CZU: 796:355.23
https://doi.org/10.52449/fcscf26.21

[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0003-3131-3122
e-mail: pascancristina82@gmail.com

[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0466-3242
e-mail: valeriujurat@gmail.com

IMPACTUL FACTORILOR PSIHOLOGICI ASUPRA PERFORMANȚEI FIZICE A CANDIDAȚILOR LA ADMITEREA ÎN INSTITUȚIILE MILITARE

[1]Pașcan Cristina Daniela, [2]Jurat Valeriu

Abstract. *This study highlights the role of psychological factors in physical performance during the selection process for military higher education institutions. The research involved 197 students from the "Ferdinand I" Military Technical Academy who completed the utility-applied obstacle course (90 m, 10 elements, 1 min 50 s) and the 2000 m running test (10 minutes). Data were collected through a questionnaire assessing perceived physical preparation, emotional level, competitive stress and the role of psychological training. Twelve of the fifteen items were selected for analysis based on their relevance to the research objectives.*

Results indicate that 94.4% of participants felt sufficiently prepared for the obstacle course, compared to 72.6% for the 2000 m run. Most candidates reported moderate emotions and stress levels and recognized the importance of self-control and psychological preparation. Over 80% considered psychological balance as important as physical training, supporting an integrated psychophysical approach in military selection.

Keywords*: physical training, psychological training, competitive stress, self-control, utility-applied obstacle course, military selection.*

Actualitatea. Tema este actuală prin accentul pus pe integrarea pregătirii psihologice în instruirea militară, în condițiile în care performanța fizică este strâns legată de echilibrul emoțional și autocontrol. Componenta psihologică contribuie direct la eficiența pregătirii fizice și la formarea personalității studentului militar.

Pregătirea fizică urmărește dezvoltarea potențialului biopsihic și a aptitudinilor motrice necesare formării deprinderilor tehnice. În acest context,

„procedeele de executare a acțiunilor motrice, cu ajutorul cărora sarcina motrică se rezolvă conform țelului urmărit, cu o eficiență relativ mai mare, sunt numite tehnică” [5] .

În aceeași direcție, Ciapa Gabriel, în articolul Pregătirea fizică a militarilor – suport pentru programele de instruire din armată, evidențiază legătura dintre pregătirea fizică și cea psihică în contextul instruirii militare moderne, afirmând că „schimbările de natură fizică și psihică la care omul este supus devin o necesitate mai ales în mediile și instituțiile unde solicitările psihomotrice sunt esențiale pentru atingerea obiectivelor” [1].

Ciapa Gabriel subliniază că pregătirea fizică reprezintă fundamentul instruirii militare, integrând atât dimensiunea motrică, cât și componenta psihică, cu influență directă asupra reacțiilor, deciziilor și capacității de adaptare în situații limită [1].

“Pregătirea psihică constituie un complex de acțiuni conștient direcționate spre călirea psihofizică a corpului de cadre, a soldaților şi gradaților voluntari, pentru a face față solicitărilor psihice ale câmpului de luptă” [2].

În procesul de pregătire fizică și psihică pentru misiuni, un rol esențial îl au experiența și formarea deprinderilor necesare pentru a face față situațiilor stresante și periculoase [4]. Principiile pregătirii psihologice și fizice se regăsesc și în domeniul sportiv, unde accentul se pune pe formarea performanței prin echilibru mental și control emoțional.

În lucrarea Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, Vasile Triboi și Alexandru Păcuraru evidențiază rolul determinant al componentelor psihice în formarea sportivilor de performanță, afirmând că „alături de starea de sănătate, tipul somatic și nivelul corespunzător al calităților motrice, un rol foarte important îl au calitățile psihice”. Autorii subliniază că selecția psihologică permite identificarea particularităților individuale în raport cu cerințele activității sportive.

Triboi și Păcuraru arată că „modelul performerului nu poate exista în afara unei configurații bine definite a structurii personalității acestuia”, iar utilizarea deprinderilor motrice și a cunoștințelor tehnico-tactice „în condiții de miză” presupune luciditate, capacitate decizională rapidă, echilibru emoțional și voință [6].

Completând această perspectivă, A. Dragnea definește antrenamentul sportiv ca un proces complex, cu dimensiuni metodologice, biologice și psihologice, afirmând că „este un proces pedagogic, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului uman la eforturi fizice și psihice intense, implicate în participarea la concursuri organizate pe diferite ramuri de sport” [3].

Având în vedere importanța corelării pregătirii fizice cu cea psihologică, a fost realizată o cercetare aplicativă pentru a evidenția influența factorilor

psihologici asupra performanței fizice a candidaților în procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ.

Scopul și organizarea cercetării. Scopul articolului constă în evidențierea rolului factorilor psihologici în contextul performanței fizice a candidaților implicați în procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ, cu accent pe traseul utilitar aplicativ și alergarea pe distanța de 2000 m. Cercetarea are un caracter descriptiv, transversal și exploratoriu. În realizarea studiului au fost utilizate metoda bibliografică, metoda chestionarului, aplicată unui eșantion de 197 de studenți ai Academiei Tehnice Militare Ferdinand I, precum și prelucrarea statistică descriptivă a datelor, prin frecvențe absolute, procente și identificarea tendințelor dominante. Interpretarea rezultatelor a urmărit conturarea profilului psihologic perceput al participanților în raport cu cerințele probelor fizice de selecție.

Analiza rezultatelor. Cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 197 de studenți ai Academiei Tehnice Militare “Ferdinand I”, care au participat la probele fizice de selecție. Chestionarul aplicat a inclus 15 întrebări, dintre care 12 au fost selectate pentru analiza descriptivă a răspunsurilor referitoare la pregătirea fizică percepută, emoțiile resimțite, stresul anticipativ și rolul pregătirii psihologice în contextul probelor de selecție.

Rezultatele din Tabelul 1 evidențiază un nivel ridicat al încrederii în pregătirea fizică proprie. Pentru traseul utilitar aplicativ, 94,4% dintre participanți s-au considerat pregătiți, față de 72,6% pentru alergarea de 2000 m, ceea ce sugerează că proba de rezistență a fost percepută ca mai solicitantă.

Tabelul 1. Nivelul perceput al pregătirii fizice la probele de selecție

Variante de răspuns	Traseu utilitar-aplicativ	Alergare 2000 m
Da	186	143
Parțial	10	45
Nu	1	-
Moderat	-	9

Datele din Tabelul 2 indică o intensitate predominant redusă sau moderată a emoțiilor înaintea probelor de selecție. După desfășurarea probelor, răspunsurile sugerează o diminuare a tensiunii și predominanța unor trăiri adaptative, în special după alergarea de 2000 m, unde emoțiile pozitive și mixte au însumat 89,34%.

Tabelul 3 arată că majoritatea participanților atribuie o importanță ridicată factorilor psihologici în contextul performanței fizice. Astfel, 83,2% au apreciat echilibrul psihologic ca fiind la fel de important ca pregătirea fizică, iar 72,1% au considerat că pregătirea psihologică influențează rezultatele.

Tabelul 2. Emoțiile resimțite înainte și după probele de selecție

Variantă de răspuns	Traseu utilitar aplicativ înainte de selecție	Traseu utilitar aplicativ după selecție	Alergare 2000 m înainte de selecție	Alergare 2000 m după selecție (Nr/%)
Deloc	34 (17,3%)	67 (34,01%)	69 (35%)	-
Puțin	61 (31,0%)	76 (38,58%)	64 (32,5%)	-
Moderat	77 (39,1%)	43 (21,83%)	39 (19,8%)	-
Mult	16 (8,1%)	7 (3,55%)	17 (5,6%)	-
Foarte mult	9 (4,5%)	4 (2,03%)	8 (4,1%)	-
Pozitive	-	-	-	94 (47,72)
Negative	-	-	-	21 (10,66)
Mixte	-	-	-	82 (41,62)

Tabelul 3. Rolul factorilor psihologici în performanță

Variante de răspuns	Echilibru psihologic (Nr/%)	Pregătire psihologică (Nr/%)
Da, nivel ridicat	164 (83,2%)	142 (72,1%)
Da, parțial	27 (13,7%)	44 (22,3%)
Nu	6 (3,1%)	11 (5,6%)

Dificultățile întâmpinate în timpul traseului utilitar-aplicativ au fost controlul respirației (35%) și al ritmului (19,8%), iar 16,8% au indicat dificultăți în gestionarea emoțiilor. Elementele cu cea mai mare încărcătură emoțională au fost deplasarea în echilibru (32,49%), aruncarea mingilor la țintă (27,41%) și flotările (16,24%). Rezultatele din Figura 1 arată că solicitarea fizică a traseului este însoțită de cerințe de autoreglare emoțională.

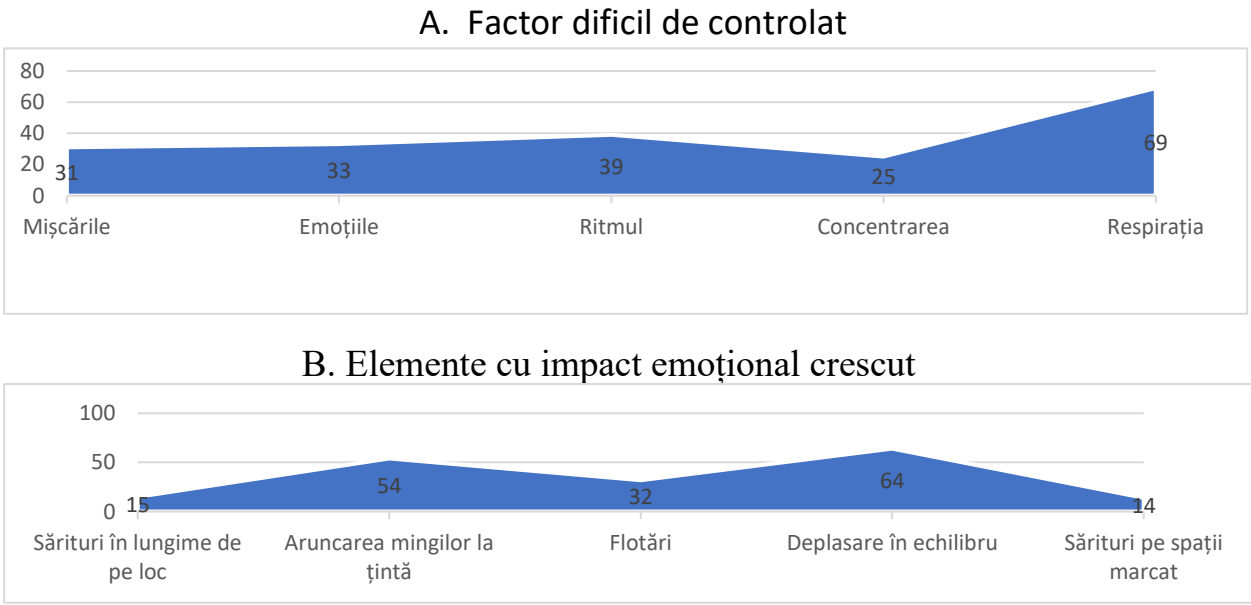


Fig. 1. Controlul psihologic în timpul traseului

Tabelul 4 evidențiază un profil motivațional favorabil, 79,19% dintre participanți indicând niveluri ridicate ale motivației pentru reușită, respectiv mult și foarte mult. În paralel, stresul anticipativ legat de eșec sau de comparația cu ceilalți a fost apreciat ca redus de 68,03% dintre respondenți, care au ales variantele deloc și puțin, ceea ce sugerează că participarea la probe a fost susținută mai ales de motivație și mai puțin de presiunea psihologică negativă.

Tabelul 4. Motivația și stresul anticipativ

Variantă de răspuns	Motivație pentru reușită (Nr/%)	Stres legat de eșec/comparație (Nr/%)
Deloc	7 (3,55%)	71 (36,05%)
Puțin	5 (2,54%)	63 (31,98%)
Moderat	29 (14,72%)	35 (17,77%)
Mult	59 (29,95%)	18 (9,14%)
Foarte mult	97 (49,24%)	10 (5,08%)

Concluzii. Rezultatele cercetării evidențiază rolul relevant al factorilor psihologici în contextul performanței fizice din procesul de selecție pentru instituțiile militare de învățământ. Majoritatea participanților au raportat un nivel ridicat de încredere în pregătirea fizică, au apreciat echilibrul psihologic ca fiind important și au recunoscut rolul pregătirii psihologice în susținerea rezultatelor.

Dificultățile legate de controlul respirației, al ritmului și al emoțiilor susțin necesitatea integrării componentei psihologice în pregătirea fizică, în vederea gestionării mai eficiente a solicitărilor specifice probelor de selecție.

Bibliografie

1. CIAPA, G. Pregătirea fizică a militarilor – support pentru programele de instruire din armată. În: *Buletinul UNAp*, 2016, nr. 3, pp. 104-109. București.

2. DORGAN, V.; GONCEARUC, S. Repere metodologice privind optimizarea procesului de pregătire psihologică precompetițională a sportivului în caz de “apatie a startului”. În: *Revista Știința Culturii Fizice*, 2014, nr.18 (2), pp. 13-18. Chișinău.

3. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv – teorie și metodică. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1996. 363 p.

4. IRIMIA, C. Necesitatea asistenței psihologice în Armata României. În: *Buletinul UNAp*, 2011 nr. 4, pp. 394-401. București.

5. LEFTER, N. Optimizarea pregătirii psihologice a studenților militari. În: *Revista Militară*, 2012, nr. 1(7), pp. 65-75. București.

6. TRIBOI, V.; PĂCURARU, A. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: PIM, 2013. 373 p.