului de instruire militară. În consecință, capacitatea motrică reprezintă fundamentul, pilonul pe care se bazează instruirea militară, iar dezvoltarea sa este o finalitate esențială a educației fizice militare, care impune o pregătire multilaterală a motricității. Aceasta presupune un volum larg de cunoștințe, calități, deprinderi și priceperi motrice, care se realizează cu mijloace cât mai variate, specifice activității de educație fizică și sport, dar și altor categorii de instrucție militară.

The article emphasizes the place and role of motor capacity in the military training process. Consequently, motor capacity is the foundation, the pillar on which military training is based, and its development is an essential purpose of military physical education, which requires a multilateral training of motricity. This requires a large amount of knowledge, qualities, motor skills and abilities, which is achieved with various means specific to the activity of physical education and sports, but also other categories of military training.

L'article met en évidence la place et le rôle de la capacité motrice dans le processus d'instruction militaire. La capacité motrice est dès lors le fondement, le pilier de l'instruction militaire, et son développement constitue l'objectif essentiel de l'éducation physique militaire, qui nécessite un entraînement multilatéral de la motricité. Cela exige un grand volume de connaissances, de qualités, de compétences et d'habiletés motrices, obtenu grâce aux divers moyens spécifiques à l'éducation physique et sportive, mais aussi à d'autres catégories d'entraînement militaire.

Cuvinte-cheie: instruire militară; capacitate motrică; calități motrice; deprinderi motrice; priceperi motrice.

Keywords: military training; motor capacity; motor qualities; motor skills; motor abilities.

Mots-clés: instruction militaire; capacité motrice; aptitudes motrices; compétences motrices; habiletés motrices.

Instruirea militară este un proces caracterizat de însușirea cunoștințelor și abilităților specifice din domeniul militar, proces prin care resursele avute la dispoziție, la un moment dat (umane, materiale și financiare), sunt transformate în capacitate operațională, menținute și adaptate periodic realităților geopolitice și militare internaționale. Instruirea militară ocupă cel mai important loc în procesul de construire și menținere a unei armate moderne.

Instruirea militară în Armata României este gândită ca fiind „activitatea desfășurată de armată pentru realizarea capacității personalului/forțelor

de a îndeplini atribuțiile/misiunile specifice, folosind echipamentele militare din dotare”¹. Deci este un proces multilateral, dezvoltat pe sisteme interconectate și raportate la majoritatea activităților specifice mediului militar, așa cum rezultă din următoarea figură:

Instruirea în armată este structurată pe câteva domenii foarte importante, astfel: latura teoretică (vizează cunoașterea particularităților câmpului de luptă, formarea și dezvoltarea capacității de a gândi eficient); latura fizică și psihomorală (vizează formarea și dezvoltarea capacității fizice și psihomorale necesare personalului pentru îndeplinirea misiunilor, în condiții extreme de efort și stres, specifice mediului operațional); latura tehnică (vizează cunoașterea tehnicii, armamentului și echipamentelor militare, formarea și dezvoltarea

*Universitatea Națională de Apărare „Carol I”
e-mail: pelmusalin@yahoo.com

deprinderilor necesare utilizării lor în câmpul tactic); latura tactică (vizează cunoașterea modului în care trebuie acționat, formarea și dezvoltarea deprinderilor operaționale pentru îndeplinirea misiunilor).

Caracteristica predominantă a instruirii militare este practica aplicativă, care presupune

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 motrice⁷⁴. Deci indicii morfofuncționali și procesele biochimice metabolice pot influența, în mod pozitiv sau negativ, dezvoltarea capacității motrice. În acest sens, există

Cunoașterea și acumularea de cunoștințe	Dezvoltarea capacității de gândire	Formarea și dezvoltarea deprinderilor individuale	Formarea deprinderilor colective	Dezvoltarea deprinderilor colective	Evaluarea și certificarea capacității operaționale	Menținerea/ demonstrarea capacității operaționale	Acumularea de experiență profesională (Cunoștințe și deprinderi)
Învățământul militar		Instrucția		Exercițiile		Instruirea prin practicare	

Figura1 Obiectivele instruirii militare²

folosirea cunoștințelor teoretice și a deprinderilor individuale, acumulate în procesul instructiv, de către personalul armatei, într-un context specific, propriu structurii și funcției/postului pe care-l încadrează.

Unul dintre factorii fundamentali în desfășurarea activității militare și, evident, pentru obținerea unor performanțe superioare în procesul de instruire a forțelor îl constituie *capacitatea motrică*. Așa după cum se precizează în lucrarea *Terminologia educației fizice și sportului*, capacitatea motrică reprezintă „ansamblul posibilităților motrice naturale și dobândite prin care se pot realiza eforturi variate ca structură și dozare”⁷³.

De asemenea, în literatura specifică domeniului educației fizice și sportului, întâlnim diverse definiții ale capacității motrice, însă, raportat la articolul de față, apreciez că profesorul Adrian Dragnea surprinde cel mai bine acest concept, definindu-l ca „un complex de manifestări preponderent motrice (priceperi și deprinderi), condiționat de nivelul de dezvoltare a calităților motrice, indicii morfofuncționali, procesele psihice (cognitive, afective, motivaționale) și procesele biochimice

teste pentru aprecierea dezvoltării corespunzătoare a acestor elemente, baza de plecare în planificarea efortului în activitățile motrice.

În opinia aceluiași autor, capacitatea motrică cuprinde componentele stabile (aptitudini; calități motrice – viteză, îndemânare sau capacitate coordinativă, rezistență, forță, mobilitate, suplețe –; deprinderi motrice; structuri operaționale; cunoștințe; experiență) și componentele de stare (motivație, stări emoționale, care pot favoriza, reduce sau bloca exprimarea capacității motrice). Aceasta este o rezultată plurifactorială, un vector care rezultă din interacțiunea componentelor menționate, care evoluează după o curbă ascendentă, se lărgeste și se restructurează prin maturizare și educație. De cele mai multe ori, capacitatea motrică nu se reduce la rezolvarea unor situații standard, ci a unor situații variate prin structurări și recombinații ale componentelor sale⁵.

Astfel, capacitatea motrică se dobândește în mod evident, în special, în cadrul activității de educație fizică militară și sport, dar având în vedere specificul acțiunii militare, aceasta se poate dezvolta și în cadrul altor categorii de instruire,

în funcție de arma sau specialitatea militară. În acest sens, capacitatea motrică a militarilor devine un complex, reprezentat de următorii factori: forță (dinamică, statică, explozivă); viteză (reacție, acționare); rezistență (în regimuri diferite, cardiopulmonară și musculatură locală); coordonare (simplă, multilaterală, generală, precizie statică, exactitate, echilibru static și dinamic).

Capacitatea motrică este de două tipuri: *generală* și *specifică*. Capacitatea motrică generală cuprinde calitățile motrice de bază (viteză, capacitate coordinativă, rezistență, forță și, după unii autori, suplețe) și deprinderile sau priceperile motrice de bază și cele utilitar-aplicative. Capacitatea motrică specifică, ce nu se poate manifesta fără cea generală, rezultă din unitatea calităților motrice și a deprinderilor sau priceperilor motrice, specifice unor sporturi, în cazul nostru specifice unor ramuri de sport și probe ale acestora, cu aplicabilitate în armată, sau a unor categorii de instrucție, specifice armelor/specialităților militare.

Calitățile motrice, denumite și calități fizice în unele lucrări de specialitate, sunt trăsături/caracteristici înnăscute ale oamenilor și care pot fi educate pe parcursul vieții. În acțiunea militară, avându-se în vedere spectrul larg de misiuni în care este angrenat personalul, dar și diversitatea acestora, întâlnim foarte des o combinație a calităților motrice.

Nivelul dezvoltării calităților motrice determină îndeplinirea cerințelor, prevăzute de programele de instruire, privind mărirea și perfecționarea sistemului de cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice la militari. Pentru susținerea acestui aspect esențial în orientarea conținutului instruirii militare, în general, și a educației fizice militare, în special, putem să începem de la analiza următorului exemplu: aruncarea grenadelor de mână la precizie se poate executa – corect, din punct de vedere tehnic, dar inefficient, neavând forța și viteza necesare lovirii obiectivului; mai puțin corect, dar suficient de puternic și relativ precis; foarte corect, suficient de puternic și foarte precis, deci foarte eficient. Așadar atingerea parametrilor specifici ultimului mod de execuție nu este posibilă, dacă se acționează doar asupra tehnicii, ci, în primul rând, datorită dezvoltării forței generale și a brațului de aruncare, a vitezei și preciziei în execuție, care, toate îmbinate cu ponderi diferite, determină perfecționarea tehnicii și eficienței procedurii.

Pentru determinarea valorii și contribuției calităților motrice la realizarea diferitelor acțiuni motrice, fiecareia dintre acestea îi corespund anumiți parametri. Astfel, pentru determinarea valorii forței, se utilizează, ca parametru etalon – încărcătura, pentru viteză – rezezierea mișcărilor, pentru rezistență – durata acțiunii, iar pentru capacitatea coordinativă – complexitatea și precizia acțiunii. Constatând măsura în care acești parametri sunt prezenți, în pondere diferită, într-o acțiune sau într-o înlănțuire de acțiuni motrice, ne dăm seama de rolul și contribuția calității sau calităților motrice implicate în executarea acțiunilor respective.

Dezvoltarea calităților motrice impune o riguroasă obiectivizare a procesului de pregătire fizică a militarilor. Această obiectivizare se referă la stabilirea unor modalități concrete de apreciere cantitativă și calitativă a progreselor, pe baza cărora să se poată evalua și eficacitatea metodelor, procedurilor și mijloacelor folosite. Procesul dezvoltării calităților motrice ne oferă posibilități largi și concrete de apreciere obiectivă a progreselor realizate de militari, dar și a calității prestației pedagogice a instructorilor. Din această perspectivă, obiectivizarea procesului de dezvoltare a calităților motrice pretinde profesorului să cunoască nivelul de pregătire a militarilor, pentru a ști de la ce stadiu pornește; să stabilească probe și norme specifice fiecărei calități motrice și să le aplice periodic în activitatea militarilor; să elaboreze structuri de exerciții, pentru realizarea modelului final privind dezvoltarea calităților motrice, conform *Regulamentului educației fizice militare*; să țină o evidență precisă a tuturor datelor obținute și să o utilizeze în vederea aprecierii critice a activității desfășurate. Deci obiectivizarea procesului de dezvoltare a calităților motrice determină o ordonare mai clară a activității instructorului, îl obligă la căutări permanente, pentru a identifica cele mai eficiente mijloace și forme organizatorice, și asigură un randament sporit pentru realizarea scopului propus.

Deprinderile motrice sunt „acțiuni motrice umane însușite pe parcursul vieții individuale (în ontogeneză) prin exersare conștientă și sistematică”⁶, bazate pe stereotipuri dinamice, formate la nivelul scoarței cerebrale. Acestea sunt apreciate drept componente automatizate ale activității voluntare pe linia motricității. Ca urmare a repetărilor multiple, efectuate sistematic



și continuu, în structuri stereotipe, mișcările componente ale unei acțiuni motrice ating un nivel ridicat de perfecțiune, ceea ce permite ca aceasta să se realizeze cu ușurință și precizie (coordonat), cu cheltuială minimă de energie (economic), cu randament crescut și fără a fi necesară participarea directă a conștiinței. Așadar deprinderile motrice sunt lanțuri de reflexe condiționate complexe, care se bazează pe conexiuni diverse între zonele corticale vestibulare, ale vorbirii, ale vederii și ale celorlalți analizatori, pe de o parte, și centrii motori interesați în coordonarea acestei activități, pe de altă parte. Aceste deprinderi sunt sisteme de legături temporare, mai precis stereotipuri dinamice motorii, elaborate și consolidate prin intermediul exercițiilor fizice.

Formarea deprinderilor motrice este o cerință prezentă în toate programele/planurile specifice activității de educație fizică și sport în armată, constituind una dintre principalele finalități ale procesului de instruire militară. Formarea deprinderilor motrice se realizează numai într-o strictă interdependență cu dezvoltarea calităților motrice, ambele fiind componente ale procesului unitar de perfecționare a activității motrice a militarilor.

În cadrul raportului de interdependență dintre deprinderi și calități motrice, se remarcă faptul că cele din urmă sunt capacități somatofuncționale, specifice fiecărui individ (înnăscute sau dezvoltate/ educate în procesul de instruire), în lipsa cărora deprinderile motrice nu se pot forma și consolida. În ceea ce privește deprinderile motrice, care, după cum am observat, sunt componente automatizate pe linia motricității, acestea reprezintă forme de activitate concretă, în cadrul cărora se manifestă calitățile motrice.

Realizarea unei acțiuni motrice, oricât de complexă ar fi, depinde de nivelul de dezvoltare a deprinderilor componente, adică acele mișcări care, în prealabil, au fost însușite și consolidate printr-un număr mare de repetări, dar și de valoarea la care sunt dezvoltate calitățile motrice, solicitate de acțiunea respectivă. De exemplu, cățărarea pe frânghie se poate executa de către toți militarii care au forță în brațe, însă, dacă aceștia stăpânesc tehnica, acțiunea se efectuează cu mai multă ușurință, naturalețe și acuratețe.

Deprinderile și structurile motrice au anumite particularități proprii, cum ar fi: unicitatea și

ireversibilitatea (motricitatea refuză reversibilitatea și identitatea execuțiilor); înlănțuirea (combinarea elementelor, și nu simpla lor însumare, fiecare componentă fiind dependentă de precedentă și de următoarea); originalitatea execuției (deși sunt automatizate, acțiunile motrice nu se repetă identic pe baza regulii asociativității. De exemplu, un militar care repetă un parcurs aplicativ nu va alege tot timpul aceeași rezolvare).

În procesul de instruire militară, trebuie să ținem cont de aceste particularități, care ne sugerează că este necesar să acordăm o importanță deosebită nu atât înzestrării militarilor cu tehnici de răspunsuri tipizate la stimuli, cât mai ales educării capacității de adaptare, care nu implică simple răspunsuri automatizate, ci gândire, abstractizare, generalizare, inventivitate.

Priceperile motrice, denumite de unii autori abilități, sunt acțiuni motrice însușite în ontogeneza umană, care succed deprinderilor motrice, reprezentând stadiul următor de evoluție a acestora. Ele sunt rezultate ale învățării, care „urmăresc valorificarea capacității intelectuale și motrice a subiectului prin adaptarea acestora la sarcini motrice noi”⁷. Deci, despre priceperi motrice, putem afirma că sunt însușirile organismului uman, dobândite ca urmare a participării la diferite programe de pregătire și care se materializează prin posibilitatea de a îndeplini sarcini motrice, în condiții schimbătoare.

Literatura de specialitate evidențiază două tipuri de priceperi motrice: cele elementare și cele superioare sau complexe. Priceperile motrice elementare, în accepțiunea unora dintre specialiști în domeniu, preced deprinderile motrice, ele fiind înțelese ca fiind capacitatea individului de a recepționa calitativ și cantitativ „informații motrice” foarte rapid (sunt foarte multe situații când afirmăm despre un individ că, în faza de învățare a unui element motric nou și datorită posibilităților sale motrice de adaptare, este foarte „priceput”). Acestea se formează într-un timp destul de scurt prin observarea acțiunii motrice a altor indivizi prin explicație din partea instructorului și prin practică.

Așadar priceperile motrice reprezintă bagajul motric și intelectual prin care deprinderile motrice ale militarilor se exprimă în condiții noi, variabile, neprevăzute. Ele sunt componente neautomatizate ale motricului uman tocmai datorită acestui neprevăzut și depind, în cea mai mare măsură, de

cantitatea de deprinderi motrice dobândite anterior, de calitatea și aplicarea lor la situații concrete, precum și de capacitatea de analiză și de sinteză a scoarței cerebrale (de plasticitatea ei).

Generalizarea unor cunoștințe sub formă de reguli, legi și noțiuni, experiența motrică (varietatea și calitatea acesteia) dau militarului posibilitatea să acționeze și în alte condiții, diferite de cele în care s-au format deprinderile motrice. Acestea îi permit identificarea unor soluții raționale, adecvate scopului acțiunii noi, și efectuarea cursivă, cu relativă ușurință.

În concluzie, dezvoltarea capacității motrice constituie, în ultimă instanță, rezultatul acționării pe planuri multiple, în direcția perfecționării marilor funcțiuni ale organismului, a creșterii forței musculare și a rezistenței organismului la solicitări intense, pe fondul educării coordonării generale, pe de o parte, dar și a formării unui vast bagaj de deprinderi sau priceperi motrice, pe de altă parte. Aceste efecte nu pot fi obținute, dacă nu se acționează organizat, sistematic și continuu, ținând seama permanent de posibilitățile morfofuncționale și psihice ale militarilor.

În educație fizică militară și sport, dar și în cadrul altor categorii de instrucție, componente atât ale pregătirii militare generale, cât și ale instrucției de specialitate, perfecționarea capacității motrice trebuie să se constituie într-o preocupare prioritară

și să intre în categoria obiectivelor de prim rang din planul cu principalele activități ale fiecărei structuri militare.

NOTE:

1 *** *Doctrina instruirii Armatei României*, Statul Major General, București, 2006, p. 19.

2 *Ibidem*, p. 16.

3 *** *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1978, p. 7.

4 Adrian Dragnea și colab., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006, p. 4.

5 *Ibidem*, p. 4.

6 Gheorghe Cîrstea, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000, p. 18.

7 Adrian Dragnea, *op.cit.*, p.135.

BIBLIOGRAFIE

*** *Doctrina instruirii Armatei României*, Statul Major General, București, 2006.

*** *Terminologia educației fizice și sportului*, Editura Sport-Turism, București, 1978.

Cîrstea Gheorghe, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București, 2000.

Dragnea Adrian, *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006.

<http://www.maraton.info.ro/notiuni-elementare-despre-eforturile-aerobe-si-anaerobe.html>