

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Cu titlul de manuscris  
C.Z.U: 796.015:351.749(043)

**ȘCHIOPU Costel-Gabriel**

**PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONALĂ APLICATIVĂ A TRUPELOR SPECIALE  
ALE POLIȚIEI**

**Specialitatea: 533.04 – educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație**

**Teză de doctor în științe ale educației**

Conducător științific:

**POPESCU Veronica,  
doctor în științe ale educației,  
conferențiar universitar**

Autor:

**CHIȘINĂU, 2024**

© Şchiopu Costel-Gabriel, 2024

## CUPRINS

<b>ADNOTARE (în limba română, rusă și engleză)</b> .....	5
<b>LISTA TABELELOR</b> .....	8
<b>LISTA FIGURILOR</b> .....	9
<b>LISTA ABREVIERILOR</b> .....	14
<b>INTRODUCERE</b> .....	15
<b>1. CONCEPTE TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONALĂ APLICATIVĂ A TRUPELOR SPECIALE ALE POLIȚIEI</b> .....	22
1.1. Concept și categorii de misiuni executate de trupele speciale ale poliției.....	22
1.2. Cadrul legislativ și pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale Poliției Române.....	27
1.3. Analiza comparativă privind specificul pregătirii fizice a trupelor speciale pe plan internațional.....	36
1.4. Abilități și trăsături de personalitate necesare polițiștilor din cadrul trupelor speciale .....	44
1.5. Concluzii la capitolul 1.....	48
<b>2. EVALUAREA PROCESULUI PREGĂTIRII FIZICE PROFESIONAL APLICATIVE AL TRUPELOR SPECIALE ALE POLIȚIEI</b> .....	49
2.1. Obiectivele pregătirii fizice profesionale aplicative ale trupelor speciale ale poliției .....	49
2.2. Organizarea experimentului constatativ și metode de cercetare utilizate.....	54
2.3. Analiza opiniilor specialiștilor privind conținutul pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale ale Poliției Române .....	73
2.4. Evaluarea nivelului pregătirii fizice a polițiștilor trupelor speciale .....	83
2.3. Concluzii la capitolul 2 .....	97
<b>3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI PREGĂTIRII FIZICE PROFESIONAL APLICATIVE A TRUPELOR SPECIALE PRIN UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI SPECIFIC DE INTERVENȚIE ȘI A MIJLOACELOR DIN DOTARE SAU PROTECȚIE</b> .....	98
3.1. Elaborarea și aplicarea programului experimental la nivelul grupei experiment.....	99
3.2. Evaluarea nivelului de pregătire fizică al grupelor experiment și martor la momentul final.....	113

3.3. Comparație între grupele experiment și martor privind rezultatele testărilor finale.....	128
3.4. Concluzii la capitolul 3.....	136
<b>CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....</b>	<b>138</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>142</b>
<b>ANEXE.....</b>	<b>157</b>
Anexa 1. Chestionar privind starea actuală și necesitatea îmbunătățirii procesului de pregătire fizică a trupelor speciale ale Poliției Române .....	158
Anexa 2. Tabel cu probele și baremele pentru verificarea performanțelor fizice bărbați a trupelor speciale ale Poliției Române.....	160
Anexa 3. Tabel cu probele și baremele pentru verificarea performanțelor fizice femei a trupelor speciale ale Poliției Române.....	163
Anexa 4. Graficul anual al evaluării activităților de pregătire fizică și stagiile de instrucție pentru trupele speciale ale Inspectoratului Județean de Poliție Iași pe anul 2022/2023.....	166
Anexa 5. Fișa individuală a rezultatelor privind evaluarea lunară la pregătirea de specialitate, instruirea tactică și tragerea cu armamentul din dotare.....	167
Anexa 6. Fișa individuală a rezultatelor privind evaluarea trimestrială la pregătirea fizică.....	177
Anexa 7. A1. Antrenament specific pentru dezvoltarea vitezei.....	169
Anexa 8. A2. Antrenament specific 1 pentru dezvoltarea rezistenței.....	171
Anexa 9. A3. Antrenament specific 2 pentru dezvoltarea rezistenței .....	173
Anexa 10. A4. Antrenament specific 3 pentru dezvoltarea rezistenței.....	174
Anexa 11. A5. Antrenament specific 4 pentru dezvoltarea rezistenței.....	176
Anexa 12. Traseu utilitar-aplicativ.....	177
Anexa 13. Calendarul principalelor activități sportive la nivelul Inspectoratului județean de Poliție Iași .....	179
Anexa 14. Acte de implementare .....	182
<b>DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII.....</b>	<b>184</b>
<b>CV- autorului.....</b>	<b>185</b>

## ADNOTARE

### **Șchiopu Costel-Gabriel, *Pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției*, teza de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2024**

**Structura tezei:** Teza este compusă din: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 215 surse, 15 anexe, 141 de pagini text de bază, 85 de figuri, 21 tabele. Rezultatele obținute sunt publicate în 6 lucrări științifice.

**Cuvinte-cheie:** trupe speciale, poliție, pregătire fizică profesională aplicativă, calitate motrică, mijloace din dotare, echipament specific de intervenție.

**Scopul cercetării** constă în cercetarea eficienței pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale din cadrul poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție.

**Obiectivele cercetării:** 1. Analiza surselor bibliografice pe problema pregătirii fizice profesional-aplicative a trupelor speciale ale poliției. 2. Analiza opiniilor specialiștilor privind căile de optimizare a nivelului pregătiri fizice profesional aplicative a polițiștilor din cadrul trupelor speciale. 3. Evaluarea nivelului pregătirii fizice al polițiștilor din cadrul trupelor speciale. 4. Elaborarea și implementarea programului experimental în procesul de instruire al polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în elaborarea și validarea experimentală a programului de pregătire fizică profesională aplicativă al trupelor speciale din cadrul poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție. Aplicarea în practică a programului experimental va contribui la optimizarea procesului de pregătire fizică prin efectuarea antrenamentelor în echipament specific de intervenție și folosirea de instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție.

**Rezultatele obținute ce contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante** demonstrează în mod experimental eficiența optimizării procesului de pregătire fizică a trupelor speciale ale poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție. Implementarea în practică a programului experimental va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică al trupelor speciale din cadrul poliției.

**Semnificația teoretică** constă în elaborarea și implementare unui program experimental destinat pregătirii fizice profesional aplicative a polițiștilor trupelor speciale, axat pe folosirea echipamentului specific de intervenție și al instrumentelor ce imită mijloace din dotare sau protecție în condiții cât mai apropiate de misiunile desfășurate.

**Valoarea aplicativă** reiese din posibilitatea implementării programului experimental în procesul de pregătire fizică profesional aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale, iar rezultatele înregistrate vor fi puse în aplicație pentru eficientizarea nivelului pregătirii profesionale a polițiștilor trupelor speciale.

**Implementarea rezultatelor științifice:** Rezultatele programului experimental au fost implementate în procesul de pregătire fizică profesional aplicativă a polițiștilor trupelor speciale din cadrul inspectoratului județean de poliție Iași. Acesta poate fi aplicat în calitate de material metodologic pentru instructorii responsabili cu pregătirea fizică profesională aplicativă de la nivelul trupelor speciale ale poliției.

## ANNOTATION

**Șchiopu Costel-Gabriel, Applicative professional physical training of special police forces, doctoral thesis in educational sciences, Chisinau, 2024**

**Structure of the thesis:** The thesis is composed of: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography from 215 sources, 15 appendices, 145 pages of basic text, 85 figures, 21 tables. The results obtained are published in 6 scientific papers.

**Key words:** special troops, police, applied professional physical training, motor quality, equipment, specific intervention equipment.

**The purpose of the research** consists in researching the effectiveness of professional applied physical training of special police forces through the application of specific intervention equipment and means of equipment or protection.

**The objectives of the research:** 1. Analysis of bibliographic sources on the issue of professionally applied physical training of special police forces. 2. Analysis of the opinions of specialists regarding the ways to optimize the level of professionally applicable physical training of policemen from special forces. 3. Evaluation of the level of physical training of policemen from special forces. 4. Elaboration and implementation of the experimental program in the training process of the policemen from the special forces.

**Scientific novelty and originality** of the research consists in the elaboration and experimental validation of the applicative professional physical training program of the special police forces through the application of the specific intervention equipment and the equipment or protection means. The practical application of the experimental program will contribute to the optimization of the physical training process by carrying out training in specific intervention equipment and using tools that imitate the means of equipment or protection.

**The results obtained contribute to the solution of an important scientific problem** experimentally demonstrates the effectiveness of optimizing the physical training process of special police forces by applying specific intervention equipment and means of equipment or protection. The practical implementation of the experimental program will contribute to increasing the level of physical training of the special police forces.

**Theoretical meaning** consists in the development and implementation of an experimental program intended for professional applied physical training of special forces police officers, focused on the use of specific intervention equipment and instruments that imitate means of equipment or protection in conditions as close as possible to the missions carried out.

**Applicative value** results from the possibility of implementing the experimental program in the process of applied professional physical training of policemen from the special forces, and the recorded results will be applied to improve the level of professional training of the special forces policemen.

**Implementation of scientific results:** The results of the experimental program were implemented in the process of applied professional physical training of the police officers of the special forces within the Iași County Police Inspectorate. It can be applied as a methodological material for instructors responsible for applied professional physical training at the level of special police forces.

## LISTA TABELELOR

<b>Tabelul 1.1.</b> Probele și baremele evaluării trupelor speciale SEK .....	37
<b>Tabelul 1.2.</b> Probele și baremele evaluării trupelor speciale BOPE.....	38
<b>Tabelul 1.3.</b> Probele și baremele evaluării trupelor speciale Australian Commando.....	39
<b>Tabelul 1.4.</b> Probele și baremele evaluării trupelor speciale Special Task Force .....	40
<b>Tabelul 1.5.</b> Probele și baremele evaluării trupelor speciale Delta Force .....	42
<b>Tabelul 1.6.</b> Baremele evaluării Brigăzii de poliție cu Destinație Specială Fulger .....	43
<b>Tabelul 2.1.</b> Ponderea mijloacelor de acționare în cadrul programului clasic de pregătire fizică al trupelor speciale ale Poliției Române .....	51
<b>Tabelul 2.2.</b> Programul de pregătire fizică a grupei martor în perioada noiembrie 2022 – aprilie 2023.....	53
<b>Tabelul 2.3.</b> Rezultatele opiniilor polițiștilor chestionați cu privire la starea actuală și existența necesității eficientizării procesului de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale.....	73
<b>Tabelul 2.4.</b> Rezultatele testării inițiale la evaluarea trimestrială pentru grupele experiment și martor. ....	84
<b>Tabelul 2.5.</b> Ponderea notelor obținute de grupele experiment și martor la testarea inițială .....	85
<b>Tabelul 3.1.</b> Ponderea mijloacelor de acționare în cadrul programului experimental...	100
<b>Tabelul 3.2.</b> Antrenament specific A1 pentru dezvoltarea calității motrice viteza.....	102
<b>Tabelul 3.3.</b> Antrenament specific A2 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența.	103
<b>Tabelul 3.4.</b> Antrenament specific A3 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența.	104
<b>Tabelul 3.5.</b> Antrenament specific A4 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența..	105
<b>Tabelul 3.6.</b> Antrenament specific A5 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența..	106
<b>Tabelul 3.7.</b> Traseul utilitar-aplicativ.....	108
<b>Tabelul 3.8.</b> Rezultatele obținute de grupele experiment/martor la testarea finală.....	113
<b>Tabelul 3.9.</b> Ponderea notelor obținute de grupele experiment/martor la testarea final..	114
<b>Tabelul 3.10.</b> Valoarea testului t la grupele experiment/martor – testare inițială și finală .....	128

## LISTA FIGURILOR

<b>Figura 2.1.</b> Reprezentarea grafică a ponderii procentuale a mijloacelor de acționare în cadrul programului clasic de pregătire al trupelor speciale ale Poliției Române .....	52
<b>Figura 2.2.</b> „Considerați că este alocat timp suficient pentru pregătirea fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?” .....	75
<b>Figura 2.3.</b> „Specificați ce probleme întâmpinați la ședințele de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?” .....	76
<b>Figura 2.4.</b> „Ce considerați că ar trebui îmbunătățit la programul zilnic de pregătire fizică profesională cu grupa al trupelor speciale?” .....	76
<b>Figura 2.5.</b> „Cum considerați că este la momentul actual nivelul de solicitare fizică al ședințelor de pregătire fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?” .....	77
<b>Figura 2.6.</b> „Considerați ca ar trebui schimbat modul de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale?” .....	77
<b>Figura 2.7.</b> „Care considerați că ar trebui să fie numărul suficient de ore pentru pregătirea fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?” .....	78
<b>Figura 2.8.</b> „Considerați că probele din Ordinului 154/2004 vă ajută în îndeplinirea misiunilor zilnice?” .....	78
<b>Figura 2.9.</b> „Ce părere aveți despre probele de evaluare ale trupelor speciale din Ordinul MAI 154/2004?” .....	79
<b>Figura 2.10.</b> „La care probă din Ordinul MAI 154/2004 întâmpinați cele mai mari dificultăți?” .....	80
<b>Figura 2.11.</b> „Ce probe ați introduce la evaluarea trupelor speciale ca modificare a Ordinului 154/2004?” .....	80
<b>Figura 2.12.</b> „Considerați că ar fi util folosirea unor instrumente (vestă cu saci de nisip, sac bulgăresc) ce imită mijloacele de protecție sau din dotare (vesta antiglonț, „berbec”, etc.) în cadrul ședințelor zilnice de pregătire fizică cu grupa la trupele speciale pentru a îmbunătăți condiția fizică a polițiștilor?” .....	81
<b>Figura 2.13.</b> „Cum considerați condițiile de pregătire ale trupelor speciale pentru realizarea pregătirii fizice și sportive?” .....	82
<b>Figura 2.14.</b> „Ce sporturi considerați că ar ajuta la îmbunătățirea performanțelor fizice specifice ale polițiștilor din cadrul trupelor speciale?” .....	82
<b>Figura 2.15.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „alergare de viteză (50 m) ” privind testarea inițială.....	86
<b>Figura 2.16.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „alergare de viteză (50 m) ” privind testarea inițială.....	86



<b>Figura 2.17.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „alergare de viteză (50 m) ” la testarea inițială.....	87
<b>Figura 2.18.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „alergare de rezistență (1000 m) ” privind testarea inițială.....	88
<b>Figura 2.19.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” privind testarea inițială.....	88
<b>Figura 2.20.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupele experiment și martor pentru proba „alergarea de rezistență (1000 m)” la testarea inițială....	88
<b>Figura 2.21.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „flotări” privind testarea inițială.....	89
<b>Figura 2.22.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „flotări” privind testarea inițială.....	89
<b>Figura 2.23.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „flotări” la testarea inițială.....	90
<b>Figura 2.24.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „flexii abdominale” privind testarea inițială.....	90
<b>Figura 2.25.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „flexii abdominale” privind testarea inițială.....	90
<b>Figura 2.26.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupele experiment și martor pentru proba „flexii abdominale” la testarea inițială.....	91
<b>Figura 2.27.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „menținut în atârnat privind testarea inițială.....	92
<b>Figura 2.28.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „menținut în atârnat” privind testarea inițială.....	92
<b>Figura 2.29.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupele experiment și martor pentru proba „menținut în atârnat” la testarea inițială.....	92
<b>Figura 2.30.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea inițială.....	93
<b>Figura 2.31.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea inițială.....	93
<b>Figura 2.32.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” la testarea inițială.....	94
<b>Figura. 2.33.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „genuflexiuni” privind testarea inițială.....	94
<b>Figura. 2.34.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „genuflexiuni” privind testarea inițială.....	94

<b>Figura. 2.35.</b> Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupele experiment și martor la proba „genuflexiun”i la testarea inițială.....	95
<b>Figura. 2.36.</b> Reprezentarea grafică privind rezultatele testării inițiale a grupelor experiment și martor .....	95
<b>Figura. 2.37.</b> Reprezentarea grafică cu notele testării inițiale a grupelor experiment și martor la probele de evaluare trimestrială .....	96
<b>Figura. 2.38.</b> Reprezentarea grafică privind coeficientul de variație a grupelor experiment și martor la testarea inițială la probele de evaluare trimestrială.....	96
<b>Figura 3.1.</b> Reprezentarea grafică privind ponderea procentuală a pregătirii fizice în cadrul programului clasic și experimental .....	101
<b>Figura 3.2.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba„ alergare de viteză – 50 m” privind testarea inițială/finală.....	115
<b>Figura 3.3.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „alergare de viteză (50 m) ” privind testarea finală.....	115
<b>Figura 3.4.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „alergare de viteză (50 m) ” privind testarea finală.....	115
<b>Figura 3.5.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „alergarea de viteză (50 m) ” privind testarea finală și inițială .....	116
<b>Figura 3.6.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „alergarea de viteză (50 m) ” privind testarea finală și inițială.....	116
<b>Figura 3.7.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m) ” privind testarea inițială/finală .....	117
<b>Figura 3.8.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „alergare de rezistență (1000 m) ” privind testarea finală.....	117
<b>Figura. 3.9.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” privind testarea finală.....	117
<b>Figura. 3.10.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „alergarea de rezistență (1000 m)” privind testarea finală și inițială ...	118
<b>Figura. 3.11.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „alergarea de rezistență (1000 m)” privind testarea finală și inițială .....	118
<b>Figura. 3.12.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „flotări privind testarea inițială/finală .....	119
<b>Figura. 3.13.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „flotări privind testarea finală .....	119
<b>Figura. 3.14.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „flotări” privind testarea finală.....	119

<b>Figura 3.15.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „flotări” privind testarea finală și inițială .....	120
<b>Figura. 3.16.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „flotări” privind testarea finală și inițială .....	120
<b>Figura 3.17.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „flexii abdominale” privind testarea inițială/finală .....	121
<b>Figura. 3.18.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „flexii abdominale” privind testarea finală .....	121
<b>Figura. 3.19.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „flexii abdominale” privind testarea finală.....	121
<b>Figura. 3.20.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „flexii abdominale” privind testarea finală și inițială.....	122
<b>Figura. 3.21.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „flexii abdominale” privind testarea finală și inițială .....	122
<b>Figura 3.22.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „menținut în atârnat” privind testarea inițială/finală.....	123
<b>Figura 3.23.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „menținut în atârnat” privind testarea finală .....	123
<b>Figura 3.24.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „menținut în atârnat” privind testarea finală.....	123
<b>Figura 3.25.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupele experiment și martor la proba „menținut în atârnat” privind testarea finală și inițială .....	124
<b>Figura 3.26.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea inițială/finală.....	124
<b>Figura 3.27.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea finală .....	125
<b>Figura 3.28.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea finală .....	125
<b>Figura 3.29.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupele experiment și martor la proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea finală și inițială .....	125
<b>Figura 3.30.</b> Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „genuflexiuni” privind testarea inițială/finală .....	126
<b>Figura 3.31.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „genuflexiuni” privind testarea finală .....	126

<b>Figura 3.32.</b> Reprezentarea grafică a abaterii standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „genuflexiuni” privind testarea finală.....	126
<b>Figura 3.33.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „genuflexiuni” privind testarea finală și inițială.....	127
<b>Figura 3.34.</b> Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „genuflexiuni” privind testarea finală și inițială.....	127
<b>Figura 3.35.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba viteză în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor.....	130
<b>Figura 3.36.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „alergare de rezistență (1000 m) ” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor.....	130
<b>Figura 3.37.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „flotări” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor .....	130
<b>Figura 3.38.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „flexii abdominale” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor .....	131
<b>Figura 3.39.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „menținut în atârnat” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor .....	131
<b>Figura 3.40.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „săritura în lungime de pe loc” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor .....	131
<b>Figura 3.41.</b> Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „genuflexiuni în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor .....	132
<b>Figura 3.42.</b> Reprezentarea grafică în procente privind creșterile înregistrate de grupele experiment/martor la testarea inițială/finală pe probe .....	133
<b>Figura 3.43.</b> Reprezentarea grafică privind evoluția notelor la grupa experiment la testările inițiale și finale.....	133
<b>Figura 3.44.</b> Reprezentarea grafică privind evoluția notelor la grupa martor la testările inițiale și finale.....	133
<b>Figura 3.45.</b> Reprezentarea grafică în procente privind diferențele la testarea inițială/finală între grupa experiment și cel martor.....	134
<b>Figura 3.46.</b> Reprezentarea grafică privind notele testării inițiale a grupelor experiment și martor.....	134
<b>Figura 3.47.</b> Reprezentarea grafică privind notele testării finale a grupelor experiment și martor.....	135

## LISTA ABREVIERILOR

B - Bun  
C - Corespunzător  
E - Excepțional  
Ex. - exercițiu  
FB - Foarte bun  
Fig - figura  
GE - Grupă experimentală  
GM - Grupă martor  
IGPR - Inspectorat General al Poliției Române  
IMC - Indicele masei corporale  
IPJ - Inspectorat Județean de Poliție  
L - lungime  
l - lățime  
M - Mediocru  
MAI - Ministerul Afacerilor Interne  
Min - minute  
NC - Necorespunzător  
Nr. - număr  
PFASA - Pregătire fizică adaptată la specificul armei  
PFG - Pregătire fizică generală  
PFS - Pregătire fizică de specialitate  
Rep - repetare  
SAS – Serviciul pentru Acțiuni Speciale  
Sec - secunde  
SIAS - Serviciu pentru Intervenții și Acțiuni Speciale  
TF - Testare finală  
Tab. - tabelul  
TI - Testare inițială  
Trim. - Trimestrul  
UE - Uniunea Europeană

## INTRODUCERE

**Actualitatea și importanța temei abordate.** Evoluția societății în planul cunoașterii impune modificări structurale și conceptuale la nivelul fiecărei categorii de preocupări. Astfel, includerea României în diferite alianțe ale poliției internaționale a determinat atât modificări ale conceptelor strategice de acțiune precum și o adaptare a pregătirii tuturor categoriilor de polițiști la noile condiții.

Pregătirea polițiștilor români trebuie să se ridice la nivelul celor din țările alianțelor din care face parte. Astfel, în ultimii 30 de ani nivelul pregătirii profesional aplicative al polițiștilor a fost supus unui proces dinamic de adaptare, completare și reconsiderare de la sistemul de admitere/recrutare până la cel de absolvire precum și continuarea pregătirii și evaluării lor în cadrul unităților de poliție la care au fost repartizați după absolvire.

Pentru că globalizarea și transformarea Europei într-un spațiu de liberă circulație a adus beneficii, dar și probleme, din perspectiva liniei de muncă a trupelor speciale trebuie analizat și fenomenul infracțional european, respectiv modul de manifestare al crimei organizate.

Numai prin intermediul pregătirii fizice profesional aplicative se va realiza legătura între procesul instructiv-educativ cu activitatea socio-profesională în cadrul căreia se și realizează interacțiunea cu mediul social și natural. Prin urmare, caracterul și eficacitatea acestora se determină în primul rând prin potențialul lui psihofiziologic și psihofizic.

Orientarea procesului de pregătire fizică profesională aplicativă are o însemnătate practică esențială pentru societate întrucât reprezintă unul din factorii nemijlociți de îmbunătățire a pregătirii fizice profesionale a polițiștilor, de reducere a termenelor de însușire a priceperilor și deprinderilor profesionale, de creștere a securității polițiștilor în condițiile dirijării tehnicii contemporane complexe și de creștere a productivității muncii [16, 19, 49, 83].

În cadrul unităților de poliției un rol aparte îl au trupele speciale ale poliției care au fost concepute în România la începutul anilor 2000 pentru a putea face față realităților zilnice cu o prezență infracțională tot mai puternică, participând la misiuni ce presupun un grad ridicat de pericolozitate în zone și medii cu infracționalitate gravă (infracțiunea de omor, lipsire de libertate în mod ilegal, viol, evadare, șantaj, camătă, etc.) și risc criminogen ridicat, venind ca forță augmentată în sprijinul celorlalte unități de poliție din raza de competență.

Noile realități zilnice pe linia trupelor speciale ale poliției impuse de situația contemporană din ultimele două decenii vizează variația, proporția și puterea acestora în care resursa umană rămâne fundamentală prin excelență pentru a face față misiunilor cu grad avansat de pericolozitate la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative.

În România trupele speciale ale poliției își desfășoară activitatea în conformitate cu Dispoziția Inspectorului General al Poliției Române nr. 66 din 17.06.2020 privind organizarea activității Serviciilor pentru Acțiuni Speciale iar anterior activitatea acestora a fost reglementată prin Dispoziția Inspectorului General al Poliției Române nr. 37 din 28.07.2009.

Conform Dispoziției Inspectorului General al Poliției Române nr. 66 din 17.06.2020 la nivelul fiecărui inspectorat județean de poliție și al Direcției Generale de poliție al municipiului București sunt organizate și funcționează trupele speciale iar activitatea acestora este îndrumată, sprijinită și coordonată de către Inspectoratul General al Poliției Române- Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale [155].

Unitate de elită a Poliției Române cu o mare varietate de atribuții, Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale dispune de polițiști specializați ce execută misiuni cu cel mai ridicat factor de risc, condiție profesională extremă care a impus, ca o necesitate majoră, elaborarea de abordări tactice pentru toate mediile și situații, pe care trupele speciale ale Poliției Române le-ar avea de gestionat, dar și crearea unui sistem particular de autoapărare profesională și de control al suspectilor în câmpul de acțiune.

Este necesar să se conștientizeze că, indiferent de tipul misiuni la care sunt solicitați de structura operativă, polițiștii trupelor speciale trebuie să finalizeze misiunile cu succes întrucât la nivel local și național nu există alte structuri similare în cadrul Poliției Române care să intervină la evenimente foarte grave. Acest lucru denotă că pregătirea fizică, tactică, tragerea cu armamentul din dotare, condițiile de pregătire și dotarea acestora trebuie să fie la un nivel foarte ridicat.

Pregătirea fizică prezintă un rol important în pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției și în mod general a fost tratată pe larg de diverși autori din literatura de specialitate din România, C. Abalabei [4], N. Alexe [14], Z. Dragomir [51] și V. Ceban[4], Republica Moldova, V. Dorgan [50], V. Manolachi [76], I. Mruț [84], E. Rață [96] , V. Triboi [114] cât și din alte state I. Eddie [134], N. Lavery [137], P. Schulz [143], J. Tanner [146], din care reiese expres importanța deosebită acordată de aceștia pregătirii fizice.

Pregătirea fizică profesională aplicativă a polițiștilor trupelor speciale trebuie să ridice la nivelul cel mai avansat din cadrul Poliției Române și în acest sens programul de pregătire continuă trebuie adaptat permanent la realitățile zilnice în ceea ce privește infracționalitatea [157, 164, 168, 172].

Inspectoratul General al Poliției Române – Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale acordă o importanță deosebită pregătirii tactice și tragerii cu armamentul din dotare prin coordonarea de la nivel central a acestor activități și de asemenea prin participarea lor la stagiile organizate bianual la nivelul județelor sau prin stagii organizate de Serviciul pentru

Intervenții și Acțiuni Speciale în diferite locații din țară, unde sunt invitate mai multe trupe speciale pentru uniformizarea tacticilor de intervenție.

În ceea ce privește pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale, acesta se realizează la nivel local, mai precis la nivelul fiecărui inspectorat județean de poliție și nu există o uniformizare a modului de pregătire fizică, fiind mari decalaje între structuri, lucru confirmat la concursurile organizate la nivel local, național sau internațional.

Specialiști ca B. Abălașei, C. Honceriu și M.R. Iacob [2, p. 9] consideră că „pregătirea fizică nu trebuie privită în chip izolat ci ca o cale de articulare a legăturilor dintre toate dimensiunile personalității, ca o posibilitate de perfecționare a ființei din mai multe puncte de vedere” .

În opinia autorilor A. Alati [131], M. Götschhenberg [136], și С.И. Георгиевич [150], pregătirea fizică profesională aplicativă este un element de conținut, o componentă a antrenamentului sportiv ce trebuie să se regăsească alături de pregătirea teoretică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică.

Obiectivul principal al pregătirii fizice profesional aplicative continue este creșterea capacității operaționale a trupelor speciale și, implicit, ridicarea nivelului de instruire a acestora pentru a fi în măsură să respingă orice agresiune survenită prin surprindere [133, 142].

Este esențial să precizăm că, indiferent de misiunile pentru care sunt solicitate, trupele speciale ale poliției române nu își vor putea îndeplini atribuțiile, dacă nu vor fi bine pregătite profesional, din punct de vedere fizic, în domeniul autoapărării, al instruirii tactice, al tragerii cu armamentul din dotare, al conducerii în sistem defensiv, al folosirii în regim de viteză, rezistență, îndemânare, coordonare, forță în mod eficient a mijloacelor din dotare, având în vedere misiunile cu grad ridicat de pericolozitate la care sunt expuse.

Din perspectiva optimizării nivelului pregătirii fizice profesional aplicative se impune realizarea unei cercetări științifice aprofundate prin intermediul căreia să fie identificate limitele și problemele existente cât și implementarea și verificarea unor metode eficiente de pregătire fizică profesională aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

Astfel, în urma studierii literaturii de specialitate, consultarea cadrului legislativ, observarea pregătirii fizice profesional aplicative a polițiștilor trupelor speciale, a planurilor de pregătire actuale, evaluarea testelor și baremelor după care sunt evaluații polițiștii trupelor speciale, am extras următoarele concluzii:

1. Lipsa literaturii românești de specialitate și a manualelor metodice de pregătire fizică profesională aplicativă de specialitate a polițiștilor din cadrul trupelor speciale;



2. Modalitatea de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției se desfășoară în mod stereotip conform programului stabilit la nivelul fiecărei inspectorat județean de poliție iar ședințele de pregătire fizică profesională sunt monotone;
3. Baremele de evaluare a polițiștilor din cadrul trupelor speciale sunt la un nivel foarte scăzut și nu au mai fost actualizate din anul 2004, ceea ce ar putea avea un impact negativ asupra instituției în urma participării la misiuni cu grad ridicat de periculozitate;
4. Metodologia privind evaluare performanțelor sportive ale trupelor speciale din cadrul Poliției Române cuprinde unele probe care nu își au aplicabilitate în îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică a acestora cu efect pozitiv în executarea misiunilor.

Soluția profesională identificată oferă un concept nou, modern de pregătire care să faciliteze obținerea de performanțe superioare în misiunile de intervenție, îmbunătățirea calităților motrice ale polițiștilor trupelor speciale prin conceperea unei pregătiri realizată științific, în care atât instruirea cât și planificarea acestora să se facă având în vedere realitățile contemporane și de perspectivă ale formării și perfecționării pregătirii trupelor speciale ale poliției.

În acest sens, a fost formulată problema cercetării, care constă în valorificarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție în pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției.

În cadrul acestui studiu ne-am propus să evidențiem realitatea actuală a pregătirii fizice și a modului de evaluare al polițiștilor din cadrul trupelor speciale iar în urma cercetării efectuate să propunem o nouă perspectivă de pregătire fizică și de evaluare a potențialului fizic profesional.

Pe parcursul studiului nostru vom urmări efectele aplicării unui conținut restructurat al antrenamentelor, bazat pe mijloace complexe specifice și adaptate situațiilor diverse de intervenție. Conținutul ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă ale trupelor speciale se concretizează într-un proces de instruire bazat pe folosirea unor exerciții fizice complexe care sunt incluse în cadrul unor antrenamente diversificate pentru dezvoltarea calităților motrice (viteza, îndemânarea, rezistența și forța), precum și realizarea unui traseu utilitar-aplicativ, folosind echipamentul specific de intervenție, accesoriile și materialele din dotare, sub forma antrenamentului individual în condiții cât mai apropiate de specificul intervențiilor. Astfel, în acest context nivelul capacității motrice specifice va înregistra un progres semnificativ și într-o perioadă mult mai scurtă de timp comparativ cu folosirea metodelor clasice deoarece se dezvoltă abilități motrice specifice care sunt esențiale efectuării misiunilor la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției.

**Scopul cercetării** constă în cercetarea eficienței pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale din cadrul poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție.

Elaborarea programului experimental de pregătire fizică profesională aplicativă a avut ca obiectiv îmbunătățirea calităților fizice și de motricitate specifice în vederea eficientizării activităților de intervenție.

Pentru realizarea programului experimental au fost vizate următoarele aspecte:

- însușirea și perfecționarea mânăirii în regim de viteză și exactitate a mijloacelor din dotarea trupelor speciale în cadrul antrenamentelor realizate în echipament specific de intervenție de către trupele speciale ale poliției;
- perfecționarea modului de îndeplinire a misiunilor cu grad ridicat de periculozitate la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative de pe raza de competență sau de pe raza altor județe;
- deprinderea și dezvoltarea rezistenței în ceea ce privește eforturile fizice pe perioade lungi de timp și creșterea capacității de a suporta pe o perioadă îndelungată pozițiile statice și de mobilitate redusă.

#### **Obiective ale cercetării:**

1. Analiza surselor bibliografice pe problema pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale ale poliției.

2. Analiza opiniilor specialiștilor privind căile de optimizare a nivelului pregătiri fizice profesional aplicative a polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

3. Evaluarea nivelului pregătirii fizice al polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

4. Elaborarea și implementarea programului experimental în procesul de instruire al polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

**Ipoteza cercetării.** S-a presupus că prin modificarea programului de pregătire fizică profesională aplicativă, realizând antrenamentele în echipament specific de intervenție și folosind instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție, se va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică profesională aplicativă și implicit la eficientizarea modului de intervenție și o protecție individuală cât mai bună a trupelor speciale ale poliției.

**Noutatea și originalitatea științifică** a cercetării constă în elaborarea și validarea experimentală a programului de pregătire fizică profesională aplicativă al trupelor speciale din cadrul poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție. Aplicarea în practică a programului experimental va contribui la optimizarea procesului

de pregătire fizică prin efectuarea antrenamentelor în echipament specific de intervenție și folosirea de instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție.

**Rezultatele obținute ce contribuie la soluționarea unei probleme științifice importante** demonstrează în mod experimental eficiența optimizării procesului de pregătire fizică a trupelor speciale ale poliției prin aplicarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție. Implementarea în practică a programului experimental va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică al trupelor speciale din cadrul poliției.

**Semnificația teoretică** constă în elaborarea și implementare unui program experimental destinat pregătirii fizice profesional aplicative a polițiștilor trupelor speciale, axat pe folosirea echipamentului specific de intervenție și al instrumentelor ce imită mijloace din dotare sau protecție în condiții cât mai apropiate de misiunile desfășurate.

**Valoarea aplicativă** reiese din posibilitatea implementării programului experimental în procesul de pregătire fizică profesional aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale, iar rezultatele înregistrate vor fi puse în aplicație pentru eficientizarea nivelului pregătirii profesionale a polițiștilor trupelor speciale.

#### **Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare aplicate.**

**Metodologia cercetării științifice.** În cadrul tezei au fost folosite metode cu caracter general, cum ar fi: metoda studierii literaturii de specialitate (documentarea), metoda studiului actelor normative de pregătire fizică a trupelor speciale, metoda observației pedagogice, metoda anchetei sociologice de tip chestionar, metoda experimentului pedagogic, metoda statistică matematică precum și metode și tehnici de evaluare [21, 41, 68].

Cercetarea a fost realizată prin tratarea din punct de vedere interdisciplinar din domeniul pregătirii și educației fizice, Alexe, I [10], Alexei, M [15], Bota, A. [31], Chirazi, M. [37], Dragnea, A. [55], Dumitrescu, R. [56], Grimalschi T. [66], Merică, A. [80, 81], Popescu, V. [91], Rață, G [98], Triboi V [114, 115], a metodologiei cercetării interdisciplinare în pedagogie, psihopedagogie, psihosociologie, activitate fizică și educație fizică și sport - Abălașei, B. [1], Andreescu, A. [17], Arădăvoaicei, Ghe. [18], Boaru, Ghe. [28], Luca, C [73], Pătrașcu, I. [87, 88], Popa, I [89] și a metodelor de cercetare științifică – Alexe, I [12], Arsene, I. [20], I. Carp, I. [32], Sângeorzan, L. [103], Triboi V. [113].

De asemenea, cercetarea s-a bazat pe documentarea legislației în vigoare după cum urmează: Ordinul Ministrului Administrației și Internelor nr. 154 din 03.03.2004, privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I. [165], Dispoziția Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale nr. 66/17.06.2020 privind organizarea activității Serviciilor pentru Acțiuni Speciale din cadrul Poliției Române [155], Legea nr. 218 din

23.04.2002 privind organizarea și funcționarea Poliției Române [169], Regulamentul cu privire la formarea profesională continuă a funcționarilor publici cu statut special din cadrul MAI, aprobat prin ordinul M.A.I nr. 114 din 04.05.2017 [185], Regulamentul cu privire la organizarea pregătirii fizice și sportului în cadrul MAI, aprobat prin ordinul MAI nr. 69 din 16.03.2017 [186].

### **Sumarul compartimentelor tezei**

Lucrarea este compusă din: adnotări în limba română și engleză, listă abrevieri, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (215 surse), 15 anexe, 85 figuri, 21 tabele, conținutul fiind de 145 pagini text de bază.

În **Introducere** se explică actualitatea tematicii tratate și însemnătatea cercetării. În acest sens sunt menționate scopul, obiectivele lucrării, ipoteza de cercetare, noutatea și originalitatea științifică, semnificația teoretică, valoarea aplicativă, rezumatul procedurii de studiere, metodele de cercetare la teza realizată și reliefa elementele de inovație științifică a performanțelor realizate.

În **Capitolul 1**, „**Concepte teoretice și metodologice privind pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției**”, este exemplificat cadrul legislativ și organizatoric al trupelor speciale ale Poliției Române, atribuțiile acestora, tipurile de pregătire fizică profesională a trupelor speciale din România, modul de pregătire și evaluare a trupelor speciale pe plan internațional și tendințele pe această linie folosind documentele normative actuale. De asemenea, au fost analizate abilitățile și trăsăturile de personalitate necesare polițiștilor ce compun trupele speciale pe plan internațional.

În **Capitolul 2** al tezei, cu titlul „**Evaluarea procesului pregătirii fizice profesional aplicative al trupelor speciale ale poliției**” sunt prezentate obiectivele procesului de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției, programul clasic de pregătire fizică, metodele de cercetare ale experimentului pedagogic preliminar și de bază, rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului sociologic, probele de evaluare conform Ordinului MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” și rezultatele testărilor inițiale ale grupelor experiment și martor.

Experimentului pedagogic s-a realizat în 3 etape, etapa constatativă vizând 145 subiecți (polițiști ai trupelor speciale din cadrul Inspectoratelor județene de poliție Iași, Bistrița-Năsăud, Suceava, Botoșani, Bacău și Vrancea), etapa cercetării variabilei independente vizând 15 polițiști din cadrul trupelor speciale a Inspectoratului județean de poliție Iași (grupa experiment) și 15 polițiști ai trupelor speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Vrancea (grupa martor) și etapa în cadrul căreia s-a realizat analiza statistică-matematică și comparativă a rezultatelor în baza testărilor realizate .

În **Capitolul 3, „Argumentarea experimentală a eficienței pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale prin utilizarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție”**, sunt prezentate planul programului experimental pentru cei 15 subiecți din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași, rezultatele testărilor finale ale grupelor experiment și martor și o comparație între rezultatele testării finale a celor 2 grupe.

De asemenea, sunt motivate din punct de vedere științific performanțele realizate în cadrul experimentului pedagogic care cuprinde o cercetare a evoluției parametrilor capacităților fizice de pregătire a polițiștilor din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași.

Sunt expuse modalități de structurare și realizare a activităților programate a cărui scop final a fost verificarea eficienței programului experimental. Prin utilizarea programului experimental urmată de studierea, analiza și confruntarea diferențelor realizate de către polițiștii trupelor speciale din cadrul grupelor experiment și martor, s-a argumentat că diversitatea programului de pregătire fizică profesională efectuat cu echipament specific de intervenție și folosind mijloace din dotare și protecție în condiții cât mai apropiate de realitatea misiunilor operative, contribuie la progresul formării continue a trupelor speciale ale Poliției Române.

În **concluzii generale și recomandări** sunt prezentate rezultatele cercetării care evidențiază influența programului experimental asupra pregătirii fizice realizat prin antrenamente în echipament specific de intervenție și folosind instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție. Programul experimental de pregătire fizică profesională aplicativă a avut la bază o diversitate a formelor de efectuare a activităților. De asemenea, sunt expuse propuneri în urma rezultatelor cercetării efectuate.

În cuprinsul **anexelor** sunt expuse: cuprinsul chestionarului sociologic, probele și baremele categoriei de solicitare fizică „specială” la verificarea performanțelor fizice bărbați și femei a trupelor speciale ale Poliției Române, graficul anual al evaluării activităților de pregătire fizică pentru trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași, fișa individuală a rezultatelor obținute la pregătirea de specialitate, instruirea tactică și tragerea cu armamentul din dotare, fișa individuală a rezultatelor obținute la evaluarea pregătirii fizice, antrenamentele specifice diversificate și traseul utilitar-aplicativ din cadrul programului experimental, calendarul principalelor activități sportive la nivelul Inspectoratului județean de poliție Iași, , actele necesare realizării cercetării la nivelul grupelor experiment și martor.

La sfârșitul lucrării este anexată Declarația privind asumarea răspunderii pentru materialele prezentate și CV-ul autorului.

# 1. CONCEPTE TEORETICE ȘI METODOLOGICE PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ PROFESIONALĂ APLICATIVĂ A TRUPELOR SPECIALE ALE POLIȚIEI

## 1.1. Concept și categorii de misiuni executate de trupele speciale ale poliției

Conform Dispoziției Inspectorului General al Poliției Române nr. 66 din 17.06.2020 la nivelul fiecărui inspectorat județean de poliție și al Direcției Generale de poliție al municipiului București sunt organizate și funcționează trupele speciale ale Poliției Române iar activitatea acestora este îndrumată, sprijinită și coordonată de către Inspectoratul General al Poliției Române - Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale [155].

Actul constitutiv al Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale ca formațiune în cadrul unui nucleu de combatere al crimei organizate a fost semnat în anul 1993, atunci când a apărut necesitatea existenței unei forțe de intervenție care să lupte împotriva infractorilor înarmați și antrenați în armatele fostelor state sovietice. Această nevoie operativă s-a constituit în ”certificatul de naștere” al Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale care a avut de înfruntat numeroase procese de reorganizare și regândire a tacticilor speciale folosite în timpul operațiunilor desfășurate [174].

La data de 15 iunie 1995 Ministerul de Interne a luat decizia înființării trupelor speciale ale Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale, structură organizată ca direcție în cadrul Inspectoratului General al Poliției Române în scopul contracarării actele de violență ce aveau, de multe ori, urmări tragice. Aceasta desfășoară activități complexe, având în vedere natura amenințărilor la care este expusă, pe 3 linii de activitate: intervenții în cazul luării de ostateci și la infractori înarmați cu arme de foc, intervenții pirotehnice și intervenții CBRNE – arme chimice, biologice, radiologice, nucleare și explozivi cu randament înalt [178, 180, 182].

Au urmat o serie de procese de selecție și de înnoire a personalului, stagii de pregătire, schimb de experiență, elaborarea de tactici specifice care au purtat, rând pe rând, amprenta școlilor de tactică franceze, germane și maghiare.

Un aspect demn de menționat este mobilitatea și deschiderea de care a dat dovadă trupele speciale în condițiile în care tradiția instituțională a miliției nu conținea o abordare tactică dezvoltată pe respectarea cadrului legal și a drepturilor omului, ci mai degrabă o abordare înțesată de abuzuri și ilegalități, polițiștii trupelor speciale ale Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale fiind cei care au elaborat la nivelul Poliției Române conceptul de tehnică și tactică în linia de muncă intervenții și acțiuni speciale [162, 176, 184].

Acest lucru explică schimbările și influențele pe care le-a avut și încă le mai are abordarea tactică a trupelor speciale din cadrul Poliției Române.

A urmat un scurt proces de operaționalizare și înzestrare a trupelor speciale sub coordonarea Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale pentru a putea forma o forță specializată la nivelul Poliției Române, capabilă să dea o ripostă fermă actului infracțional aflat într-o continuă diversificare și profesionalizare.

Procesul de consolidare al trupelor speciale a continuat și s-au creat premisele uniformizării din punct de vedere al acțiunii și al atribuțiilor în anul 2008 sub coordonarea Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale pe linie de pregătire specifică. De asemenea, reorganizarea structurală prin transformarea detașamentelor în servicii și ulterior schimbarea denumirii din Servicii pentru Intervenție Rapidă în Servicii pentru Acțiuni Speciale a contribuit la cristalizarea unei linii de muncă în Poliția Română, linie de muncă aflată încă în transformări și procese de eficientizare și adaptare la nevoile operative ale instituției.

Constituirea Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale ca structură centrală în cadrul Inspectoratului General al Poliției Române a reprezentat capacitatea de adaptare instituțională la nevoile de securitate ale societății. În anul 2009 prin Dispoziția nr. 37 a Inspectorului General structura centrală capătă atribuții de îndrumare, sprijin și coordonare a pregătirii de specialitate a trupelor speciale precum și de coordonare a misiunilor cu efective mărite, concept ce va contribui la creșterea mobilității și capacității de ripostă în situații operative deosebite. Stabilirea unor standarde profesionale definite de statul de drept și implicit respectarea drepturilor omului au reprezentat preocupările unității centrale pentru a crea un corp profesional de elită, perceput de cetățeni ca element cheie în asigurarea unui climat de siguranță.

Transferul de cunoștințe între structura centrală și trupele speciale teritoriale începe să se intensifice și abordarea tinde spre uniformizarea tacticii folosite și implicit interoperabilitate dar cu paliere de competențe diferite bazate pe complexitatea situațiilor care impun prezența trupelor speciale. Activitatea începe să fie procedurală și completată cu informații venite din cooperarea realizată la nivelul Uniunii Europene prin accesul dobândit la rețele profesionale de specialitate.

Într-o dinamică a evoluției operative interne dar și internaționale, procesul de pregătire la nivelul trupelor speciale capătă valențe aparte și necesită tot atâta preocupare din partea managerilor care conștientizează rolul deosebit de important al trupelor speciale în realizarea obiectivelor Ministerului Afacerilor Interne.

Anul 2007 a reprezentat trecerea la o nouă etapă în dezvoltarea trupelor speciale ale Poliției Române pentru că este anul în care trupele speciale ale Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale au devenit membre cu drepturi depline al grupului "ATLAS", grup apărut ca

reacție a structurilor Uniunii Europene la valul de atentate teroriste declanșat la data de 11 septembrie 2001 și a exacerbării infracțiunilor comise cu violență în spațiul european.

Grupul "ATLAS" reunește 41 trupe speciale de elită ale polițiilor statelor membre ale Uniunii Europene, având ca declarație de misiune aducerea fiecăreia la un înalt nivel de profesionalism prin suport mutual, întărirea cooperării directe între trupele speciale, schimbul de cunoștințe la nivel european, realizarea de proiecte comune, creșterea eficienței trupelor speciale în lupta împotriva crimei organizate și terorismului, exploatarea și comunicarea rezultatelor cercetărilor și dezvoltarea activităților de acest gen în cadrul Uniunii Europene și implementarea unei platforme de comunicații securizate între trupele speciale.

Acțiunile operative circumscrise liniei de muncă gestionate de Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale s-au diversificat în ultimul timp, rafinându-se de la intervenția în cazul infracțiunilor comise cu violență sau prin folosirea armelor letale la neutralizarea dispozitivelor explozive improvizate, detectarea și intervenția în cazul amenințărilor de tip Chimic–Biologic–Radiologic–Nuclear potențate de materii explozive (CBRNe) dar și în asigurarea măsurilor de protecției apropiată pentru delegațiile străine venite în vizită de lucru la nivelul Ministerului Afacerilor Interne. De asemenea, trupele speciale sunt integratoare ale programelor de pregătire practică destinate polițiștilor din cadrul structurilor de ordine publică, rutieră și transporturi.

În plan intern trupele speciale au reprezentat în mod constant un vector de imagine pentru instituție, întărind și confirmând sentimentul de siguranță al cetățenilor dar, evidențiind în același timp necesitatea dezvoltării acestei specializări pentru a asigura realizarea viziunii strategice a Ministerului Afacerilor Interne.

Dezvoltarea acestor structuri și stabilirea unor standarde de performanță cât mai aproape de cele europene a reprezentat și reprezintă o prioritate a Inspectoratului General al Poliției Române pentru menținerea unui climat de ordine și siguranță publică, specific unui stat de drept din comunitatea europeană.

Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale are competență generală pe întreg teritoriul României iar trupele speciale ale inspectoratelor județene de poliție au doar competență materială pe raza județului din care fac parte iar pe raza altor județe doar cu acordul Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale.

Încadrarea polițiștilor în cadrul trupelor speciale ale Poliției Române se face prin mutare (transfer) de la alte subunități din cadrul aceluiași inspectorat județean de poliție ori alte inspectorate județene de poliție, din alte structuri ale MAI sau prin încadrare din sursă externă.



Trupele speciale ale Poliției Române desfășoară activități cu grad ridicat de pericolozitate și în zone cu infracționalitate gravă și risc criminogen deosebit, având următoarele atribuții:

- misiuni în sprijinul structurilor judiciare, respectiv, „percheziții, descinderi, supravegheri operative pe moment operativ, interceptarea și blocarea în trafic a mijloacelor de deplasare motorizate, a unei/unor persoane sau alte activități la solicitarea magistraților”;
- misiuni de escortare a unei/unor persoane ce au săvârșit infracțiuni cu ocazia efectuării unor percheziții domiciliare, reconstituirii sau conducerii în teren etc, a unei/unor persoane pentru care au fost dispuse măsurile legale de extrădare ori aducerii acestora din statele UE sau non UE către România, a unei/unor persoane aflate în stare legală de reținere ori detenție, respectiv, „persoane ce urmează a fi prezentate în fața organelor judiciare, ori sunt transferate dintr-un loc de detenție în altul”
- misiuni de însoțire și protecție a magistraților, a delegațiilor oficiale aflate în vizită în România (dacă nu sunt în competența S.P.P.), a persoanelor fizice sau juridice care au nevoie de protecție și a transporturilor speciale de valori și corespondență clasificată;
- misiuni de intervenție de strictă specialitate în cazul situațiilor de criză privind luarea de ostateci, răpirea sau sechestrarea de persoane, în cazuri de urgență pentru realizarea extracției investigatorilor, respectiv, „a investigatorilor sub acoperire, investigatori din cadrul instituțiilor de aplicare a legii”, în cazul unor pericole iminente la adresa persoanelor incluse în programul de protecție al martorilor, în cazul neutralizării și reținerii infractorilor înarmați cu arme de foc sau care amenință cu mijloace C.B.R.N.E, în cazul intervențiilor antiteroristă, contrateroristă și alte misiuni din competență M.A.I.
- misiuni pe linie de ordine publică: sprijin la activități de patrulare în zone cu risc criminogen ridicat, sprijin la activități de filtre rutiere, participarea la razii în locuri și localuri publice și sprijin operativ pentru supravegherea frontierei.

Prin pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale din cadrul inspectoratelor județene de poliție se urmărește îndeplinirea unor cerințe operaționale, după cum urmează: creșterea eficacității trupelor speciale prin executarea unor misiuni care să asigure securitatea națională și încrederea cetățenilor în Poliția Română, structurarea pe nivele și dimensionarea corectă a sistemului de formare și pregătire a polițiștilor trupelor speciale, pregătirea în comun a polițiștilor din cadrul trupelor speciale județene cu cei de la structurile similare din cadrul Inspectoratelor județene de Jandarmi sau a Serviciului Român de Informații în vederea uniformizării modului de aplicare a procedurilor și tehnicilor de intervenție pentru toate tipurile

de risc cu ocazia stagiilor de pregătire ce au loc bianual la nivelul fiecărui inspectorat județean de poliție.

## **1.2. Cadrul legislativ și pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale Poliției Române**

Pregătirea fizică a trupelor speciale din cadrul Poliției Române este organizată și se desfășoară în conformitate cu prevederile Ordinului Ministrului Afacerilor Interne nr. 140 din 02 septembrie 2016 privind activitatea de management resurse umane în unitățile militare ale Ministerului Afacerilor Interne, Ordinului Ministrului Administrației și Internelor nr. 154 din 03.03.2004 privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I și Ordinele anuale ale Inspectorului General al Poliției Române - Serviciul Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale pe fiecare an de pregătire profesională în parte privind organizarea și desfășurarea educației fizice și a sportului în cadrul trupelor speciale din subordinea Inspectorului General al Poliției Române.

Referitor la criteriu de selecție statuat în reglementările specifice privind încadrarea polițiștilor în cadrul trupelor speciale pregătirea fizică profesională aplicativă deține un loc important în planul de pregătire continuă.

În general, pregătirea fizică generală asigură dezvoltarea calităților motrice de bază și a capacităților funcționale ale organismului, îmbogățește fondul general de deprinderi motrice și asigură dezvoltarea armonioasă a indicilor morfo-funcționali ce condiționează dezvoltarea acelor abilități necesare polițistului trupelor speciale [19, 67, 83, 128].

Funcția generală, pe care o are acest tip de pregătire fizică, este de a asigura transferul pozitiv al antrenamentului spre zona specifică, constituind totodată suport pentru conținutul ulterior al antrenamentului.

Pregătirea fizică generală are ponderi diferite în pregătire în funcție de experiența sportivă a polițiștilor trupelor speciale. În acest sens, la instruirea începătorilor, importanța acesteia și timpul alocat sunt mult mai mari decât în pregătirea sportivilor de performanță la care pregătirea fizică se specializează în mod considerabil.

În ceea ce privește locul pregătirii fizice generale în macrociclurile de antrenament menționăm că aceasta are un rol important la începutul perioadei pregătitoare cu scopul de a asigura dezvoltarea calităților motrice de bază și creșterea posibilităților funcționale ale organismului în general. Pe măsură ce se avansează în pregătire, ponderea acesteia se micșorează lăsând loc pregătirii fizice specifice. Pregătirea fizică generală constituie baza pregătirii fizice

specifice prin care se asigură formarea și dezvoltarea deprinderilor caracteristice tipului de efort fizic asociat misiunilor trupelor speciale ale poliției.

Ansamblul unitar de pregătire fizică, tehnică, tactică și psihologică, prin care se influențează și se adaptează organismul la eforturi fizice și psihice maxime în vederea unui randament superior în timpul misiunilor specifice, numit în continuare antrenament, se bazează pe dezvoltarea a trei componente principale: indicii morfo-funcționali, calitățile motrice dominante și cunoștințele tehnico-tactice.

Activitate specializată pedagogic, biologic, psihologic și profesional-educativ, antrenamentul specific al trupelor speciale ale poliției este direcționat spre dezvoltarea calităților fizice și stabilirea calităților psihice, cercetarea eficienței acțiunilor de luptă în timpul misiunilor și dezvoltarea personalității profesionale. Antrenamentul are caracter organizat și este programat pe o lungă perioadă de timp în mod sistematic, ciclic și gradual pe baza unui algoritm de principii metodice specifice [13, 27, 30, 116].

Procesul de pregătire fizică profesională aplicativă în cadrul trupelor speciale ale poliției are o traiectorie progresivă condiționată de participarea conștientă a polițistului, de aprecierea reală a valorii individuale și calitatea instructajului. Creșterea cantitativ-calitativă trebuie obținută într-un timp relativ scurt, dar realizată progresiv, de la ușor la greu, de la simplu la complex și de la bine învățat la automatizat.

Sunt utilizate diverse metode de formare și de dezvoltare a calităților motrice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemânare) alături de calitățile specifice (detentă, suplețe), de evoluție în etape a capacităților funcționale ale organismului, de însușire corectă și conștientă a cunoștințelor tehnico-tactice, de pregătire teoretică și moral-volitivă. Toate aceste obiective trebuie eșalonate rațional pe parcursul unui interval de timp dinainte stabilit în raport cu diferiți algoritmi genetici și cu viteza de adaptare a organismului polițiștilor la efortul de antrenament.

Pregătirea fizică profesională aplicativă urmărește învățarea tehnicilor și tacticilor de bază, integrarea cât mai multor abilități de mișcare (inteligenta motrică), pătrunderea dinamicii directe a energiei, reconstrucția globală a fizicului și revigorarea reflexelor elementare de apărare (instincte primare de autoconservare, supraviețuire și de competiție). În același timp și în același sens se inițiază dezvoltarea unor mecanisme psihologice de autocontrol. În cadrul metodicii de instruire și de antrenament trebuie stabilite foarte clar care sunt obiectivele specifice, disponibilitățile și particularitățile fiecărui polițist precum și metodele, mijloacele de acționare și modul de îndeplinire coerentă, corelată și interdependentă.

Pentru că abordarea generală este caracterizată de asocierea dintre sportivii de performanță și polițiștii din cadrul trupelor speciale, trebuie să facem o corecție necesară pentru înțelegerea

diferențelor. Astfel, polițiștii trupelor speciale nu beneficiază de perioade precompetiționale, competiționale și de recuperare ci ei trebuie să fie pregătiți tot timpul la cel mai bun nivel posibil pentru a asigura riposta fermă împotriva actului infracțional comis cu violență sau/și cu arme de foc.

În acest context putem spune că există cadrul dispozițional dat de Ordinul Ministrului Afacerilor Interne nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Afacerilor Interne ca și componentă a procesului de instruire și pregătire continuă a polițiștilor trupelor speciale și se execută în scopul orientării activității fizice spre formarea și dezvoltarea capacității motrice, a calităților psihice din sfera cognitivă, volitivă și afectivă a polițiștilor trupelor speciale, necesare îndeplinirii misiunilor încredințate. Modalitatea de abordare precum și obiectivele acestei norme sunt principial corecte.

Astfel, în conformitate cu Ordinul MAI 154/2004 [165, p. 4] activitatea de educație fizică și sport are drept obiective generale:

- sprijinirea prin activități de profil a îndeplinirii misiunilor și activităților specifice de către personalul Ministerului Administrației și Internelor;
- realizarea unei pregătiri diferențiate a personalului în funcție de particularitățile misiunilor și atribuțiilor ce-i revin precum și în funcție de vârstă, sex și starea de sănătate;
- menținerea și dezvoltarea capacității motrice a personalului pentru realizarea autonomiei de acțiune care să permită valorificarea posibilităților de efort în diferite situații;
- dezvoltarea fizică armonioasă, menținerea stării optime de sănătate și călirea organismului;
- dezvoltarea aptitudinilor moral-afective și educarea atitudinilor caracteriale;
- formarea obișnuinței de practicare independentă și sistematică a exercițiilor fizice și sportului în vederea îmbunătățirii performanței motrice, a recuperării și în scop recreativ sau profilactic;
- creșterea prestigiului Ministerului Administrației și Internelor pe plan național și internațional prin valoarea prestațiilor polițiștilor la diferite competiții de profil.

Obiectivul pregătirii fizice profesional aplicative constă în valorificarea posibilităților fiziologice și psihomotrice ale polițiștilor trupelor speciale în vederea îndeplinirii cu succes a misiunilor la care sunt solicitate de către structurile operative.

Raportându-ne la sportul de performanță obiectivul este asigurarea unor rezultate sportive maxime în condiția unor valori ponderale individuale optime precum și distribuirea cât mai potrivită a maselor antrenate efectiv în demonstrarea performanțelor de excepție.

Deși obiectivele sunt încă adaptate nevoilor de dezvoltare a instituției, se impune o modificare substanțială atât a indicatorilor urmăriți în evaluarea performanței la pregătirea fizică, cât și a standardelor impuse pentru acești indicatori, cel puțin pentru linia de muncă a trupelor speciale ale poliției prin modificarea Ordinului MAI 154/2004.

Conform Ordinului MAI 154/2004 planul de pregătire fizică profesională, care face parte din planul de formare profesională continuă, se elaborează în fiecare an după precizările eșalonului superior (I.G.P.R.) și poate fi adaptat la nevoile de pregătire fizică profesională aplicativă a polițiștilor trupelor speciale, conținând următoarele:

1. Concepte privind programarea, organizarea și realizarea pregătirii fizice profesional aplicative cu indicațiile transmise de către I.G.P.R.

2. Scopurile pregătirii fizice profesional aplicative caracteristice trupelor speciale respectiv, categoriei de solicitare fizică „specială”:

- progresarea și păstrarea unui tonus muscular la un nivel ridicat pentru tratarea în mod ferm, hotărât și rațional în vederea rezolvării impedimentelor apărute în cursul realizării atribuțiilor din fișa postului și a activităților la care sunt solicitate de către structurile operative;
- păstrarea și creșterea nivelului privind capacitățile motrice referitor la bareme în raport cu grupa de vârstă la care este încadrat polițistul trupelor speciale;
- păstrarea la un nivel potrivit a stării de sănătate prin prevenirea accidentelor, a viciilor ce pot prejudicia atașamentul față de profesie, viață și capacitatea de muncă;
- dezvoltarea deprinderii de a practica în mod individual exercițiile fizice și diferite ramuri sportive raportându-se la aptitudini;
- intensificarea spiritului participativ și militant pentru soluționarea dificultăților și a sarcinilor de serviciu, crearea și educarea unei atitudini civice corecte și responsabile;
- inocularea convingerii apartenenței, a satisfacției față de meseria și instituția la care este angajat, a spiritului combativ în vederea ridicării prestigiului unități / subunității pe plan local și național;
- creșterea ponderii performanțelor foarte bune realizate de către polițiști trupelor speciale în cadrul competițiilor sportive organizate pe minister la nivel local, național și internațional.

Este necesar a se înțelege și accepta că situațiile de criză necesită răspuns ferm, care să limiteze consecințele negative. Răspunsul ferm presupune resursă umană și suport logistic deosebit

pentru ca șansele de succes să crească. Toate aceste resurse implică un consum mare de bani și un proces de selecție și validare continuu.

O abordare pragmatică ar stabili ca procesul de selecție să fie unul foarte riguros, dublat de o validare permanentă a capacităților polițiștilor trupelor speciale chemați să rezolve cele mai dificile situații de criză ce ar putea apărea pe teritoriul național. În acest sens, există standarde pentru pregătirea fizică profesională aplicativă la nivelul trupelor speciale ale poliției ce ar putea completa Ordinul Ministrului Afacerilor Interne nr. 154/2004 pentru linia de muncă a trupelor speciale și care ar asigura selecția pe acest palier. Ulterior prevederile normei menționate anterior ar putea fi inserate în fișele de post, în așa fel încât procesul permanent de validare să poată fi desfășurat.

Această schimbare este în concordanță cu prevederile ”Strategiei naționale de ordine și siguranță publică 2023-2027”, centrată printre altele pe perfecționarea cadrului normativ și profesionalizarea personalului. Rezultatele așteptate ar fi eficiența folosirii resurselor și obținerea performanței dorite de Poliția Română în efortul conjugat de menținerea unui climat de ordine și siguranță publică dar și favorizarea unei cooperări reale între instituțiile chemate să dea ripostă fermă situațiilor de criză teroristă.

Un rol important remarcat de mulți specialiști în domeniu ca M. Miron [82], A. Nastas [85], D. Rus [101], îl reprezintă sistemul de management al trupelor speciale ale poliției care trebuie să asigure suportul logistic necesar pentru buna desfășurare a activităților

Pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale se realizează orientativ în baza unor ordine, proceduri, regulamente, dispoziții, metodologii de formare profesională continuă [154, 160, 166, 170].

În conformitate cu Hotărârea de Guvern nr. 991/2005 pentru aprobarea Codului de etică și deontologie al polițistului [156], prezentele ordine au în vedere formarea profesională continuă a trupelor speciale din cadrul inspectoratelor județene de poliție, reprezintă o sarcină individuală, o obligație de serviciu pentru fiecare polițist din cadrul trupelor speciale cât și o conduită de o înaltă valoare etică și deontologică.

În ceea ce privește la pregătirea fizică, aceasta prezintă un rol important referitor la pregătirea de ansamblu a poliției și în mod general a fost tratată pe larg de diverși autori din literatura de specialitate din România, O. Aftimiciuc [9], T. Badiu [22], T. Bompa [30], E. Lupu [74], Republica Moldova, I. Hantău [67], A. Miron [83], L. Povestca [94], G. Richicinschi [99], cât și din alte state, H. Brook [132], C. Faulker [135], G. Lawrence [138], S. Smith [144], J., M. Tanguy [145], И., Секриеру, С.Л. Гончарук [147], С. Бусуйок, П., В. Побурный [149], С. Защити [151], И., М. Шит [153].

Pregătirea fizică profesională aplicativă reprezintă cheia de boltă pentru toți factorii pregătirii, respectiv pregătirea mentală și psihologică, pregătirea tactică, pregătirea tehnică și pregătirea fizică precum și un ansamblul organizat și ierarhizat al procedurilor de antrenament care vizează dezvoltarea și utilizarea calităților fizice ale trupelor speciale din cadrul poliției.

În literatura din România, autorul Chirazi M. [42, p. 66], definește pregătirea fizică ca „pivotal pentru toate celelalte componente ale antrenamentului, constituind chiar baza de plecare pentru întregul proces de pregătire” iar R. Stănciulescu [105, p. 8] precizează faptul că „pregătirea fizică militară este o activitate instructiv-educativă construită și desfășurată în concordanță cu particularitățile de vârstă și sex cu solicitările fizice specifice diferitelor arme și specialități militare sau cu specificul locului de desfășurare”.

Autorul din Republica Moldova V. Manolachi [77, p. 50] menționează faptul că „pregătirea fizică constituie baza de plecare a instruirii tuturor sportivilor”.

Conform Ordinului MAI 154/2004 ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă ale trupelor speciale din cadrul inspectoratelor județene de poliție se încadrează la categoria de solicitare fizică „specială” și va cuprinde pregătirea fizică generală, specifică și de tip special.

Ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă se desfășoară conform unui ordin ce nu a mai fost actualizat de două decenii, atât în ceea ce privește pregătirea fizică profesională aplicativă precum și probele în vederea evaluării polițiștilor din cadrul trupelor speciale. În acest sens ședințele de pregătire fizică sunt monotone și se desfășoară în mod stereotip iar acest fapt ar putea avea un efect negativ în cadrul misiunilor cu impact mediatic major asupra imaginii instituției.

În conformitate cu Ordinul MAI 154/2004 procesul de pregătire fizică profesională aplicativă al trupelor speciale cuprinde pregătirea fizică generală, specifică și de tip special.

Pregătirea fizică generală reprezintă un proces instructiv-educativ bilateral, cuprinzând teme și ședințe din atletism, gimnastică și jocuri sportive: baschet, fotbal, fotbal-tenis, handbal, oină, rugby, tenis de câmp, tenis de masă și volei. Prin atletism se urmărește însușirea cunoștințelor, deprinderilor de mișcare specifice din tehnica alergărilor, săriturilor și aruncărilor, gimnastica are ca scop formarea, dezvoltarea și perfecționarea pregătirii fizice multilaterale și armonioase a corpului iar prin jocurile sportive se asigură dezvoltarea următoarelor calități motrice: viteză de reacție, de execuție și de deplasare, forță, detentă, rezistență, mobilitate și îndemânare.

Pregătirea fizică generală este chemată să ridice nivelul general al posibilităților funcționale ale organismului prin educarea capacității de lucru în raport cu un cerc larg de exerciții (mijloace), să îmbogățească sistematic fondul de deprinderi și priceperi motrice ale sportivului.

Pregătirea fizică specifică reprezintă procesul instructiv-educativ bilateral cuprinzând teme și ședințe din autoapărare, exerciții fizice specific armeei, culturism, înot, orientare sportivă și schi.

Prin autoapărare se are în vedere sporturi de luptă ca kick-boxing, kobudo, jiu-jitsu, judo, lupte, karate și se urmărește pregătirea trupelor speciale ale poliției pentru a face față unor situații care presupun contracararea adversarilor.

Conform unor specialiști ai domeniului ca M., J. Dourghety [49], M. Ion-Ene [69], C. Roman [100], V. Veespian [119], Ș. Liusnea [127], autoapărarea este considerată parte componentă a pregătirii fizice și cuprinde principalele modalități de atac dar și un eficient scut de apărare la acțiunile fizice ale inamicului. Ea dezvoltă forța, iscusința, abilitatea, curajul polițiștilor trupelor speciale și implică practicarea unor tehnici de luptă simple și complexe deosebit de eficiente, aducându-și o mare contribuție la dezvoltarea capacității de luptă a acestora.

În opinia autorilor O. Aftimiciuc [7], L. Baroga [25, 26], M. Chirazi [43], F.V. Leuciuc [71, 72], C.D. Mănescu [78] prin culturism se are în vedere dezvoltarea musculară armonioasă și proporțională a segmentelor corpului omenesc.

Exercițiile specific armeei reprezintă procedeele combinate de mers, alergare, aruncare, prindere, sărituri, târâre, cățărare, escaladare, echilibru, ridicare și transport cu greutate individual sau de grup în scopul pregătirii polițiștilor trupelor speciale pentru îndeplinirea misiunilor și urmărește dezvoltarea calităților fizice, psihice și morale, învățarea procedeele de trecere a diferitelor obstacole naturale sau amenajate, formarea deprinderii de a acționa rapid și precis în mânăuirea și folosirea armamentului, tehnicii și materialelor din dotare, precum și antrenarea organismului la efort prelungit în condiții diferite de teren, timp și anotimp. Acesta cuprinde teme ca trecerea pistei cu obstacole, exerciții fizice cu materialele din înzestrare, aruncarea grenadelor de mână, antrenamente în poligonul pentru călire fizică și psihică a polițiștilor trupelor speciale.

Scopul ședințelor de înot este de a asigura învățarea și perfecționarea principalelor stiluri de înot, trecerea cursurilor de apă cu echipamentul și tehnica individuală din dotare, deplasarea pe sub apă, scufundările și săriturile în apă fără ajutorul altor materiale de plutire sau de deplasare pe apă, individual sau grup, precum și salvarea de la înec.

Prin orientare sportivă se înțelege parcurgerea unui traseu într-o zonă necunoscută în cel mai scurt timp pe ruta aleasă de participant, respectând ordinea prestabilită a reperelor (posturilor de control), folosind harta zonei respective, busola și se asigură atât pregătirea fizică, cât și cea intelectuală, obișnuindu-l pe participant cu citirea și descifrarea hărților precum și cu folosirea busolelor.

Prin schi se înțelege deplasarea pe zăpadă prin alunecare sau pășire cu ajutorul schiurilor și a bețelor în pantă sau la orizontală în mod individual și se formează priceperi și deprinderi



necesare executării procedeele tehnice de alunecare și deplasare pe schiuri în orice condiții de teren pe distante mari, la temperaturi scăzute, cu sau fără materiale din dotarea individuală.

Creșterea capacității de performanță este condiționată de raporturile ce se stabilesc între pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică ce trebuie să asigure valori ridicate ale indicilor morfologici, funcționali și ai aptitudinilor motrice.

Pregătirea fizică de tip special cuprinde teme și ședințe din alpinism, parașutism și scafandrierie.

Prin realizarea ședințelor de alpinism se dezvoltă curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază, calitățile psihice și morale ale polițiștilor trupelor speciale și au ca scop formarea deprinderilor practice pentru străbaterea în toate anotimpurile a masivilor muntoși greu accesibili, folosirea cu iscusința a materialelor specifice de înzestrare, obișnuirea cu traiul și acțiuni la altitudini mari, în condiții de izolare și meteorologice deosebite precum și executarea unor manevre în timp scurt și prin surprindere, acționând cu un număr mic de forțe și mijloace [70].

În cadrul ședințelor de parașutism se dezvoltă curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază, calitățile psihice și morale ale polițiștilor trupelor speciale și se desfășoară în scopul aducerii polițistului în imediata apropiere a zonei de acțiune greu de străpuns (prin parașutare sau desantare), realizând surprinderea, aceasta fiind modalitatea de eficiență maximă în rezolvarea cu succes a unor misiuni speciale a trupelor speciale ale poliției.

Urmând cursurile de scafandrierie, se va dezvolta curajul, tenacitatea, perseverența, disciplina, voința, calitățile motrice de bază, calitățile psihice și morale ale polițiștilor trupelor speciale și se desfășoară în scopul aducerii acestora în imediata apropiere a zonei de acțiune, prin scufundare și înot la adâncime, realizând surprinderea, aceasta fiind modalitatea de eficiență maximă în rezolvarea cu succes a unor misiunilor trupelor speciale ale poliției.

Formarea profesională continuă a trupelor speciale se desfășoară pe cinci paliere, respectiv pregătirea de specialitate, pregătire fizică, instruirea tactică, tragerile cu armamentul din dotare și conducerea defensivă [171].

Pregătirea fizică profesională aplicativă este obligație de serviciu, fiind planificată, organizată și se desfășurată în scopul asigurării îndeplinirii sarcinilor de serviciu și a misiunilor potrivit competențelor/atribuțiilor conferite de lege.

În conformitate cu Legea 360/2002, privind Statutul polițistului [158] în cadrul trupelor speciale ale Poliției Române limitările medicale vor atrage incompatibilitatea cu îndeplinirea atribuțiilor de serviciu operative.

Trupele speciale ale poliției se încadrează la categoria de solicitare fizică „specială” și îi sunt alocate pentru pregătirea fizică un număr de 10 ore/săptămână, cele mai multe ore alocate săptămânal în cadrul Ministerului Afacerilor Interne conform Ordinului MAI nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Administrației și Internelor. În acest sens, prezența trupelor speciale la ședințele de pregătire fizică profesională este obligatorie la întregul program de educație fizică vizând minimul de ore menționat anterior. Cuplul canin va desfășura aceleași activități ca și ceilalți polițiști ai trupelor speciale, la activitățile de pregătire participând și câinele din dotare cu rol de a se obișnui cu polițiștii trupelor speciale și cu condițiile de antrenament.

Ședințele de pregătire fizică se vor desfășura zilnic în timpul programului de serviciu în Grădina Botanică din municipiul Iași, pe stadionul „Emil Alexandrescu”, la pârtia de schi, în zonele „Șorogari” și „Ciric, la sălile de fitness „Metalmorphose” din zonele Dacia sau Miroslava, la sălile de sport a Inspectoratului județean de poliție Iași, „Gym Box”, „Scorpions”, toate fiind situate pe raza municipiului Iași.

Ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă pot suferi modificări în funcție de misiunile zilnice la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative.

Conform Dispoziției IGPR 66/2020 programul de lucru al trupelor speciale ale Poliției Române este structurat astfel încât din timpul de lucru să fie alocat:

- cca 40% pregătirii profesionale, fizice, instruirii tactice, conducerii defensive și de tragerii cu armamentul din dotare;
- cca 60% din timpul de lucru executării activităților specifice.

Ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă realizate individual sunt importante dar cel mai mare impact asupra pregătirii fizice profesional aplicative cu rezultate benefice, îl au ședințele de pregătire fizică cu grupa de serviciu întrucât prin acest mod de pregătire se asigură coeziunea între membrii echipei, un mod de acțiune unitară, creșterea încrederii în membrii echipei, care vor conduce implicit la sporirea eficienței în misiuni.

După autorul român B. Abălașei [3, p. 93], „performanță eficienței grupului depinde de calitatea relațiilor dintre membrii săi”.

Activitatea de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale din cadrul inspectoratelor județene de poliție este coordonată de către ofițerul specialist I – instructor sportiv din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională, numit prin dispoziția inspectorului șef, care va răspunde pentru planificarea, organizarea și coordonarea acesteia și este condusă de instructorii sportivi din cadrul trupelor speciale, stabiliți la începutul fiecărui an de pregătire profesională continuă pe baza dispoziției șefului inspectoratului.

Instructorul sportiv este răspunzător de ordinea, disciplina în timpul efectuării activităților de pregătire fizică profesională, de nivelul de pregătire fizică al trupelor speciale, de realizarea scopurilor și obiectivelor stabilite prin planificare, organizare și conducere a activității de pregătire fizică și sport, precum și de evaluarea nivelului de pregătire fizică al polițiștilor trupelor speciale.

Evidența prezenței și a evaluărilor se ține de către instructorul sportiv a trupelor speciale pe baza precizărilor făcute la convocarea metodică realizată la începutul fiecărui an de pregătire continuă profesională iar toate rezultatele vor fi înaintate către ofițerul specialist I – instructor sportiv din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională (Anexa 5).

Prezența polițiștilor trupelor speciale la activitățile de pregătire fizică profesională este responsabilitatea șefului de structură/șefului de grupă din cadrul acesteia iar fiecare polițist răspunde de nivelul propriu de pregătire și are obligația să se pregătească individual și cu echipa.

În conformitate cu Legea 319/2006 [161], măsurile de siguranță și de prevenire a accidentelor pe timpul desfășurării ședințelor de pregătire fizică profesională și pe timpul evaluărilor se prezintă la începutul fiecărei teme sau evaluări.

La începutul fiecărui an de pregătire fizică profesională ofițerul specialist/instructorii sportivi din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională prezintă întregului colectiv instrucțiunile de securitate și sănătate în muncă pe timpul desfășurării ședințelor de pregătire fizică, emise de către lucrătorul desemnat cu securitatea și sănătatea în muncă (S.S.M.) și aprobate de inspectorul șef iar după ce participanții au fost instruiți, aceștia vor semna de luare la cunoștință în tabele nominale ce au fost întocmite în acest sens.

### **1.3. Analiza comparativă privind specificul pregătirii fizice a trupelor speciale pe plan internațional**

Diferit de România, în literatura din străinătate se regăsesc mai multe studii de specialitate, aspect care confirmă atenția deosebită acordată pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale ale poliției datorat și faptului că mediul infracțional este amplu în țările analizate în comparație cu situația infracțională din România și Republica Moldova.

Pentru acest lucru vom face o descriere a modului de recrutare, pregătire și evaluare a trupelor speciale din Austria, Germania, Brazilia, Australia, China, Africa de Sud, SUA, Norvegia și Republica Moldova.

**1. Trupele speciale locale de intervenție ale poliției din Austria – WEGA** aparțin de Ministerul Afacerilor Interne din Austria și au fost înființate în anul 1978. Ele reprezintă unitățile speciale de elită la nivel local sub îndrumarea și coordonarea trupelor speciale Eko Cobra care acționează la nivel național având sediul la Viena [191].

Trupele speciale locale de intervenție WEGA sunt instruite pentru a face față în cazul unui eveniment de luare de ostateci, intervenție antiteroristă și contrateroristă, protecție VIP.

Motto-ul acestora este “Deveniți întotdeauna mai buni”. La selecția de încadrare poate participa orice polițist, indiferent de vârstă sau gen, cu experiență de minim 2 ani în sistem.

După promovarea baremelor fizice, decizia pentru a se alătura trupelor speciale revine Ministerului Afacerilor Interne din Austria iar preselecția se încheie cu un test psihologic de 4 ore.

Probele pentru încadrare în forțele speciale WEGA cât și evaluarea trimestrială în această structură sunt următoarele:

- cățărutul pe o coardă de 3 m în forța brațelor, fără a folosi picioarele;
- 10 ridicări ale picioarelor (abdomen) din atârnat la bara fixă prin atingerea unei mingi ce se află deasupra capului;
- 25 m înot cu mâinile legate în față;
- urcarea pe o scară mobilă din material textil de la etajul 3 la etajul 5;
- tragere cu armamentul din dotare – minim 58 puncte din 60;
- traseu aplicativ ce trebuie parcurs în maxim 4 minute cu mai multe elemente de dificultate.

**2. Trupele special ale poliției SEK (Speciale în satzkommandos)** există în majoritatea statelor federale din Germania și au fost înființate în anul 1974. Ele reprezintă unitățile speciale de elită la nivel local sub îndrumarea și coordonarea trupelor speciale GSG9, care acționează la nivel național cu sediul la Berlin.

Trupele speciale de intervenție ale poliției din Germania – SEK sunt instruite să lupte împotriva terorismului și a situațiilor de salvare a ostaticilor.

Motto-ul acestora este “Doar cei mai buni vor reuși” , la selecția de încadrare poate participa orice polițist, indiferent de vârstă sau gen, cu experiență de minim 5 ani de sistem, cu vârstă limită 32 ani iar în aceste unități de elită nu poți rămâne după împlinirea vârstei de 45 ani [215].

Trupele speciale din cadrul acestei structuri au competență teritorială locală destinată, executării misiunilor de asigurare și restabilire a ordinii publice în cazul în care a fost grav destabilizată, neutralizării și capturării unor infractori deosebit de periculoși, asigurării protecției persoanelor a căror viață este în pericol, respingerii atacurilor armate sau în grup, asigurării protecției instituțiilor fundamentale ale statului și neutralizării amenințărilor grave la adresa acestora, independent sau în cooperare cu alte structuri și instituții din sistemul de apărare și securitate națională.

Probele și baremele pentru evaluarea trimestrială a forțelor speciale SEK, sunt prevăzute în Tabelul 1.1.

**Tabelul 1.1. Probele și baremele evaluării trupelor speciale SEK**

PROBA	SATISFĂCĂTOR	BINE	FOARTE BINE	EXCELENT
100 m alergare	13.50 sec	13.00 sec	12.50 sec	12.00 sec
4x25 m obstacole	22.00 sec	21,00 sec	20,00 sec	19,00 sec
3000 m alergare	12:30 min	12:00 min	11:30 min	11:00 min
Săritură în lungime	+ 450 cm	+ 500 cm	+ 550 cm	+ 600 cm
Împins la piept	+ 5 repetări	+ 8 repetări	+ 11 repetări	+ 14 repetări
Tracțiuni la bară	+ 10 repetări	+ 15 repetări	+ 20 repetări	+ 23 repetări
Urcare/Coborâre Stepper 5 min	+ 115 repetări	+ 120 repetări	+ 125 repetări	+ 130 repetări
200 m Înot	Sub 4:30 min	Sub 4:00 min	Sub 3:30 min	Sub 3:00 min

**3. Trupele speciale ale poliției BOPE (Batalhao de Operacoes Policiais Especiais)** reprezintă trupele speciale din Brazilia și au fost înființate în anul 1978. Ele reprezintă unitățile speciale de elită atât la nivel național cât și local.

Trupele speciale ale poliției din Brazilia – BOPE au o multitudine de atribuții, dintre care se pot enumera: asigurarea de securitate suplimentară la evenimente speciale, ruperea de baricade construite de traficantii de droguri, destructurarea fațiunilor criminale de trafic de droguri și a tuturor membrilor săi, extragerea polițiștilor sau civililor răniți în confruntări și lupte, salvarea ostatecilor, reprimarea revoltelor din închisori, patrularea armată în jurul favelelor, salvarea ofițerilor și cetățenilor capturați de infractori sau amenințați cu focuri de armă, stabilizarea situațiilor care implică subiecți cu risc ridicat de sinucidere, realizarea de dispozitive suplimentare de asalt în anumite situații, misiuni speciale în mlaștini sau terenuri muntoase ca recunoaștere, infiltrare, emiterea mandatelor de arestare cu risc ridicat, furnizează putere superioară de foc în anumite situații limită când acționează ca forță augmentată. [188].

Motto-ul acestora este “Victorie asupra morții” iar la selecția de încadrare poate participa orice polițist, indiferent de vârstă sau gen, cu experiență de minim 2 ani de sistem, vârstă candidatului fiind între 18 și 30 ani iar din anul 2008 femeile nu au voie să facă parte din aceste structuri.

Probele pentru evaluarea trimestrială a forțelor speciale BOPE sunt prevăzute în Tabelul 1.2:

**Tabelul 1.2. Probele și baremele evaluării trupelor speciale BOPE**

PROBA	CALIFICATIVE
Cățărutul pe o coardă de 5 m în forța brațelor, fără a folosi picioarele	ADMIS/RESPINS

Săritură de pe un turn de 10 m	ADMIS/RESPINS			
Mers prin apa – 30 minute	ADMIS/RESPINS			
	SATISFĂCĂTOR	BINE	FOARTE BINE	EXCELENT
Trapecioni la bară	+ 10 repetări	+ 14 repetări	+ 18 repetări	+ 25 repetări
Înot 200 m	Sub 5:00 min	Sub 4:00 min	Sub 3:00 min	Sub 2:35 min
Înot 400 m	Sub 12:00 min	Sub 10:19 min	Sub 8:40 min	Sub 7:50 min
Test Cooper	Sub 2400 m	Sub 2600 m	Sub 2800 m	Sub 3000 m
8 km alergare	Sub 50:00 min	Sub 42:00 min	Sub 38:00 min	Sub 35:00 min
Flexii Abdominale 60 secunde	+ 48 repetări	+ 56 repetări	+ 64 repetări	+ 78 repetări
Săritură în lungime	+ 400 cm	+ 450 cm	+ 490 cm	+ 560 cm
Flotări	+ 35 repetări	+ 48 repetări	+ 59 repetări	+ 80 repetări

**4. Trupele speciale ale poliției Australian Commando** reprezintă trupele speciale din Australia, au fost înființate în anul 1997 și sunt unitățile speciale de elită atât la nivel național cât și local.

Trupele speciale ale poliției din Australia sunt specializate în combaterea terorismului și operațiuni speciale pe plan intern când poliția federală și comunitară nu poate gestiona situația.

Cursul de selecție durează 19 zile iar faza de Commando durează 11 luni pentru cei ce au trecut testul.

Motto-ul acestora este “Fără avertisment”, iar la selecția de încadrare poate participa orice cetățean australian cu vârsta peste 18 ani dar nu mai mult de 52 ani, urmând a fi evaluat din punct de vedere medical, psihologic și ulterior sportiv [187].

Probele și baremele pentru evaluarea trimestrială a forțele speciale din Australia sunt prevăzute în Tabelul 1.3.

**Tabelul 1.3. Probele și baremele evaluării trupelor speciale Australian Commando**

PROBA	SATISFĂCĂTOR	BINE	FOARTE BINE	EXCELENT
Salt vertical	+ 60 cm	+ 80 cm	+ 90 cm	+ 100 cm
Flotări	+ 40 repetări	+ 60 repetări	+ 70 repetări	+ 80 repetări
Flexii abdominale	+ 60 repetări	+ 80 repetări	+ 90 repetări	+ 100 repetări
Trapecioni la bară	+ 7 repetări	+ 10 repetări	+ 13 repetări	+ 15 repetări
Alegare pe teren accidentat cu rucsac de 3,2 kg pe o distanță de 5 km	Sub 45 minute	Sub 40 minute	Sub 35 minute	Sub 30 minute
Alegare pe teren accidentat cu rucsac de 3,2 kg pe o distanță de 10 km	Sub 90 minute	Sub 85 minute	Sub 80 minute	Sub 75 minute
Înot 400 m	Sub 12:00 min	Sub 10:19 min	Sub 8:40 min	Sub 7:50 min

**5. Trupele speciale ale poliției Comando Snow Leopard** reprezintă trupele speciale din China, fiind unități speciale de elită la nivel local.

Trupele speciale ale poliției din China au o multitudine de atribuții, dintre care se pot enumera: combaterea terorismului, salvarea ostatecilor, controlul revoltelor, protecție VIP, executarea mandatelor de arestare, percheziții cu risc ridicat, controlul mulțimilor, tactici de aplicare a legii împotriva criminalității.

Selecția de încadrare este foarte dificilă iar candidații urmează a trece printr-o săptămână infernală în timpul selecției [189].

Probele și baremele pentru evaluarea trimestrială a forțelor speciale din China sunt:

- flotări – 100 repetări fără limită de timp;
- flexii abdominale – 200 fără limită de timp;
- genuflexiuni – 100 repetări fără limită de timp;
- tracțiuni – 100 repetări fără limită de timp;
- mers cu rucsac de 10 kg pe o distanță de 20 km;
- mers cu rucsac de 35 kg pe o distanță de 20 km.

**6. Trupele speciale ale poliției Special Task Force – SAPS** – reprezintă unitățile de elită din Africa de Sud la nivel local și execută, ca forță augmentată, misiuni și activități pe care în mod normal poliția locală sau națională nu le pot gestiona.

Trupele speciale ale poliției din Africa au fost înființate în anul 1976 și au o multitudine de atribuții, dintre care se pot enumera: combaterea terorismului, salvarea ostatecilor pe uscat, mare și aerian, combaterea terorii urbane și rurale, evaluarea echipamentelor specializate, în general acționând ca forță augmentată.

La selecția de încadrare poate participa orice polițist cu cetățenie sud-africană având vârsta peste 21 ani cu o vechime de minim 2 ani în sistem, să se împlinească cel puțin 6 luni de la finalizarea colegiului de poliție, având o scrisoare de recomandare din partea șefului său [214].

Probele și baremele evaluării trimestriale a forțelor speciale din Africa de Sud sunt prevăzute în Tabelul 1.4.

**Tabelul 1.4. Probele și baremele evaluării trupelor speciale Special Task Force**

PROBA	SATISFĂCĂTOR	BINE	FOARTE BINE	EXCELENT
Alergare 5 km	Sub 18:00 min	Sub 17:30 min	Sub 17:00 min	Sub 16:30 min
Tracțiuni	+ 5 repetări	+ 10 repetări	+ 15 repetări	+ 18 repetări
Flexii abdominale	+ 60 repetări	+ 85 repetări	+ 95 repetări	+ 105 repetări
Flotări	+ 35 repetări	+ 45 repetări	+ 50 repetări	+ 55 repetări
4x40 m obstacole	+ 65 secunde	+ 60 secunde	+ 56 secunde	+ 52 secunde
300 m Înot	+ 10:00 minute	+ 09:30 minute	+ 09:00 minute	+ 08:30 minute
Alegare pe teren accidentat cu rucsac de 20 kg pe o distanță de 20 km	210 minute	190 minute	170 minute	150 minute

**7. Trupele speciale ale poliției SWAT** reprezintă unitățile de elită din S.U.A. la nivel local și este una din cele mai puternice trupe speciale din lume, desfășurându-și activitatea în unul din cele mai ostile medii din Statele Unite ale Americii, respectiv Florida.

Trupele speciale ale poliției din SUA au fost înființate în anul 1976, au o multitudine de atribuții, dar în special sunt instruite pentru a lupta împotriva amenințărilor și situațiilor considerate cu risc ridicat, dincolo de capacitățile unităților obișnuite ale poliției [213].

La selecția de încadrare poate participa orice polițist cu o vechime de minim 1 an de sistem, având rezultate satisfăcătoare la evaluările anuale și lunare.

Cursul de selecție este de 3 săptămâni și implică un test cu 14 exerciții diferite și, dacă promovează acest test, vor participa la un interviu oral.

Înainte de a putea absolvi, candidații trebuie să cedeze fricii lor de înălțime și să sară de la etajul 5 pe o pernă de sărituri.

Probele și baremele pentru evaluarea trimestrială în forțele speciale SWAT trebuie integral promovate, altfel candidatul va fi considerat descalificat.

Probele de evaluare sunt:

- urcarea unui perete de 2 m înălțime;
- cățărarea pe o funie de 10 m;
- cățărarea pe o funie fără a fi folosite forța picioarele în timp ce se va sta atârnat timp de 45 sec;
- sprint pe 100 m – sub 15:00 secunde;
- transportarea pe umăr a soldatului rănit pe 100 m;
- alergarea de 1,5 mile – sub 12 minute;
- înot 400 m – fără a fi cronometrat dar fără oprire;
- săritură dintr-un turn de 10 m în apa;
- ținerea capului deasupra apei timp de 10 minute;
- împins la piept greutatea propriului corp + 25 lbs cel puțin o dată;
- tracțiuni + 25 lbs – cel puțin 5 repetări;
- flotări – cel puțin 42 repetări în 60 secunde;
- flexii abdominale – cel puțin 39 repetări în 60 secunde;
- împins la presă la picioare + 100 lbs peste greutatea corpului.

**8. Trupele speciale ale poliției Beredskapstroppen-Delta** reprezintă unitățile de elită din Norvegia la nivel local dar și la nivel național.



Delta Force are sediul la Oslo, fiind responsabili pe întreg teritoriul Norvegiei, inclusiv la instalațiile petroliere din Marea Nordului [190].

Trupele speciale ale poliției din Norvegia au fost înființate în anul 1976 și au o multitudine de atribuții, dintre care se pot enumera: combaterea terorismului, salvarea ostatecilor, arestări cu risc ridicat, misiuni armate în Norvegia cât și în străinătate.

La selecția de încadrare poate participa orice polițist cu cetățenie norvegiană cu vârstă peste 25 ani, cu o vechime de minim 3 ani în sistem.

Chiar dacă selecția este deschisă atât pentru femei cât și pentru bărbați, nicio femeie nu a ajuns în rândurile Deltei Force.

Probele și baremele pentru evaluarea trimestrială în forțele speciale din Norvegia sunt prevăzute în Tabelul 1.5.

**Tabelul 1.5. Probele și baremele evaluării trupelor speciale Delta Force**

PROBA	SATISFĂCĂTOR	BINE	FOARTE BINE	EXCELENT
Alergare 300 m	12:30 min	12:00 min	11:30 min	11:00
Tracțiuni	+ 10 repetări	+ 15 repetări	+ 20 repetări	+ 23 repetări
Flexii abdominale	+ 50 repetări	+ 70 repetări	+ 90 repetări	+ 100 repetări
Flotări	+ 50 repetări	+ 60 repetări	+ 70 repetări	+ 80 repetări
400 m Înot fără pauză	ADMIS/RESPINS			
4 m coborât până la fundul piscinei	ADMIS/RESPINS			

9. Brigada de poliție cu Destinația Specială Fulger este structura specială din Republica Moldova, fiind o subdiviziune specializată a Inspectoratului General al Poliției cu statut operativ, care exercită în condițiile legii atribuții cu privire la apărarea ordinii și liniștii publice, a drepturilor și libertăților fundamentale ale cetățenilor, a proprietății publice și private, la prevenirea și descoperirea infracțiunilor sau a altor încălcări ale legilor în vigoare precum și la protecția instituțiilor fundamentale ale statului și combaterea actelor de terorism.

Trupele speciale din cadrul acestei structuri au competență teritorială generală, destinată executării misiunilor de asigurare și restabilire a ordinii publice în cazul în care a fost grav destabilizată, neutralizării și capturării unor infractori deosebit de periculoși, asigurării protecției persoanelor a căror viață este în pericol, respingerii atacurilor armate sau în grup, căutării și reținerii delicvenților evadați din arest, asigurării protecției instituțiilor fundamentale ale statului și neutralizării amenințărilor grave la adresa acestora, independent sau în cooperare cu alte structuri ale MAI și cu instituții din sistemul de apărare și securitate națională.

Evaluarea polițiștilor din trupele speciale ale Brigăzii de poliție cu Destinație Specială Fulger se face trimestrial conform categoriei de solicitare fizică „specială” și cuprinde un traseu aplicativ cu 11 probe amplasate în următoarea succesiune.

- flotări – 15 flotări – penalizare 3 secunde pentru fiecare flotare neexecută;ă;
- lovituri cu ciocanul în anvelopă – 20 lovituri – penalizare 3 secunde pentru fiecare lovitură neexecută;ă;
- urcarea pe cub cu o greutate de 10 kg în brațe – 10 urcări – penalizare 3 secunde în cazul fixării doar a unui picior pe cub sau pentru fiecare urcare neexecută;ă;
- ridicarea greutății de 40 kg de la piept – penalizare 3 secunde pentru repetări incomplete sau fiecare repetare neexecută;ă;
- flexia brațului cu o greutate de 40 kg – penalizare 3 secunde pentru repetări incomplete sau fiecare repetare neexecută;ă;
- flexii abdominale cu un disc de 10 kg – 10 repetări - penalizare 3 secunde pentru repetări incomplete sau fiecare repetare neexecută;ă;
- deplasarea a două greutăți de câte 24 kg pe o distanță de 30 m (2x15m) - penalizare 3 secunde pentru neocolirea unui con sau atingerea acestuia, atingerea solului cu una sau ambele greutăți, scăparea din mână a unei, a ambelor greutăți sau amplasarea greutăților în afară spațiului marcat de depozitare;
- escaladarea unui obstacol de 2 m – penalizare 3 secunde pentru fiecare încercare eșuată;
- transportul unui manechin de 60 kg prin târâre pe o distanță de 20 m (2x10m) – penalizare 3 secunde pentru transportarea incorectă a manechinului;
- alergare în șicane 10 m – penalizare 3 secunde pentru omiterea fiecărui con sau depășirea limitelor culoarului;
- alergare de viteză 100 m.

Baremele evaluării trupelor speciale ale Brigăzii de poliție cu Destinație Specială Fulger la “Traseul utilitar-aplicativ” sunt prevăzute în Tabelul 1.6.

**Tabelul 1.6. Baremele evaluării Brigăzii de Poliție cu destinație specială Fulger**

TIMP	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ					
	I	II	III	IV	V	VI
4'00"	10					
4'05"	9,5					
4'10"	9	10				
4'15"	8,5	9,5				
4'20"	8	9	10			
4'25"	7,5	8,5	9,5			
4'30"	7	8	9	10		
4'35"	6,5	7,5	8,5	9,5		
4'40"	6	7	8	9	10	

4'45"	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	
4'50"	5	6	7	8	9	10
4'55"	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5
5'00"	4	5	6	7	8	9
5'05"	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5
5'10"	3	4	5	6	7	8
5'15"	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5
5'20"	2	3	4	5	6	7
5'25"	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5
5'30"	1	2	3	4	5	6
5'35"		1,5	2,5	3,5	4,5	5,5
5'40"		1	2	3	4	5
5'45"			1,5	2,5	3,5	4,5
5'50"			1	2	3	4
5'55"				1,5	2,5	3,5
6'00"				1	2	3
6'05"					1,5	2,5
6'10"					1	2
6'15"						1,5
6'20"						1

Evaluarea polițiștilor din cadrul trupelor speciale ale Brigăzii de poliție cu Destinație Specială Fulger se realizează pe categorii de vârstă atât pentru bărbați cât și pentru femei după cum urmează:

- Categoria I: vârsta de până la 25 de ani inclusiv;
- Categoria a II-a: vârsta de la 26 de ani până la 30 de ani inclusiv;
- Categoria a III-a: vârsta de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv;
- Categoria a IV-a: vârsta de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv;
- Categoria a V-a: vârsta de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv;
- Categoria a VI-a: vârsta de peste 45 de ani până la pensionare;

Pentru a face față misiunilor cu grad ridicat de risc în care sunt implicate, trupele speciale ale poliției din alte state execută pregătirea fizică profesională folosind mijloacele din dotare sau intervenție în echipament specific de intervenție în condiții cât mai apropiate de cele din misiuni.

Pregătirea fizică a trupelor speciale pe plan internațional prevede realizarea acesteia având în vedere misiunile zilnice la care sunt solicitate de către structurile operative, ținându-se cont de anumite aspecte, cum ar fi gradul de infracționalitate, tipurile de infracțiuni, dotarea materială, gradul de civilizație al statului respectiv, legislația în domeniul armelor de foc, relief, amplasarea geografică etc.

## **Abilități și trăsături de personalitate necesare polițiștilor din cadrul trupelor speciale**

Pentru că de cele mai multe ori detaliile sunt evitate, lucrurile părând similare, se va evidenția câteva aspecte fundamentale diferite în gestionarea misiunilor de restabilire a ordinii publice și a celor de acțiuni speciale, după cum urmează:

- Personalul pentru misiunile de restabilire e necesar a fi format din persoane înalte, masive, puternice, care să se poată impune prin statură și forță, să fie buni executanți;
- Polițistul trupelor speciale trebuie să fie format din indivizi agili, cu forță dezvoltată în regim dinamic, cu inițiativă și capacitate de adaptare la schimbări bruște de situații, care să poată lucra fără supervizare;
- Mijloacele de mobilitate pentru restabilire sunt autospeciale capabile să transporte mulți operatori pentru a forma dispozitivele specifice de restabilire a ordinii publice;
- Mijloacele de mobilitate pentru trupele speciale trebuie să transporte o echipă (de regulă formată din 4-5 polițiști), să poată ajunge în zone greu accesibile și să permită debarcarea polițiștilor trupelor speciale pe toate direcțiile pentru a nu reprezenta ținte previzibile;
- Echipamentele de protecție pentru restabilire sunt tip antivandal, confecționate din plastic, polimeri, menite să protejeze operatorii de lovituri cu obiecte contondente, sticle, pietre etc;
- Echipamentul de protecție pentru trupele speciale este cel balistic care trebuie să reziste în funcție de nivelul de protecție la loviturile proiectilelor trase din arme letale sau interzise.

Profilul polițistului modern solicită un polițist de elită în măsură să combine capacitățile intelectuale necesare utilizării tehnologiilor moderne cu calitățile psihice necesare adaptării rapide la diferite medii precum și cu deprinderile și abilitățile fizice vitale pentru acțiune în zone extrem de diverse, mijloacele specifice sporturilor de luptă contribuind în mare măsură la îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică.

Conform analizelor efectuate în cadrul Commando Australian polițistul din cadrul trupelor speciale trebuie să fie o persoană adaptabilă, matură, dură, autodisciplinată, antrenabilă și să aibă spirit de muncă în echipă. Polițistul trebuie să prezinte caracteristici de maturitate generală, de inițiativă după evaluarea unei situații fără direcție. De asemenea, polițistul trupelor speciale trebuie să fie integru, să aibă abilități de conducere etică și să știe să comunice eficient [187].

Studiile realizate în rândul membrilor Snow Leopard au demonstrat că polițiștii trupelor speciale trebuie să aibă un spirit perseverent și să depășească cu ușurință orice greutăți ce se vor ivi, indiferent de dificultatea acestora. Acesta trebuie să aibă un profil psihologic echilibrat, să suporte răni minore pe tot parcursul antrenamentului și răni majore în situații de luptă. Nu în

ultimul rând, polițiștii trupelor speciale trebuie să gândească, să acceseze situații și să îndeplinească sarcini în mod independent [189].

Conform studiilor efectuate în rândul polițiștilor BOPE din trupele speciale ale Braziliei acesta trebuie să fie loial, neînfricat, integru, să fie pregătit să lupte împotriva tuturor infractorilor cu orice preț, indiferent de pregătirea acestuia și a mediului în care se află.

De asemenea, polițistul BOPE trebuie să aibă o agresivitate controlată, să posede un control emoțional, să fie disciplinat, flexibil în rezolvarea problemelor, onest, loial, perseverent, trebuie să ia inițiativă, să fie versatil și să acționeze ca un lider. Polițistul trebuie să fie capabil să gândească rapid, să ia decizii grele fără a-și pierde controlul.

Pentru a reuși în cadrul unei activități trasate fiecare polițist al trupelor speciale trebuie să fie conștient de valoarea individuală, valoarea celorlalți din echipă, valoarea șefului echipei precum și valoarea întregii echipe.

Trăsăturile generale a oricărui polițist trebuie să se regăsească și la cel din cadrul trupelor speciale și are în vedere cunoștințe, atitudini, valori și abilități după cum urmează: utilizarea strategiilor de comunicare eficiente profesionale, aderarea la cultura organizațională, rezolvarea de sarcini în comun, administrarea de bunuri materiale, aplicarea normelor de securitate în muncă, aplicarea cunoștințelor generale de drept, rezistența la stres, protejarea drepturilor omului, utilizarea armamentului conform legii, aplicarea cunoștințelor de legislație rutieră, desfășurarea activităților de siguranță publică, realizarea activităților de interceptare și legitimare, aplicarea tehnicilor de autoapărare, prezență de spirit, capacitatea de analiză în situații critice, delimitarea cadrului juridic specific contravențional, delimitarea cadrului juridic specific infracțiunilor și utilizarea procedurilor de imobilizare.

Conform ordinelor, regulamentelor și procedurilor în vigoare [159, 167, 173, 175, 177, 179, 181, 183], pregătirea profesională a trupelor speciale ale poliției prezintă pe lângă activitățile tradiționale de pregătire a oricărui polițist (pregătire profesională, tactică, conducere defensivă, tragere cu armele din dotare, pregătire fizică) și o pregătire diferită, accentul punându-se pe lupta împotriva terorismului și în acest sens este necesar cunoștințe solide din domeniul pirotehnic, al comunicațiilor, scufundărilor, alpinismului, pregătire psihologică specifică, pregătire tehnică și auto.

Polițiștii din cadrul trupelor speciale ale poliției, în principal, trebuie să aibă următoarele calități:

- capacitatea de fi calm și de a-și păstra controlul în situații complexe și dificile;
- abilitatea tragerii de precizie din toate pozițiile în condiții diferite de timp sau sezon, statică sau dinamică, odihnit sau după eforturi intense;

- capacitatea tragerii de precizie din vehicule statice sau mobile ori din elicoptere la o înălțime care permit tragerea eficientă asupra țintelor;
- suportă frigul, căldura, praful, vibrațiile, ploaia, fumul, mirosurile neplăcute sau alți factori cu efect stresant;
- curajul de a avea inițiativă în situații în care nu este posibil de a primi ordine când nu există contact direct cu colegii săi ori cu șeful direct;
- rezistență în ceea ce privește efortul fizic pe moment sau pe timp îndelungat;
- capacitatea de a acționa în baza unor semne și semnale tactice;
- condiție fizică la un nivel foarte ridicat;
- capacitatea de a acționa cu rezultate eficiente când este privat de somn, apă, sursă de hrană ori în cazul unei explozii în apropiere;
- capacitatea de a lucra liniștit în condiții de întuneric sau lumină;
- perfecționarea spiritului de fraternitate, de a lucra în echipă, de a ajuta membrii echipei și de a avea încredere reciprocă între polițiștii trupelor speciale;
- capacitatea de a acționa rațional, de a fi calm și de a-și asuma responsabilitatea;
- curajul de a salva oamenii din locuri greu accesibile și de a poseda cunoștințe de acordare a primului ajutor;
- abilitatea de a pune în funcțiune și a folosi în mod eficient arme de foc pe care nu le cunoaște;
- dorința de a duce la bun sfârșit misiunea chiar dacă are șanse minime de succes;
- să aibă răbdare în cazul unei misiuni de durată;
- capacitatea de a avea o atenție distributivă cu un câmp vizual larg în condiții unor perturbări puternice;
- capacitatea de pătrundere în clădiri cu multe etaje și paliere după ce anterior au fost evaluate pe baza unor fotografii, planuri, scheme, machete, desene;
- capacitatea recunoașterii unor persoane dintr-o mulțime după ce anterior au fost văzute în filme și fotografii;
- abilitatea comunicării non-verbale în timpul executării activităților când este imposibilă comunicarea normală sau prin intermediul mijloacelor din dotare;
- motivație puternică în desfășurarea tuturor activităților circumscrise noțiunii de pregătire și de intervenție;
- păstrarea secretului profesional, atât înainte, în timpul sau după desfășurarea misiunii cu privire la detaliile unor activități;

- capacitatea de a acționa în baza unor semne și semnale tactice.

După enumerarea calităților susmenționate ale polițiștilor trupelor speciale nu se poate afirma că una din calități primează celorlalte, toate aceste atribute sunt foarte importante pentru buna desfășurare a activităților trupelor speciale ale poliției.

Chiar dacă o pondere importantă din programul de pregătire o reprezintă tragerea cu armamentul din dotare, trebuie precizat că armamentul va fi ultimul lucru la care se va apela în caz de nevoie și prin urmare, pregătirea fizică trebuie să fie la un nivel ridicat pentru a putea face față misiunilor existente la momentul actual.

În pregătirea trupelor speciale din poliție se pune accent pe încrederea pe care trebuie să o posede un polițist cu privire la capacitatea psihică și fizică a acestuia la efort, în abilitățile sale profesionale precum și în cunoștințele deținute în domeniu, pe încrederea în serviciul și grupul din care face parte, în șefii săi, în performanțele mijloacelor din dotare.

Cele enumerate anterior trebuie să conducă la un moral puternic al polițistului în sensul că el este cel mai bun în ceea ce face și că nimeni nu îi poate face față în cazul unei confruntări.

Fiecare polițist al trupelor speciale trebuie să respecte regulile interne ale instituției și prin urmare cu cât strictețea este mai ridicată cu atât rezultatele individuale vor fi superioare.

Moralitatea polițiștilor nu trebuie pregătită doar la nivel personal, orice abatere putând prejudicia grav imaginea instituției din care face parte.

În cadrul grupei trebuie avut în vedere faptul că sarcinile și responsabilitățile sunt transmise clar și precis în funcție de rolul fiecăruia în echipă, iar polițistul este învățat să conștientizeze că în momente critice numai prin îndeplinirea sarcinilor în mod riguros va avea șanse de supraviețuire.

## **1.6. Concluzii la capitolul 1**

1. Lipsa literaturii românești și a manualelor didactice de specialitate care se adresează pregătirii fizice atât pentru polițiștii trupelor speciale dar a elevilor instituțiilor de formare profesională în ceea ce privește pregătirea în vederea admiterii în cadrul trupelor speciale.

2. Existența unui cadru normativ neactualizat pentru selecția și evaluarea trimestrială a trupelor speciale ale poliției iar în acest sens trebuie modificate prevederile Ordinul Ministrului Afacerilor Interne nr. 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în Ministerul Afacerilor Interne prin introducerea de probe și stabilirea de bareme la un nivel ridicat de dificultate pentru linia de muncă intervenții și acțiuni speciale.

3. Analiza și interpretarea informațiilor din cercetarea de profil din țara noastră cu privire

la pregătirea fizică a polițiștilor trupelor speciale ne-a arătat că până acum nu s-au efectuat studii fundamentate științific cu privire la perfecționarea procesului de pregătire fizică profesională aplicativă.

4. Interesul cercetătorilor din străinătate are în vedere trei obiective majore: starea de sănătate a polițiștilor trupelor speciale prin diminuarea riscului de accidentare, augmentarea capacității în ceea ce privește efortul anaerob, diversitatea metodelor și mijloacelor de acționare în realizarea pregătirii fizice profesional aplicative.



## **2. EVALUAREA PROCESULUI PREGĂTIRII FIZICE PROFESIONAL APLICATIVE AL TRUPELOR SPECIALE ALE POLIȚIEI**

### **2.1. Obiectivele pregătiri fizice profesional aplicative ale trupelor speciale ale Poliției Române**

În conformitate cu Ordinul MAI 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în MAI obiectivele pregătirii fizice a trupelor speciale ale Poliției Române sunt generale și specifice [165, p. 4,5].

Obiective generale ale pregătiri fizice:

- practicarea sistematică și permanentă a exercițiilor fizice în cadrul ședințelor de pregătire fizică pentru scăderea / menținerea / creșterea indicelui de masă corporală a polițiștilor în vederea menținerii stării optime de sănătate și a realizării misiunilor și activităților specifice;
- pregătirea diferențiată a trupelor speciale în funcție de particularitățile misiunilor și activităților la care sunt solicitate;
- deprinderea obișnuinței de a practica în mod independent exerciții fizice pentru îmbunătățirea calităților motrice, a refacerii, precum și în scop recreativ ori profilactic;
- perfecționarea procedeeleor de bază, formarea, consolidarea și perfecționarea altor procedee;
- formarea unui climat de lucru plăcut prin desfășurarea unor competiții sportive dominate de fairplay;
- obținerea de performanțe fizice la concursurile organizate între trupele speciale la nivel național și internațional.

Obiective specifice ale pregătiri fizice:

- formarea și perfecționarea deprinderilor de mânăuire cu rapiditate și precizie a tehnicii de intervenție din dotare, precum și a echipamentului individual de protecție;
- perfecționarea modului de îndeplinire a misiunilor și activităților specifice gestionării evenimentelor din zona de competență la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției;
- deprinderea și dezvoltarea rezistenței pentru eforturi fizice de lung timp și creșterea capacității de a suporta pe timp îndelungat, poziții statice și de mobilitate redusă;
- participarea și obținerea de performanțe fizice foarte bune la etapele finale ale competițiilor sportive organizate la nivelul Ministerului Afacerilor Interne, Inspectoratului General al Poliției Române cât și la nivel internațional.

Mijlocul de bază prin care se acționează în direcția realizării obiectivelor pregătirii fizice

îl constituie exercițiul fizic.

### **Programul clasic de pregătire fizică profesională**

Planificarea pregătirii fizice a trupelor speciale, care se încadrează la categoria de solicitare fizică „specială”, va cuprinde teme și exerciții din diverse discipline, adaptate la dotarea materială sportivă existentă la nivelul structurii.

Pregătirea fizică va avea următoarele procente:

- 30 % pentru pregătire fizică generală;
- 40 % pentru pregătire fizică specifică;
- 30 % pentru pregătire fizică de tip special.

Pregătirea fizică generală va cuprinde mijloace de acționare din atletism și mijloace de acționare din gimnastică (Tabelul 2.1)

Pregătirea fizică specifică va cuprinde mijloace de acționare din autoapărare, exerciții specific armeei, mijloace de acționare din culturism și mijloace de acționare din orientare sportivă. (Tabelul 2.1)

Pregătirea fizică de tip special va cuprinde mijloace de acționare din alpinism, mijloace de acționare din scafandrierie și mijloace de acționare din parașutism (Tabelul 2.1)

Din totalul celor 366 de ore rezervate pregătirii fizice profesional aplicative în cadrul programului clasic de pregătire, un procent de 40% revine pregătirii fizice generale, respectiv 146 de ore și câte un procent de 30% pregătirii fizice de specifice și de tip special, respectiv câte 110 ore.

Ponderea de 30%, ce revine pregătirii fizice de tip special, este mare având în vedere faptul că la nivelul tuturor inspectoratelor județene de poliție și al Direcției de Poliție a municipiului București există un număr mic de alpiniști, scafandri și parașutiști și, în consecință, consideram că în cadrul programului experimental ponderea pregătirii fizice specifice ar trebui să fie mai mare în detrimentul pregătirii fizice de tip special.

Personalului, care a obținut brevetul de alpinist sau de scafandru și desfășoară misiuni de alpinism sau în mediul acvatic, trebuie să îi fie alocat teme și ședințe specifice în cadrul pregătirii fizice de tip special, astfel încât prin pregătirea planificată și/sau autoplanificată și prin stagiile anuale să își mențină calificarea de scafandru/alpinist de clasă.

În baza Ordinului MAI 154/2004 [165, p. 7] trupele speciale de la nivelul tuturor inspectoratelor județene de poliție și al Direcției de poliție a municipiului București pregătirea fizică conform programului clasic de pregătire fizică pentru categoria de solicitare fizică „specială”, respectiv câte 10 ore de pregătire fizică săptămânală.

Conform Ordinului MAI 154/2004 ponderea mijloacelor de acționare în cadrul programului clasic de pregătire fizică profesională aplicativă pentru categoria de solicitare fizică „specială” este prezentată în Tabelul 2.1.

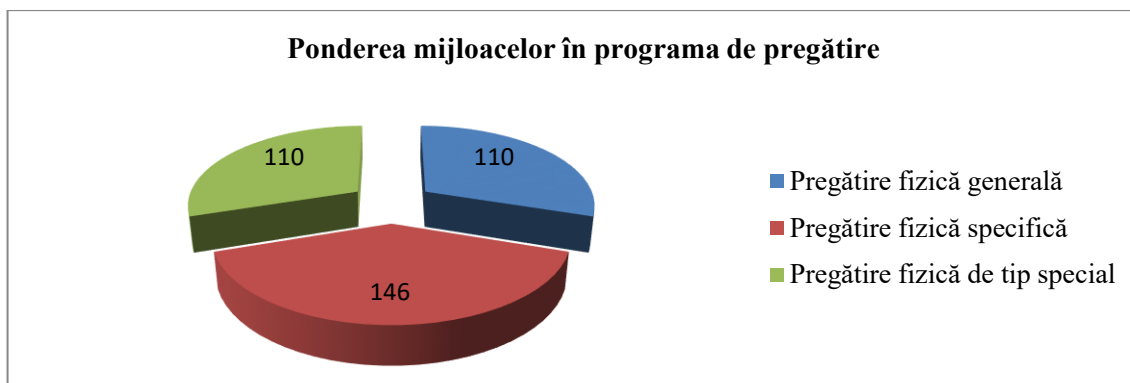
**Tabelul 2.1. Ponderea mijloacelor de acționare în cadrul programului clasic de pregătire fizică al trupelor speciale ale Poliției Române**

Nr. crt	Componenta %	Număr de ore	Mijloace utilizate	Procent	Total ore
1	Pregătire fizică generală 30%	110 ore	Mijloace de acționare din atletism	80%	87
			Mijloace de acționare din gimnastică	20%	22
2	Pregătirea fizică specifică 40%	146 ore	Mijloace de acționare din autoapărare	70%	102
			Exerciții specific armei	10%	14
			Mijloace de acționare din culturism	15%	22
			Mijloace de acționare din orientare sportivă	5%	8
3	Pregătirea fizică de tip special 30%	110 ore	Mijloace de acționare din alpinism	40%	44
			Mijloace de acționare din scafandrierie	30%	33
			Mijloace de acționare din parașutism	30%	33
4	<b>Total ore</b>	366 ore			366

După cum reiese din Tabelul 2.1. cea mai mare pondere în cadrul pregătirii fizice clasice a trupelor speciale o reprezintă pregătirea fizică specifică, din care un procent de 70% este repartizat pentru mijloacele de acționare din autoapărare (102 ore), un procent de 15% pentru mijloace de acționare din culturism (22 ore), un procent de 10% pentru exerciții specific armei (14 ore) și un procent de 5% pentru mijloace de acționare din orientare sportivă (8 ore).

În cadrul pregătirii fizice generale, un procent de 80% este rezervat mijloacelor de acționare din atletism (87 de ore) și un procent de 20% pentru mijloace de acționare din gimnastică (22 ore).

În ceea ce privește pregătirea fizică de tip special, un procent de 40% revine mijloacelor de acționare din alpinism (44 de ore) și câte 30% pentru mijloace de acționare din scafandrierie, respectiv parașutism (33 de ore).



**Fig. 2.1. Reprezentarea grafică a ponderii procentuale a mijloacele de acționare în cadrul programului clasic de pregătire al trupelor speciale ale Poliției Române**

Programul clasic de pregătire fizică cuprinde ca părți ale antrenamentului partea de încălzire specifică, partea fundamentală și partea de încheiere. Antrenamentele au loc pe suprafețe variate care vor fi modificate săptămânal (plată – interior sau exterior - teren variat). De obicei antrenamentul are loc la exterior iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior pe suprafață plată.

În cadrul părții de încălzire specifică, care durează circa 20 – 25 minute, se desfășoară o alergare ușoară cu o intensitate redusă pe o distanță de 1000 – 1200 m, după care urmează o pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener. În încheierea părții de încălzire specifică se execută 3 repetări de alergare pe distanța de 100 m unde intensitatea crește de la o alergare la alta cu mers între alergări.

În partea fundamentală a antrenamentului pentru dezvoltarea calității motrice viteza se execută 2 repetări de alergare cu efort maximal pe distanța de 50 m. Pauza între cele 2 repetări la alergarea cu efort maximal trebuie să aibă loc până la revenirea corpului după efort, respectiv circa 3 – 4 minute întrucât dacă pauza e mică calitatea motrică dezvoltată va fi rezistența și nu viteza. Pentru dezvoltarea calității motrice rezistența în cadrul aceluiași antrenament în partea fundamentală se realizează o alergare pe distanța de 7000 m cu viteză uniformă sau neuniformă, fără pauză, tempo de 5.45 minute/1000 metri. Pentru dezvoltarea calității motrice forța se execută câte 2 serii a 30 de repetări de flotări, flexii abdominale, genuflexiuni și menținut în atârnat la bara fixă cu o pauză de 2 minute între cele 2 serii.

În partea de încheiere se execută o alergare în tempo moderat pe distanța de 1000 m precum și stretching.

De menționat faptul că trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Vrancea, reprezentând grupa martor, au continuat programul clasic de pregătire fizică cât timp grupa

experiment, reprezentată de trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași, au efectuat programul experimental în perioada noiembrie 2022 – aprilie 2023.

Înainte de realizarea programului experimental pregătirea fizică a trupelor speciale din cadrul Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea se realiza conform programului clasic de pregătire fizică profesională aplicativă prevăzut în Tabelul 2.2.

**Tabelul 2.2. Programul clasic de pregătire fizică a trupelor speciale ale poliției**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	1000 – 1200 metri	20-25 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde va crește intensitatea de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare cu efort maximal	50 metri	2 repetări
		Alergare	7000 metri	Viteză uniformă sau neuniformă, fără pauză, tempo de 5.45 minute/1000 metri.
		Flotări Flexii abdominale Genuflexiuni Menținut în atârnat	30 repetări 30 repetări 50 repetări 40 secunde	2 serii Pauză între serii – 2 minute
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Observație: Pauza între cele 2 repetări la alergarea cu efort maximal trebuie să aibă loc până la revenirea corpului după efort, respectiv circa 3 – 4 minute întrucât dacă pauza e mică calitatea motrică dezvoltată va fi rezistența și nu viteza. Antrenamentul are loc pe suprafețe variate care vor fi modificate săptămânal (plată – interior sau exterior - teren variat). De obicei antrenamentul are loc la exterior iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior.*

După cum reiese din programul clasic de pregătire un inconvenient major îl reprezintă faptul că se încercă dezvoltarea în cadrul aceluiași antrenament a ambelor calităților motrice viteza și rezistența. Nu erau concepute programe distincte de pregătire fizică pentru dezvoltarea celor 2 calități motrice enunțate anterior. De exemplu, pentru dezvoltarea calității motrice rezistența nu se desfășoară antrenamente diversificate cu intervale, repetări, alergări pe distanțe mari cu viteză uniformă sau neuniformă sau prin alternarea diferitelor tempouri de alergare iar pentru dezvoltarea

calității motrice viteza nu se desfășoară antrenamente specifice ca metoda exercițiului din mers, metoda întrecerii cu handicap, a ștafetelor, a jocurilor, a întrecerii sau repetărilor.

În cadrul programului clasic de pregătire nu se desfășurau antrenamente ce includeau folosirea echipamentului specific și a mijloacelor din dotare sau protecție care să redea condițiile cât mai apropiate din timpul misiunilor operative la care sunt solicitate trupele speciale de către structurile operative.

## **2.2. Organizarea experimentului constatativ și metode de cercetare utilizate**

În vederea argumentării, fundamentării și validării instrumentelor și programelor experimentale propuse, cercetarea realizată a avut ca metodă de bază experimentul pedagogic care s-a constituit într-o parte preliminară și una fundamentală (de bază).

În cadrul experimentului pedagogic preliminar ne-am propus să aplicăm un instrument (chestionar – Anexa 1) al cărui rezultate să argumenteze necesitatea schimbării și adaptării programului de pregătire fizică profesională existent dar și a probelor de evaluare a motricității specifice a polițiștilor din cadrul trupelor speciale. Experimentul pedagogic de bază s-a concretizat în propunerea, verificarea și validarea unui program experimental de pregătire fizică profesională aplicat polițiștilor care fac parte din trupele speciale.

Demersurile efectuate în vederea realizării experimentului pedagogic au început în luna decembrie 2019 prin analiza literaturii de specialitate cu ajutorul căreia s-a realizat fundamentarea teoretico-științifică a cercetării. Studiul literaturii de specialitate a permis parțial identificarea problemelor existente în sistemul românesc de pregătire al trupelor speciale ale poliției ca și a celorlalte structuri de la nivel internațional de intervenție, realizând astfel o analiză comparativă a acestora cu privire la nivelul și calitatea pregătirii fizice profesionale a polițiștilor trupelor speciale din România și a polițiștilor pe plan internațional. Pentru o mai profundă și realistă argumentare, ulterior, s-a aplicat un chestionar specialiștilor din România iar rezultatele obținute au conturat problemele existente în procesul de pregătire fizică profesională aplicativă al polițiștilor din cadrul trupelor speciale ale Poliției din România, a punctelor forte dar și a celor ce necesită îmbunătățire. Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarului, analizei și interpretării datelor obținute au constituit argumentul pentru realizarea demersului științific din cadrul experimentului pedagogic de bază.

Chestionarul a fost aplicat, evaluat, analizat și interpretat în perioada octombrie 2020 – august 2022 și a urmărit identificarea problemelor cu care se confruntă sistemul de securitate din România cu referire la pregătirea fizică profesională aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

Aplicarea chestionarului urmărește obținerea datelor și informațiilor concrete și reale cu privire la eficiența programului clasic de pregătire fizică profesională aplicativă, bazele de pregătire ale trupelor speciale din cadrul Poliției Române, necesitățile privind mijloace de pregătire, eficiența probelor de evaluare din Ordinul MAI 154/2004 în realizarea misiunilor zilnice cât și metodologia specifică de pregătire. Chestionarul conține 13 întrebări și s-a adresat unui număr de 145 polițiști din cadrul trupelor speciale a inspectoratelor județene de poliție Iași, Vrancea, Botoșani, Suceava, Bacău și Bistrița-Năsăud, având ca scop evidențierea nivelului de pregătire fizică profesională aplicativă al trupelor speciale (Anexa 1).

Scopul experimentului preliminar este de a identifica problemele existente cu care se confruntă trupele speciale ale poliției din România în realizarea pregătirii fizice a intervențiilor rapide în cadrul misiunilor operative la care sunt solicitate de către structurile operative.

Ipoteza cercetării constă în faptul că prin aplicarea chestionarului vom identifica problemele existente în ceea ce privește pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției din România, pe baza cărora vom realiza ulterior un program experimental de pregătire fizică profesională aplicativă.

Experimentul pedagogic de bază s-a realizat în trei etape, în perioada septembrie 2022 – octombrie 2023.

În prima etapă, ce a avut loc în perioada septembrie - octombrie 2022, s-a desfășurat testarea inițială a grupei experiment format din 15 polițiști din cadrul trupelor speciale a inspectoratului județean de poliție Iași și a grupei martor compusă din 15 polițiști din cadrul trupelor speciale a inspectoratului județean de poliție Vrancea.

În a doua etapă, ce a loc în perioada noiembrie 2022 - aprilie 2023, s-a realizat experimentul pedagogic de bază ce constă în realizarea antrenamentelor în echipament specific de intervenție și folosirea instrumentelor ce imită mijloacele din dotare sau protecție de către grupa experiment și urmarea programului clasic de pregătire fizică profesională de către grupa martor.

În a treia etapă, ce a avut loc în perioada mai 2023 - octombrie 2023, s-a efectuat analiza statistică-matematică și comparativă a rezultatelor în baza testărilor realizate iar în urma datelor obținute s-au formulat concluzii și recomandări practice.

Experimentul pedagogic de bază a avut în vedere faza constatativă, prin evaluarea calităților și a deprinderilor motrice specifice a celor 30 polițiști din cadrul trupelor speciale ale inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea și faza investigativ-comparativă prin aplicarea variabilei independente (programul experimental) în pregătirea celor 15 polițiști ai trupelor speciale. Grupa experiment este formată din 15 polițiști din cadrul trupelor speciale a

Inspectoratului județean de poliție Iași, iar grupa martor este alcătuită din 15 polițiști din cadrul trupelor speciale a Inspectoratului județean de poliție Vrancea.

La finalizarea cercetării pedagogice s-a verificat eficacitatea implementării în cadrul ședințelor de pregătire a programului experimental ce constă în utilizarea mijloacele de protecție și din dotarea trupelor speciale în cadrul antrenamentelor specifice și a traseului utilitar-aplicativ, respectiv efectuarea traseului utilitar-aplicativ cu echipamentul specific de intervenție a polițiștilor din cadrul trupelor speciale.

Pentru realizarea cercetării preliminare, de bază și atingerea scopului cercetării propuse s-au utilizat metode de cercetare și tehnici de evaluare după cum urmează [33, 62, 96, 117]:

- metoda studierii literaturii de specialitate (documentarea);
- metoda studiului actelor normative de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale;
- metoda observației pedagogice;
- metoda anchetei sociologice de tip chestionar;
- metoda experimentului pedagogic;
- metoda statistică-matematică;
- metode și tehnici de evaluare.

#### ***1. Metoda studierii literaturii de specialitate (documentarea)***

Problema documentării devine an de an mai dificilă ca urmare a diversificării științelor și implicit a informațiilor, a creșterii neconținute a publicațiilor, a dezvoltării cercetării și înmulțirii persoanelor care se ocupă de cercetare.

Prin studiului literaturii de specialitate s-a urmărit identificarea surselor de informații în vederea fundamentării teoretice și metodice a problemelor identificate, astfel încât să se obțină o cercetare complexă, mobilă și adaptată scopului cercetării.

Totodată, în vederea realizării unei analize detaliate s-au utilizat lucrări din literatura de specialitate referitor la pregătirea fizică la modul general, concretizate în 215 titluri din literatura din țară cât și din străinătate, teze de doctorat, publicații din conferințele științifice, articole de presă, articole din site-uri de specialitate, referințe la documente electronice, precum și în acte normative, toate realizând bibliografia tezei.

Actualmente, se constată o lipsă a literaturii românești de specialitate și mai ales, a manualelor didactice care se adresează pregătirii fizice profesional aplicative pentru polițiștii trupelor speciale.



Pentru realizarea cercetării s-au avut în vedere următoarele linii de documentare a literaturii la tema tezei și a scopurilor impuse:

- cercetarea normelor în vigoare (legi, ordine, dispoziții, ordonanțe, etc.) referitor la programarea, organizarea, efectuarea și evaluarea rezultatelor fizice în cadrul pregătirii fizice profesional aplicative a polițiștilor din cadrul trupelor speciale a inspectoratelor județene de Poliție Iași și Vrancea;
- documentarea privind pregătirea fizică profesională aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale a inspectoratelor județene de poliție și însemnătatea acesteia la realitățile actuale.

## ***2. Metoda studiului actelor normative de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției***

Această metodă a fost aplicată cu scopul de a scoate în evidență carențele din actele normative de organizare a procesului de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției. O atenție deosebită s-a acordat conținutului actelor normative prevăzute în legi, ordine, regulamente, ordonanțe, proceduri de lucru.

Ne-a interesat dacă în actele normative putem regăsi compartimente unde ar fi prevăzută metodologia pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale ale poliției.

Acest lucru a permis scoaterea în evidență a carențelor actelor de planificare a procesului de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției și conceperea unor noi căi de optimizare a acestuia prin intermediul programului experimental.

## ***3. Metoda observației pedagogice***

Specialistul român G. Gheorghiu [64, p. 33] definește metoda observației pedagogice ca, „un proces al cunoașterii științifice, constând în contemplarea metodică și intenționată, vizând un anumit scop, a unui obiect sau proces”.

Metoda observației pedagogice a fost utilizată în toate fazele cercetării, atât la experimentul preliminar cât și la cel de bază.

În cadrul experimentului preliminar această metodă a ajutat foarte mult la obținerea unor informații de strictă necesitate, constând în implicarea cercetătorului la activitățile desfășurate pentru realizarea chestionarului sociologic.

Metoda observației de tip „indirectă” din cadrul cercetării științifice efectuate a fost realizată prin constatarea unor aspecte ce ar putea fi eficientizate. Această metodă a fost realizată în timpul perioadei când s-a realizat pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași cât și în timpul misiunilor la care acestea au fost solicitate de către structurile operative.

Cel de-al doilea tip de observație de tip „directă” se referă la participarea nemijlocită a cercetătorului la efectuarea activităților necesare realizării chestionarului sociologic, evaluarea, analiza și interpretarea datelor obținute în urma aplicării acestuia. Rezultatele opiniilor polițiștilor chestionați a ajutat la formarea unor opinii care au condus la întocmirea programului experimental realizat de grupa experiment.

În cadrul experimentului de bază această metodă a ajutat foarte mult la obținerea unor informații de strictă necesitate, constând în implicarea cercetătorului la activitățile desfășurate în cadrul trupelor speciale a Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea, atât din poziția de coordonator, evaluator cât și de participant direct.

Metoda observației de tip „indirectă” din cadrul cercetării științifice efectuate a fost realizată prin constatarea a unor aspecte care ar putea fi eficientizate, fiind realizată în timpul perioadei când s-a desfășurat evaluarea trimestrială a trupelor speciale din cadrul Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea, participarea grupelor experiment la programul experimental, evaluarea finală a trupelor speciale a Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea.

Cel de-al doilea tip de observație de tip „directă” se referă la participarea nemijlocită a cercetătorului la efectuarea activităților practice didactice atât la grupa experiment cât și la cea martor în cadrul tuturor fazelor/etapelor studiului din poziția de coordonator, evaluator și participant direct. Rezultatele evaluărilor a ajutat la formarea unor concluzii și a unor recomandări care au fost puse în practică.

Observația de tip „directă” a avut loc cu trupele speciale din cadrul Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea, având ca subiecți 30 de polițiști, din care 15 au reprezentat grupa experiment, urmărindu-se programul de pregătire fizică experimental, conținutul acestuia, formele de testare și nivelul creșterii în pregătire și 15 au reprezentat grupa martor ce au urmat programul clasic de pregătire fizică.

#### **4. Metoda anchetei sociologice de tip chestionar**

Pentru optimizarea și ridicarea nivelului de pregătire fizică s-au avut în vedere și sugestiile directe ale polițiștilor trupelor speciale. Pentru aceasta a fost întocmit un chestionar ce s-a adresat unui număr de 145 polițiști (ofițeri și subofițeri) ai trupelor speciale din cadrul Inspectoratelor județene de Poliție Iași, Vrancea, Suceava, Botoșani, Bacău, Bistrița-Năsăud.

În acest sens s-a realizat și repartizat un chestionar în format fizic la convocarea anuală ce s-a desfășurat la începutul lunii octombrie 2020. Polițiștii au fost invitați să răspundă anonim la un chestionar cu 13 întrebări (Anexa 1).

Din analiza rezultatelor chestionarelor s-au evidențiat informații fundamentale referitor baza de pregătire fizică a trupelor speciale de la nivelul inspectoratelor județene de poliție, nivelul de pregătire fizică profesională, eficiența ședințelor de pregătire fizică profesională a polițiștilor trupelor speciale, necesitatea diversificării metodelor de pregătire și a probelor de evaluare. Informațiile obținute vor aduce aport la ridicarea nivelului de pregătire fizică a polițiștilor trupelor speciale.

### **5. Metoda experimentului pedagogic**

Specialiștii români M. Chirazi, Petrea G., R. [39, p. 47]. definește experimentul pedagogic ca „metoda de cercetare prin care se verifică o relație presupusă (dată în ipoteză) dintre 2 fenomene prin provocarea și controlul acestora de către experimentator”.

Realizat ca un demers logic și sistematic la cercetarea științifică prin experimentul din teză s-a urmărit verificarea optimizării folosirii la ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă a echipamentului specific de intervenție și instrumentelor ce imită mijloacele din dotare sau protecție pentru îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică al trupelor speciale ale poliției și a evitării sincopelor în cadrul viitoarelor misiuni operative.

### **6. Metoda statistică matematică**

Indicatorii statistico-matematici utilizați au fost: media aritmetică, abaterea standard, coeficientul de variație, amplitudinea și frecvențele relative pe clase de note.

Rezultatele realizate vor fi înregistrate și ordonate pentru prelucrarea și interpretarea statistico-matematică iar înaintea prelucrării statistico-matematică se va folosi criteriul lui Chauvenet în vederea eliminării valorilor aberante. Criteriul de eliminare a lui Chauvenet se bazează pe considerentul că orice valoare a cărei probabilitate de apariție este mai mică decât o valoare limită, care depinde de numărul „n” de rezultate, trebuie eliminată.

În cadrul acestei metode s-au folosit următoarele formule de calcul:

1. Media aritmetică după formula:

$$(\bar{X}): \bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (2.1)$$

unde: X - valoarea mediei aritmetice a termenilor individuali ai seriei  $x_1, x_2, \dots, x_n$ ;

$\Sigma$  - semnul sumei;

i - indexul sumei;

$x_i$  - fiecare rezultat al măsurării;

n - numărul subiecților cercetați.

$$2. \text{Calculul abaterii standard } (\sigma): \sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{\frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2} \quad (2.2)$$

unde:  $\sigma$  – abaterea medie pătratică;

$\Sigma$  - semnul sumei;

$X$  - valoarea mediei aritmetice;

$x_i$  - fiecare rezultat al măsurării;

$n$  - număr subiecți analizați.

$$3. \text{Calcularea amplitudinii standard a valorii medii } (m): m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.3)$$

unde:  $\pm m$ - abaterea standard a valorii medii;

$\sigma$  – abaterea medie pătratică;

$n$  - număr subiecți analizați.

$$4. \text{Stabilirea coeficientul de variație } (cv): v = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \quad (2.4)$$

Valorile coeficientului de variație cuprinse între: 0-10% indică omogenitate mare a colectivului cercetat, 10-20% arată o colectivitate mai puțin omogenă iar peste 20% indică lipsa de omogenitate a colectivității.

5. Determinarea diferențelor dintre valorile medii a celor 2 unități folosind criteriul Student

$$(t): t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1 + m_2}} \quad (2.5)$$

$f = n - 1$        $r$  – coeficient corelație;

Exactitatea diferențelor caracteristicilor comparate este efectuată prin intermediul criteriului t-Student. Criteriul menționat, confirmă sau infirmă disproporțiile dintre mediile grupei experiment și cea martor pentru confirmarea sau infirmarea ipotezei inițiale.

Realizarea statisticii matematice redă avantajul de a evalua și a analiza dacă aceste diferențe sunt datorate intervențiilor corective sau întâmplării. Așadar „t” calculat  $>$  t tabelar arată că diferența dintre cele două medii este semnificativă la  $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$  și  $P < 0,001$ , iar dacă „t” calculat este  $<$  „t” tabelar, diferența dintre cele două medii este nesemnificativă la  $P > 0,05$ , cele 2 baze de date diferă întâmplător.

Pentru realizarea cercetării stadiului de dezvoltare a condiției fizice al polițiștilor trupelor speciale s-au folosit datele testelor de evaluare trimestrială prevăzute în Ordinul MAI 154/2004 care să redea realitatea aspectelor studiate.

Testele de specialitate realizate au fost verificate prin metode matematice și statistice iar fiecare test exprimă o parte din capacitățile fizice ale polițiștilor trupelor speciale. Trebuie menționat că testele au fost într-o proporție ridicată unitare, reprezentând în general nivelul polițiștilor referitor la pregătirea motrică.

### **7. Metode și tehnici de evaluare**

În ceea ce privește metodele și tehnicile de evaluare în educație fizică și sport acestea au fost tratate de diverși autori în literatura de specialitate.

Metodele și tehnicile de evaluare au fost tratate în literatura de specialitate de diverși specialiști ai domeniului sportiv ca I. Carp [33], G. Cârstea [35], A. Dragnea [53], M. Epuran [61], V. Manolachi [75], C. Voicu, Ș. Prună [120], precizând că reprezintă un element fundamental în orice activitate umană cu obiective bine precizate și o componentă stabilă a oricărui proces instructiv-educativ și prin intermediul lor se obțin date asupra eficienței instruirii, a felului în care a fost realizată, a efectului avut asupra subiecților pentru a ne da seama în ce măsură este mai bună instruirea aplicată față de cea anterioară.

C.A. Dragnea [35, p. 182] precizează faptul că „evaluarea se face în scopul optimizării procesului respectiv, atât în privința „emisiei” cât și a „recepției” sau mai ales a acestuia din urmă, adică a însușirii celor transmise prin „emisie”, iar V. Triboi [114, p. 142] arată faptul că „ evaluarea presupune estimarea și valorificarea posibilităților omului”.

Evaluarea calităților motrice (viteza, rezistența, forța și îndemânarea) ale trupelor speciale ale poliției se va realiza prin intermediul următoarelor probe de control: alergarea de viteză (50 m), alergarea de rezistență (1000 m), flotări, flexii abdominale, săritura în lungime de pe loc, genuflexiuni, menținut în atârnat.

### **2.3. Caracteristicile probelor de evaluare a trupelor speciale din cadrul Poliției Române**

Conform Ordinului MAI 154/2004 în sistemul de educație fizică și sport din Ministerul Afacerilor Interne evaluarea are menirea de a oferi informații referitoare la eficiența metodologiei, conținutului și a mijloacelor instruirii în direcția realizării obiectivelor propuse, precum și în scopul luării eventualelor decizii care să ducă la eficientizarea acestei activități.

Potrivit ordinului menționat anterior [165, p. 68] trupele speciale, făcând parte din categoria de solicitare fizică „specială”, vor fi evaluate la pregătirea fizică trimestrială în două zile, ordinea fiind stabilită de către examinatori în următoarele perioade 15 februarie – 15 martie, 15 mai – 15 iunie, 15 august – 15 septembrie, 15 noiembrie – 15 decembrie prin grija Serviciului de Pregătire Profesională. Rezultatele evaluărilor vor fi trecute în aprecierea anuală de serviciu pentru aprecierea modului în care poate face față exigențelor specifice profesiei avute.

Evaluarea calităților motrice (viteza, rezistența, forța și îndemânarea) ale trupelor speciale se va realiza prin intermediul următoarelor probe de control: alergarea de viteză (50 m), alergarea de rezistență (1000m), flotări, flexii abdominale, săritura în lungime de pe loc, genuflexiuni, menținut în atârnat, autoapărare conform graficului anual de evaluare al activităților de pregătire sportivă pentru trupele speciale din cadrul inspectoratului județean de poliție (Anexa 4).

Evaluarea nivelului de pregătire fizică este realizată de comisia numită prin Ordin de Zi pe Unitate (O.Z.U.) formată din președinte - șeful Serviciului de Pregătire Profesională și membri - ofițerul specialist cu pregătirea fizică, instructorul sportiv și secretar, toți din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională.

În conformitate cu Ordinul MAI 154/2004 [165, p. 7] categoriile de vârstă la evaluarea pregătirii fizice și sport atât pentru bărbați cât și pentru femei sunt următoarele:

- Categoria I: vârsta de până la 30 de ani inclusiv;
- Categoria a II-a: vârsta de la 31 de ani până la 35 de ani inclusiv;
- Categoria a III-a: vârsta de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv;
- Categoria a IV-a: vârsta de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv;
- Categoria a V-a: vârsta de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv;
- Categoria a VI-a: vârsta de la 51 de ani până pensionare;

Constituirea categoriilor de pregătire se va realiza după următoarele criterii: grupele de vârstă și gen.

În cadrul evaluării individuale trupele speciale vor fi apreciate prin timpi sau număr de repetări obținute la probele prevăzute în Ordinul MAI 154/2004, transformate ulterior în note de la 1.00 la 10 iar media finală a tuturor notelor va arăta calificativul în conformitate cu normele și baremele prevăzute corespunzător categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Conform Ordinului MAI 154/2004 [165, p. 86] transformarea notelor în calificative pe timpul evaluărilor obligatorii se va concretiza astfel:

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| • Excepțional - (E)      | - 10,00     |
| • Foarte Bun - (FB)      | 9.00 - 9.99 |
| • Bun - (B)              | 7.00 - 8.99 |
| • Corespunzător - (C)    | 6.00 - 6.99 |
| • Mediocru - (M)         | 5.00 - 5.99 |
| • Necorespunzător - (NC) | 1.00 - 4.99 |

Vor fi declarați promovați cei ce au obținut pentru fiecare probă în parte minimum nota 5 la fiecare probă și media generală 6.

Fiecare polițist din cadrul trupelor speciale va avea dreptul la o singură încercare pentru executarea probelor fizice.

Reexaminările polițiștilor, care din motive obiective nu au susținut testul de evaluare dar și a celor declarați „nepromovați”, se va efectua în minim 7 zile de la data examinării la proba nepromovată doar o singură dată dar nu mai târziu de data de 15 decembrie.

Dacă, după reevaluarea pregătirii fizice, polițiștii trupelor speciale sunt declarați „nepromovați”, inspectorul șef/înlocuitorul la comandă va face o analiză asupra menținerii personalului care nu au promovat probele sportive pe posturile încadrate sau vor lua măsurile necesare de mutare ale polițiștilor respectivi pe o altă funcție din cadrul inspectoratului.

Polițiștii, care au fost detașați/delegați, vor fi evaluați conform cerințelor postului pe care-l ocupă, respectiv categoriei din care face parte în momentul delegării/detașării.

Polițiștii, care dețin scutire medicală în perioada programată pentru evaluare probelor sportive obligatorii, vor fi replanificați pentru altă perioadă când vor fi apți din punct de vedere medical, replanificare ce va fi realizată de către ofițerul specialist în pregătire fizică din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională împreună cu medicul unității.

Polițistul trupelor speciale, care nu a participat la una din evaluările trimestriale obligatorii a nivelului de pregătire fizică, este declarat „nepromovat” în situația în care nu există justificare legală pentru neprezentare.

Comanda unității și ofițerul specialist responsabil cu pregătirea fizică vor fi evaluați din punct de vedere al pregătirii fizice în cadrul convocărilor anuale de specialitate de către lucrători din cadrul Direcției Management Resurse Umane a Ministerului Afacerilor Interne.

În conformitate cu Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile Ministerului de Interne [163], pe timpul evaluărilor trimestriale și pe parcursul activităților de educație fizică și sport este obligatorie supravegherea medicală a polițiștilor iar evaluarea și supravegherea medicală se va asigura de către personalul din cadrul Centrului medical la care este arondată trupa specială (cu autospecială tip B, de prim ajutor calificat) și în ultimă instanță cu 2 paramedici.

Pentru a stabili nivelul pregătirii fizice al trupelor speciale de la Inspectoratele județene de poliție Iași și Vrancea s-au utilizat teste de evaluare conform baremelor stabilite în Ordinul MAI 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I. ce corespund nivelului de pregătire fizică la categoria de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3). Rezultatele testelor reprezintă starea motrică inițială a polițiștilor din cadrul celor 2 trupe speciale.

Specialiști în domeniul educației fizice și sportului ca O. Aftimiciuc [8], G. Cârstea [34], V. Dumitrescu [57], F. Todea [110], V. Triboi [116], A. Loluță [128] au tratat conceptul de

calitatea motrică, definițiile date acestei calități fiind diferite, însă cel mai des aceasta este denumită prin termenul de aptitudine a individului de a executa mișcări exprimate în indici de forță, îndemânare, mobilitate, rezistență și viteză.

În opinia autorului A. Cojocariu [47, p. 48] termenul de calitate motrică se definește ca fiind „capacitatea omului de a învinge o opoziție externă/internă sau să acționeze împotriva ei prin efortul muscular” iar după specialiștii E. Scarlat și M., B. Scarlat [104, p. 127] acesta reprezintă „însușiri importante ale organismului uman ce asigură acestuia posibilitatea de a realiza acte și acțiuni motrice cu diferite grade de dificultate”.

Autori din domeniu ca T. Badiu [23], B.C. Rață, C. Gevat [63], V. Triboi [115] au dezbătut amplu în literatura de specialitate subiectul clasificării calităților motrice și, în principal, au stabilit că acestea se pot împărți în aptitudini condiționale (*rezistența, forța, viteza*) și aptitudini coordonative (*îndemânarea și suplețea/mobilitate*) [23, 63, 115].

În conformitate cu Ordinul MAI 154/204 [165] pentru evaluarea calităților motrice a trupelor speciale s-au efectuat o serie de teste/probe de control corespunzător categoriei de solicitare fizică „specială”, după cum urmează:

**A. Alergarea de viteză (50 m)**, proba de control care evaluează calitatea motrică viteza. Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- se va efectua cu startul din picioare, cu câte doi polițiști;
- cronometrul pornește la mișcarea primului polițist;
- la timpul obținut se va lua în calcul primele două cifre de după virgulă; ex. 7,126=7,12;
- în cazul unui start greșit (ex. plecarea înaintea semnalului sonor, etc.) polițistul va avea dreptul la un nou start după evaluarea tuturor concurenților iar, dacă va avea și al 2-lea start greșit, acesta va fi declarat „Nepromovat”;
- polițiștii care se ating, se lovesc, cad în timpul alergării sau alunecă pe suprafața pistei se consideră că aceștia nu au efectuat traseul și în acest sens au dreptul la reluarea probei doar o singură dată, după ce au fost examinați la această probă toți ceilalți polițiști.

Timpii vor fi înregistrați de doi polițiști din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională care vor cronometra fiecare polițist evaluat.

Calitatea motrică viteza a fost abordată științific de o multitudine de autori în cadrul lucrărilor de specialitate [13, 24, 36, 80, 122], ajungându-se la concluzia că reprezintă capacitatea organismului de a executa o mișcare sau o suită de mișcări într-un timp cât mai scurt.

Autorul I. Arsene [19, p. 60], precizează despre calitatea motrică viteza că reprezintă „capacitatea organismului de a îndeplini mișcări și acțiuni cu viteză mare și într-un interval minim



de timp pentru condițiile date” iar I. Chirtoacă, A. Postolachi, A. Chirtoacă [44, p. 102], o definește ca fiind, „capacitatea organismului uman de a efectua un efort cu anumiți indici de forță pe o distanță stabilită într-un timp cât mai scurt”.

Despre perfectibilitatea vitezei s-a vorbit de foarte mulți specialiști în domeniu [29, 45, 63, 79, 90] ajungându-se la concluzia că factorii ereditari influențează cel mai mult calitatea enunțată. În opinia specialiștilor G. Rață [95, p. 120] „viteza este considerată ca fiind cea care depinde cel mai mult de factorii ereditari” în timp ce C., A. Dragnea și C., M. Teodorescu [52, p. 332] precizează faptul că „ viteza este puternic determinată genetic, depinzând deci, foarte mult de zestrea ereditară a subiecților”.

Teoreticienii, specialiști din domeniu ca O. Aftimiciuc, D. Prodan, V. Dorgan [7] și A. MERICĂ [81] au găsit pentru viteză mai multe modalități de manifestare iar o formă acceptată în prezent ar fi categorisirea acesteia după cum urmează: de reacție, de execuție, de repetiție, de accelerare (demaraj), de deplasare (integrală), de opțiune, uniformă, neuniformă și în regimul celorlalte calități motrice (în regim de forță, în regim de rezistență și în regim de îndemânare).

La trupele speciale calitatea motrică viteza este de o importanță deosebită cu rol definitoriu în realizarea misiunilor operative la care se intervine care, de cele mai multe ori, au loc în urma unor conflicte spontane între diferite persoane. De asemenea, aceasta este esențială atunci când subiectul nu se supune măsurii polițienești și este nevoie de urmărirea acestuia în vederea imobilizării și chiar a încătușării.

Exercițiile pentru pregătirea probei de alergare de viteză se vor efectua, de regulă, într-un antrenament separat după ce organismul a fost bine pregătit pentru efort.

La activitățile sportive polițiștii trupelor speciale au în vedere dezvoltarea nu numai a unei calități ci a unui complex de aptitudini în care calitatea principală a polițistului trebuie să se combine cu alte calități motrice. Astfel, viteza va trebui să se combine în probele de sprint cu forța și rezistența.

Metodele de dezvoltare a calității motrice viteza a reprezentat obiectul de studiu pentru mulți autori în literatura de specialitate.

În opinia specialistului român V. Popescu [92, p. 18], „cea mai eficientă metodă pentru formarea vitezei este aceea care recomandă folosirea exercițiilor de viteză sub diferite forme și în condiții diferite”.

**B. Alergare de rezistență (1000 m)**, proba de control care evaluează calitatea motrică rezistență. Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- C. se realizează cu startul din picioare în grupe de cel mult 10 polițiști;
- D. părăsirea pistei de alergare atrage eliminarea polițiștilor din evaluare;

- E. trecerea de la alergare la mers nu se consideră abandon;
- F. polițiștii trupelor speciale care nu respectă distanța, traseul indicat pentru alergare, care se abat de la acesta, vor fi opriți de către evaluator și declarați „Nepromovat” la această probă.

Referitor la calitatea motrică rezistența, acesta a fost tratată de specialiști ai domeniului ca E. Rață. B. Rîșneac, D. Milici [96], L. Ion [124], I. Oneț [129] care susțin că oboseala este factor limitativ al efortului.

Autorii români A. Cojocariu și F., P. Martinaș [46, p. 56] folosește termenul de rezistență considerând ca aceasta reprezintă, „calitatea motrică cea mai perfectibilă care se păstrează un timp îndelungat în apropierea valorilor atinse dacă sunt respectate următoarele cerințe: creșterea progresivă a duratei activităților sau a distanțelor parcurse, aprecierea periodică a rezultatelor și realizarea unui act respirator eficient” iar în opinia lui G. Cosma, D. Barbu, C. Nanu, B. Burcea, A. Cosma [48, p. 20] rezistența reprezintă, „capacitatea omului de a face față oboselii fizice provocate de activitatea musculară desfășurată într-un efort de o intensitate precizată și un regim determinat fără modificarea intensității prescrise”.

Potrivit lui C.A. Dragnea [54, p. 234] rezistența se definește ca fiind, „capacitatea psihofizică a organismului executantului de a face față oboselii specifice activității depuse”, în timp ce I. Povestca [93, p. 80] precizează că rezistența este „capacitatea organismului de a efectua un lucru mecanic de o anumită intensitate un timp cât mai îndelungat, fără scăderea activității depuse, în condițiile reprimării stării de oboseală”.

Motivația joacă un rol important în condițiile antrenamentelor grele, monotone, plictisitoare care fac să se instaleze o stare de oboseală. Având în vedere acest aspect, o dorință puternică de a reuși în sport va fi un atu mare în determinarea suportării dificultății antrenamentelor.

Chiar dacă rezistența este influențată de anumiți factori, această calitate motrică perfectibilă poate fi dezvoltată în cadrul antrenamentelor, utilizând mai multe metode specifice, cum ar fi : intervale, repetări, alergări pe distanțe mari cu viteză uniformă sau neuniformă sau prin alternarea diferitelor tempouri de alergare.

În opinia lui G. Rață și B.C. Rață [95, p. 188] rezistența este prezentată ca „activitatea motrică care se desfășoară sub mai multe forme, dintre care menționăm: rezistența generală, rezistența specială, rezistența locală, regională, globală, rezistența în condiții de efort aerob, rezistența în condiții cu efort anaerob, rezistență scurtă, medie și lungă, în regim de viteză, forță și coordonare”.

**C. Flotări**, proba de control care evaluează calitatea motrică forța (brațelor și a centurii scapulare).

Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- se execută din poziția inițială de sprijin culcat înainte;
- corpul este întins în linie dreaptă în sprijin pe degetele de la picioare și pe palmele cu degetele desfăcute ale ambelor brațe;
- brațele în extensie completă vor fi mai puțin depărtate decât proiecția umerilor pe sol;
- coatele vor fi întinse, având picioarele cu genunchii întinși;
- spatele, fesierii și abdomenul se mențin încordate pe toată durata executării flotării;
- coborârea se execută prin flexii ale ambelor brațelor pe antebrațe până când pieptul este adus aproape de sol iar în timpul acestei mișcări se realizează inspirația;
- revenirea constă în împingerea ambelor brațe până când coatele sunt complet întinse iar în timpul acestei mișcări se realizează expirația;
- execuția flotărilor trebuie să se facă într-un interval de 2 min. de polițist iar pauzele sunt permise atunci când cel evaluat va reveni în poziția inițială;
- repetările incomplete/incorect realizate nu vor fi luate în considerare la evaluare.

**D. Flexii abdominale**, proba de control care evaluează calitatea motrică forța de la nivelul trunchiului. Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- se realizează din poziția culcat dorsal;
- genunchii sunt îndoiți, tălpile sunt așezate pe sol, mâinile la ceafă ori în dreptul pieptului și susținere în zona gleznelor din partea unui coleg;
- flexia se consideră completă atunci când trunchiul se ridică până la un unghi de circa  $90^0$  față de partea superioară a picioarelor;
- execuția flexiilor abdominale trebuie să se facă într-un interval de 2 min de polițist iar pauzele sunt permise atunci când acesta va reveni în poziția inițială.
- repetările incomplete / incorect realizate nu vor fi luate în considerare la evaluare.

**E. Genuflexiuni**, proba de control care evaluează calitatea motrică forța de la nivelul membrelor inferioare. Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- picioarele vor fi așezate puțin în lateral până la linia șoldului cu degetele de la picioare orientate înainte;
- spatele se menține drept cu umerii trași înapoi;
- degetele de la picioare și călcâiele nu se ridică de pe podea;
- se execută prin flexia și extensia membrelor inferioare în plan vertical cu mâinile la ceafă;
- genunchii să fie îndoiți la un unghi de circa  $90^0$ ;

- execuția genuflexiunilor trebuie să se facă într-un interval de 2 min. de polițist iar pauzele sunt permise atunci când polițistul va reveni în poziția inițială;
- repetările incomplete / incorect realizate nu vor fi luate în considerare la evaluare.

**E. Menținut în atârnat la bară fixă**, proba de control care evaluează calitatea motrică forța de la nivelul brațelor și centurii scapulo-humerale. Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- se execută din poziția atârnat la bară fixă;
- priza va fi liberă cu corpul întins și stabil;
- brațele vor fi îndoite;
- bărbia se va situa deasupra barei fixe.

**G. Săritura în lungime de pe loc**, proba de control care evaluează calitatea motrică forța de la nivelul membrelor inferioare (detenta). Proba se desfășoară respectând următoarele condiții:

- se execută pe o suprafață plată prin desprinderea membrelor inferioare de la sol și săritura în lungime;
- poziția de plecare este de semigenuflexiune cu picioarele situate la nivelul umerilor;
- se execută prin elanul brațelor înainte-înapoi;
- aterizarea se face pe ambele picioare;
- se măsoară distanța de la locul desprinderii (vârful picioarelor) până la locul aterizării la nivelul călcâiului.

Conform Ordinului MAI 154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I, evaluarea calității motrice forța pentru trupele speciale se realizează la un număr foarte mare de probe (flotări, flexii abdominale, menținut în atârnat, săritura în lungime de pe loc, genuflexiuni), ceea ce denotă aptitudinile ce trebuie să predominie la un polițist al trupelor speciale.

Definirea forței a fost făcută de mulți specialiști în domeniu, ca M. Chirazi [40], I. Dumitru [58] și M., V. Urlăreanu [118] și toți au subliniat acțiunea depusă de mușchi pentru a învinge o rezistență .

Specialistul A. Cojocariu [47, p. 48] folosește termenul de forță ca fiind, „capacitatea omului de a învinge o opoziție externă/internă sau să acționeze împotriva ei prin efortul muscular”, L. Baroga [24, p. 111] precizează faptul că forța reprezintă „capacitatea sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență și se măsoară în kilograme” iar G. Rață și B.C. Rață [95, p. 34] definește această calitate motrică ca fiind „capacitatea organismului de a învinge sau a opune pe parcursul mișcării o rezistență prin intermediul constracției musculare voluntare”.

În desfășurarea antrenamentelor zilnice este foarte important ca polițiștii trupelor speciale să posede acele capacități care au rolul de a favoriza realizarea de eforturi la intensitatea absolută ca nivel și într-un timp cât mai scurt deoarece numeroasele activități desfășurate de polițiștii trupelor speciale implică capacitate de forță cu o viteză mare de execuție denumită în literatura de specialitate putere.

M. Dumitru [59, p. 148 ] menționează faptul că „dezvoltarea puterii va viza deopotrivă creșterea indicilor de forță și viteză realizându-se o corelație bună între cele două calități motrice condiționale”.

Pentru dezvoltarea forței se utilizează, de regulă, exerciții cu îngreuieri sau forțe externe și exerciții cu îngreuieri sau cu greutatea propriului corp. Din prima categorie de exerciții fac parte cele în care se folosește greutatea diferitelor mijloace din dotare (casca antiglonț, vesta antiglonț cu plăcile balistice, lăzi cu muniție, scara extensibilă, haltere, greutăți etc.), greutatea și opoziția partenerului (exerciții în doi, transportul rănitului, lupta, trânta etc.), rezistența determinată de obiecte elastice (extensoare) și rezistența mediului exterior (alergări prin pădure, pe teren variat, pe nisip, pe zăpadă etc.). Din cea de-a doua categorie de exerciții fac parte toate exercițiile executate de polițiștii trupelor speciale pentru a-și învinge propria greutate (la aparate, genuflexiuni, sărituri pe un picior, stând pe mâini, flotări, sărituri etc.). Eficacitatea procesului pregătirii fizice profesional aplicative pentru forță depinde mult de inventarul tehnic al procesului de antrenament.

La activitățile desfășurate de polițiștii trupelor speciale un rol foarte important îl are forța în regim de viteză sau rezistență și îndemânarea.

Practic, în mare parte, combinarea tuturor calităților motrice sunt reliefate în misiunile trupelor speciale întrucât este nevoie atât de forță pentru a învinge diferite presiuni exterioare, de viteză pentru a lua prin surprindere subiectul în diferite ipostaze și de care depinde reușita misiunii, de rezistență întrucât efortul maximal este posibil să se desfășoare pe o perioadă îndelungată de timp și nu în ultimul rând îndemânarea și suplețea sunt foarte importante în diferite procedee tactice și sportive efectuate în cadrul activităților. Forța influențează în mare măsură viteza mișcărilor dar are și un rol important în activitatea care necesită rezistență și îndemânare.

Forța nu poate fi tratată din punct de vedere științific fără a avea în vedere și celelalte calități motrice. Potrivit lui M. Chirazi [38, p. 115] „în cadrul antrenamentelor de culturism forța și rezistența pot fi duse la un nivel la care prin alte mijloace nu se poate ajunge” în timp ce I. Merică [80, p. 89] precizează despre forță că, „exercită o influență pozitivă și asupra celorlalte calități motrice în situația în care metodele folosite pentru dezvoltarea ei sunt aplicate corect”. F. Leuciuc [72, p. 58] menționează faptul că, „ținând cont de faptul că în majoritatea actelor motrice

forța este prezentă în combinație cu alte calități motrice, și metodică de lucru trebuie adaptată la aceste cerințe în scopul obținerii unei eficiențe maxime”.

**H. Autoapărare** este proba de control care evaluează calitățile motrice îndemânare, elasticitate musculară, forța și viteza.

Specialiști din literatura de specialitate precum A. Andreescu [16], E. Iordache [60], V. Grati [65], C. Ozarchievi [86], D., C. Torje [112], M., C. Leștaru [126], C., au tratat subiectul autoapărării și în concluzie au precizat că aceasta reprezintă modalitate eficientă prin care victima unui atac declanșat prin surprindere își poate apăra integritatea.

C. Palaga [130, p. 31] definește autoapărarea ca „o modalitate eficientă prin care victima unui atac declanșat prin surprindere își poate apăra integritatea, opunând forța inteligenței și al stăpânirii de sine”

Autoapărarea va cuprinde următoarele elemente și procedee tehnico-tactice din kick-boxing, kobudo, jiu-jitsu, judo, lupte, karate, prin procedee din tematica parcursă și se apreciază în funcție de calitatea execuției a celor 2 concurenți câte 5 minute/pereche, tehnici de forțare a articulațiilor, tehnici de autoapărare la atacuri prin centurare, tehnici de apărare împotriva atacurilor de cuțit, tehnici de apărare împotriva atacurilor cu obiecte contondente, tehnici de încătușare, conduceri forțate, extragerea suspectului din autoturism și apărări prin imobilizare cu bastonul.

Evaluarea la proba de autoapărare are loc în fața unei comisii formată din 2 inspectori sportivi din cadrul Serviciului de Pregătire Profesională a fiecărui inspectorat județean de poliție cărora polițistul trupelor speciale trebuie să le demonstreze anumite tehnici, procedee și combinații de luptă.

În vederea realizării evaluării se vor urmări următoarele elemente: calitatea și corectitudinea tehnică a exercițiului sau procedeeului executat ce trebuie realizat fără greșeli majore și redat în mod fidel și exact, viteza de reacție a polițistului trupelor speciale la executarea unei apărări față de o diversitate de atacuri, eficiența metodelor adoptate de polițistul trupelor speciale prin maniera de blocare a atacului unui agresor și procedeele de imobilizare a acestuia și calități psihice și fizice specifice referitor la rezistența unui efort prelungit pe durata unei reprize de 5 minute cu un polițist stabilit de comisia de examinare, urmărindu-se tenacitatea și stăpânirea de sine în rezolvarea unor situații tactice impuse;

Proba autoapărare este complexă și în acest sens vor fi solicitate în combinație mai multe calitățile motrice ale polițiștilor trupelor speciale dar trebuie avut în vedere că însușirea tehnicii sportive depinde, de asemenea, de nivelul forței musculare.

Autoapărarea are rolul de a învăța pe practicanți să acționeze cu rapiditate și eficiență maximă împotriva agresorilor, uneori înarmați cu arme albe sau de foc, obiecte contondente, în locuri și medii deosebite (piață, stradă, local, mijloace de transport, câmp deschis, apă, etc).

**Îndemânarea** este calitatea motrică coordonativă tratată în literatura de specialitate de specialiști ca I., A. Alexe [11], G. Rață [95], E. Scarlat [104], D. Filipescu [123], ajungându-se la concluzia că aceasta reprezintă aptitudinea unui individ de a învăța și combina rapid mișcări noi, de a efectua mișcări armonioase și eficiente într-un timp dat cu un consum mic de energie.

În opinia lui A. Miron și A. Budevici [83, p. 45] îndemânarea reprezintă, „o aptitudine de a însuși rapid mișcări noi și de a restructura rapid activitatea motrică potrivit împrejurărilor care se schimbă brusc” în timp ce M. Dumitru [59, p. 176] definește calitatea motrică îndemânarea ca fiind, „capacitatea coordonativă, determinată de procesele de ghidare și reglare a gesturilor”.

Îndemânarea se formează prin executarea exercițiilor de coordonare, exercițiilor complexe și acrobatice, trecerea obstacolelor, aruncarea greutăților, exercițiilor specifice trupelor speciale (antrenamente, probe de evaluare trimestrială, competiții naționale și internaționale între diferite trupe speciale, etc.). și se manifestă specific și în funcție de ramura de sport și de execuția fiecărei deprinderi motrice de bază sau specifice.

La trupele speciale îndemânarea este foarte importantă în executarea procedurilor de imobilizare la încătușările forțate deseori în situații dificile, la instruirea tactică, debutând cu banala coborâre din autospeciala poliției, continuând cu deplasarea tactică în formație în binom, la pătrunderea în clădiri și chiar manevrarea armei din dotare în condiții de viteză și în situații neprevăzute și care nu mai corespund cu ședințele de tragere executate în poligonul de tragere. De multe ori îndemânarea polițiștilor trupelor speciale se realizează în regim de forță și rezistență, având în vedere greutatea echipamentului tactic purtat de polițiștii trupelor speciale în executarea misiunilor operative.

Pentru a face față acestor misiuni cu grad ridicat de risc și a nu avea parte de incidente negative, accidente sau chiar pierdere de vieți, îndemânarea joacă un rol definitoriu. În acest sens se impune un proces continuu de pregătire fizică profesională, simulând condiții de pregătire asemănătoare cu situațiile din teren, solicitare maximă pe perioada acestor exerciții, alternarea exercițiilor de îndemânare cu cele de forță având în vedere că majoritatea misiunilor se desfășoară în aceste condiții, varietate în ceea ce privește stimularea polițistului la efort.

Pentru dezvoltarea calității motrice „îndemânarea” conform Ordinului MAI 154/2004 [165] pregătirea polițiștilor trupelor speciale se realizează ținând cont de următoarele aspecte: capacitatea de combinare a mișcărilor, coordonarea segmentară braț, picioare, trunchi în situații de deplasare cât și de folosire a mijloacelor din dotare în condiții de eficiență maximă, capacitatea de orientare spațială-temporală prin care polițistul trupelor speciale trebuie să își modifice poziția și

mișcarea corpului în timp și spațiu în cadrul câmpului de acțiune în funcție de poziția subiectului urmărit, capacitatea de diferențiere când acțiunea polițistului depinde foarte mult de precizia și eleganța efectuării procedurii sau tragerii cu armamentul din dotare, capacitatea de echilibru întrucât în desfășurarea multiplelor misiuni echilibrul fizic este primordial pentru reușită, având în vedere că va avea de desfășurat deplasări și solicitări cu grad ridicat de dificultate, capacitatea de reacție a polițiștilor trupelor speciale atât în cea ce privește stimuli cunoscuți în cadrul formelor simple dar și cu privire la stimulii necunoscuți în cadrul formelor complexe și capacitatea de transformare a mișcărilor prin care polițistul trupelor speciale trebuie să aibă capacitatea de a se adapta în funcție de modificările intervenite în cadrul misiunii în teren în mod neașteptat.

Se poate spune că la trupele speciale îndemânarea este o chestiune de viață și de moarte întrucât prin dirijarea precisă și economică a mișcărilor în deplină concordanță cu condițiile ce sunt impuse și care apar în timpul misiunii în ceea ce privește executarea procedurilor și folosirea armamentului din dotare depinde viața polițistului și a celorlalți membri ai echipei și chiar a membrilor societății civile.

**Suplețea** a fost definită diferit de autori din domeniu de specialitate ca O. Bâc [27], V. Manolachi [75], V. Popescu [91], G. Rață [97], S. Toma-Urichianu [111], I. Leonte [125], însă în principiu concluzia este aceeași, respectiv caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mișcărilor efectuate.

În opinia lui G. Rață și C., R. Rață [95, p. 283 ] calitatea motrică suplețea reprezintă, „capacitatea de a executa acțiuni motrice cu mare amplitudine, cu ușurință și economicitate, ca rezultat al unei combinații optime între contracția musculară agonistă cu relaxarea celei antagoniste” iar C., A. Dragnea și S., M. Teodorescu [52, p. 396] definește suplețea ca fiind, „capacitatea omului de a efectua, cu segmentele corpului, mișcări, cu amplitudini diferite”.

Evaluarea anuală a polițiștilor trupelor speciale va cuprinde evaluări lunare la pregătirea profesională, instruirea tactică și tragerea cu armamentul din dotare ce se vor regăsi în fișa individuală a rezultatelor de la evaluarea lunară la pregătirea profesională, instruirea tactică și tragerea cu armamentul din dotare (Anexa 5) și evaluările trimestriale la pregătire fizică ce se vor regăsi în fișa individuală a rezultatelor de la evaluarea trimestrială la pregătire fizică (Anexa 6).

#### **2.4. Analiza opiniilor specialiștilor privind conținutul pregătirii fizice profesional aplicative a trupelor speciale ale Poliției Române**

Realizarea chestionarului a avut ca scop evidențierea opiniilor polițiștilor trupelor speciale cu privire la eficiența programului de pregătire fizică profesională aplicativă existentă la momentul efectuării acestuia, baza de pregătire a trupelor speciale, necesitățile privind mijloacele de



pregătire, eficiența probelor de evaluare din Ordinul MAI 154/2004 în realizarea misiunilor zilnice.

Pentru a analiza opiniile polițiștilor trupelor speciale a fost conceput un chestionar cu 13 întrebări ce s-a adresat unui număr de 145 polițiști din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de Poliție Iași, Vrancea, Botoșani, Suceava, Bacău și Bistrița-Năsăud (Anexa 1).

S-a preferat chestionarea acestora, indiferent de vârstă, datorită experienței acumulate de aceștia pe parcursul carierei profesionale în cadrul trupelor speciale ale poliției. Întrebările au avut un caracter mixt cu răspunsuri simple, oferite, ușor de interpretat.

Opiniile polițiștilor trupelor speciale chestionați sunt reliefate în Tabelul 2.3.

**Tabelul 2.3. Rezultatele opiniilor polițiștilor chestionați cu privire la starea actuală și existența necesității eficientizării procesului de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale**

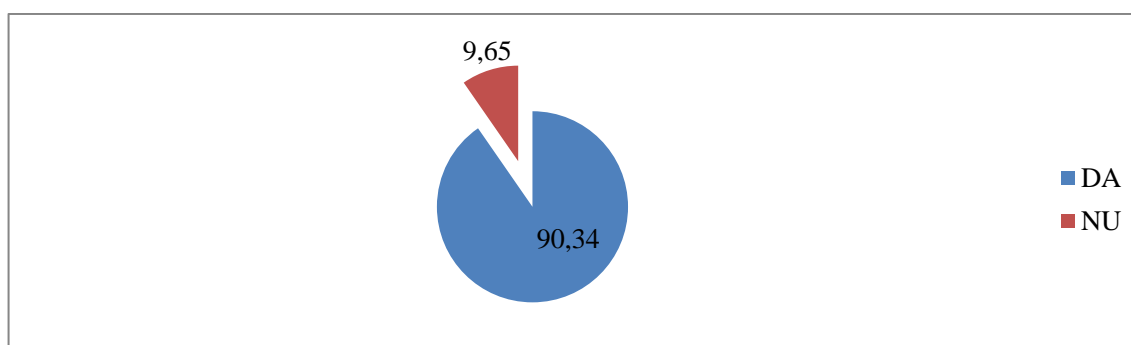
Nr. crt.	Întrebare chestionar	Răspuns (n = 145)		
		Calificativ	%	Nr.
1.	Considerați că este alocat timp suficient pentru pregătirea fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?	Da	90,34	131
		Nu	9,65	14
2.	Specificați ce probleme întâmpinați la ședințele de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?	Pregătirea fizică stereotipică	48.96	71
		Lipsa motivației	42.75	62
		Lipsa suportului logistic	4.13	6
		Lipsa de implicare a comandanților/instructorilor	2.75	4
		Nu întâmpin probleme la ședințele de pregătire fizică profesională.	1.37	2
3.	Ce considerați că ar trebui îmbunătățit la programul zilnic de pregătire fizică profesională cu grupa al trupelor speciale?	Condiționarea fizică specifică	77,25	112
		Autoapărarea	14.48	21
		Nu ar trebui îmbunătățit nimic la programul zilnic de pregătire fizică profesională	8.27	12
4.	Cum considerați că este la momentul actual nivelul de solicitare fizică al ședințelor de pregătire fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?	Mediu	69,65	101
		Slab	16,55	24
		Ridicat	13,79	20
5.	Considerați ca ar trebui schimbat modul de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale?	Da	87,58	127
		Nu	12,41	18
6.		Minim 5 ore	67,58	98

Nr. crt.	Întrebare chestionar	Răspuns (n = 145)		
		Calificativ	%	Nr.
	Care considerați că ar trebui să fie numărul suficient de ore pentru pregătirea fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?	Minim 4 ore	26,20	38
		Minim 3 ore	6,2	9
7.	Considerați că probele din Ordinul 154/2004 vă ajută în îndeplinirea misiunilor zilnice?	Prin promovarea acestora ajută la îndeplinirea misiunilor dar nu suficient	66,89	97
		Prin promovarea acestora nu ajuta îndeplinirea misiunilor	24,13	35
		Prin promovarea acestora ajuta la îndeplinirea misiunilor	8,96	13
8.	Ce părere aveți despre probele de evaluare ale trupelor speciale din Ordinul MAI 154/2004?	Probele nu sunt concludente pentru nivelul unui polițist	53,79	78
		Ar trebui introduse alte probe și scoase unele probe	29,69	49
		Ar trebui scoase unele probe deoarece sunt multe	7,58	11
		Ar trebui introduse mai multe probe deoarece sunt puține	4,82	7
9.	La care probă din Ordinul MAI 154/2004 întâmpinați cele mai mari dificultăți?	Alergare de rezistență – 1000 m	39,31	57
		Alergare de viteză – 50 m	24,82	36
		Flotări	15,17	22
		Autoapărare	11,72	17
		Abdomen	4,82	7
		Genuflexiuni	3,44	5
		Menținut în atârnat	0,68	1
10.	Ce probe ați introduce la evaluarea trupelor speciale ca modificare a Ordinului 154/2004?	Traseu aplicativ cu elemente de solicitare fizică	65,51	95
		Testul Cooper	12,41	18
		Tracțiuni	11,03	16
		Flotări la paralele	6,2	9
		Înot	4,82	7
11.	Considerați că ar fi util folosirea unor instrumente (vestă cu saci de nisip, sac bulgăresc etc) ce imită mijloacele de protecție sau din dotare (vesta antiglonț, berbec, etc.) în cadrul ședințelor zilnice de pregătire fizică cu grupa la trupele speciale pentru a îmbunătăți condiția fizică a polițiștilor?	Da	87,58	127
		Nu	12,41	18
12.	Cum considerați condițiile de pregătire ale trupelor speciale pentru realizarea pregătirii fizice și sportive?	Medii	53,1	77
		Foarte bune	20	29
		Bune	17,24	25

Nr. crt.	Întrebare chestionar	Răspuns (n = 145)		
		Calificativ	%	Nr.
		Precare	9,65	14
13	Ce sporturi considerați că ar ajuta la îmbunătățirea performanțelor fizice specifice ale polițiștilor din cadrul trupelor speciale?	Crossfit	40,68	59
		Atletism	35,86	52
		Fitness	12,41	18
		Sporturi de contact	11,03	16

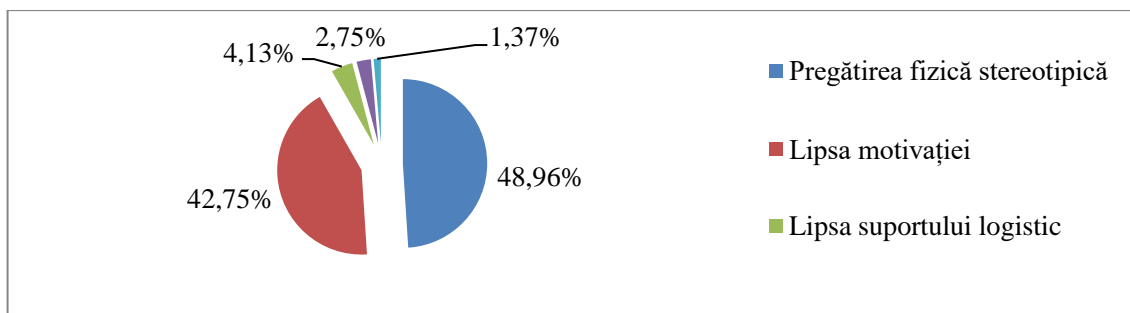
Analizând răspunsurile la întrebarea nr. 1, „Considerați că este alocat timp suficient pentru pregătirea fizica profesionala cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”, un procent de 90,34%, respectiv 131 subiecți au afirmat că Da iar un procent de 9,65%, respectiv 14 subiecți au răspuns că Nu. (Figura 2.2)

Majoritatea polițiștilor chestionați la întrebarea numărul 1 au răspuns că există timp suficient pentru pregătirea fizica profesionala în cadrul programului zilnic al trupelor speciale, ceea ce denotă că timpul pentru pregătirea fizică al trupelor speciale nu este o obstacol pentru obținerea de rezultate mai bune la evaluările trimestriale.



**Fig. 2.2.** „Considerați că este alocat timp suficient pentru pregătirea fizica profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”

La examinarea răspunsurilor de la întrebarea numărul 2, „Specificați ce probleme întâmpinați la ședințele de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”, s-au constatat următoarele probleme: un procent de 48,96%, respectiv 71 subiecți au răspuns pregătirea fizică stereotipică, 42,75%, respectiv 62 subiecți au precizat lipsa motivației, 4,13%, respectiv 6 subiecți au afirmat lipsa suportului logistic iar un procent de 2,75%, respectiv 4 subiecți au precizat lipsa de implicare a comandanților/instructorilor și 1,37%, respectiv 2 subiecți nu întâmpină probleme la ședințele de pregătire fizică. (Figura 2.3)

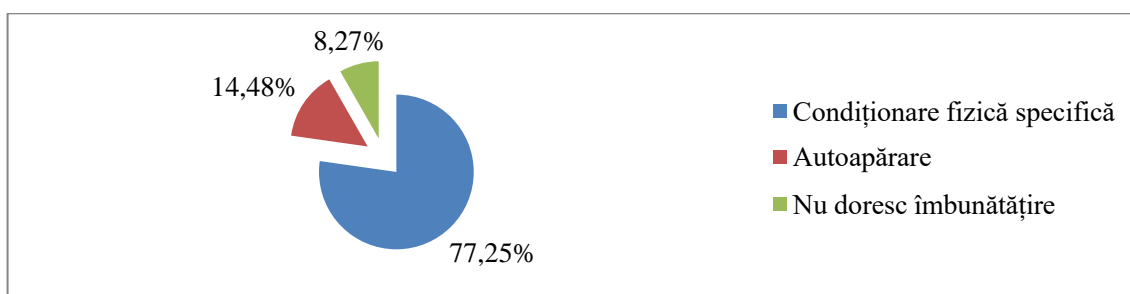


**Fig. 2.3. „Specificați ce probleme întâmpinați la ședințele de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”**

Analizând răspunsurile la această întrebare s-a constatat că există probleme reale referitor la pregătirea fizică profesională la nivelul trupelor speciale, 98,63% întâmpinând probleme în cadrul acestora din diferite motive, după cum reiese din diagrama prevăzută la figura numărul 2.3.

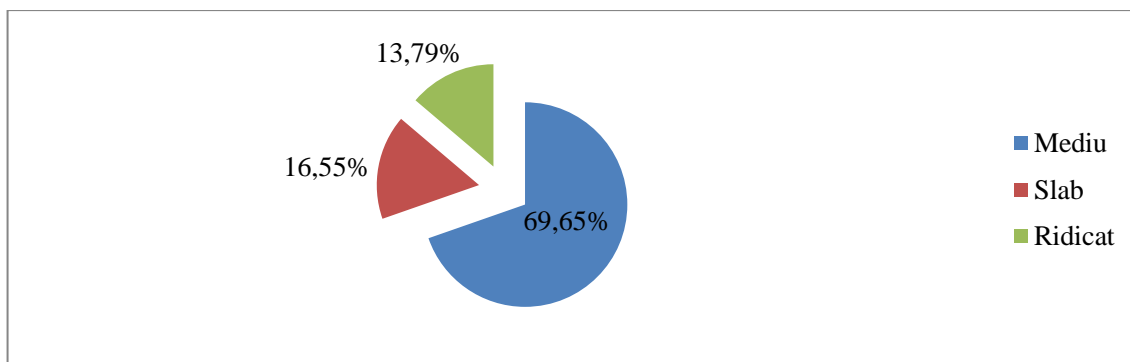
La întrebarea nr. 3 polițiștii trupelor speciale a Inspectoratelor județene de poliție Iași, Botoșani, Suceava, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud au afirmat în proporție de 77,25%, respectiv 112 subiecți că doresc îmbunătățirea programului zilnic de pregătire în ceea ce privește condiționarea fizică specifică, un procent de 14,48%, respectiv 21 subiecți că doresc îmbunătățirea în ceea ce privește autoapărarea iar 8,27%, respectiv 12 subiecți nu doresc îmbunătățirea programului zilnic de pregătire fizică profesională (Figura 2.4).

Răspunsurile la întrebarea numărul 3 indică faptul că majoritatea polițiștilor din cadrul trupelor speciale doresc o modificare a programului zilnic de pregătire la nivelul acestora în ceea ce privește condiționarea fizică specifică.



**Fig. 2.4. „Ce considerați că ar trebui îmbunătățit la programul zilnic de pregătire fizică profesională cu grupa al trupelor speciale?”**

La întrebarea nr. 4, „Cum considerați că este la momentul actual nivelul de solicitare fizică al ședințelor de pregătire fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”, 69,65%, respectiv 101 subiecți au răspuns că nivelul de pregătire fizică actual este mediu, 16,55% respectiv 24 subiecți au afirmat că nivelul este slab iar un procent de 13,79%, respectiv 20 subiecți au declarat că nivelul este ridicat (Figura 2.5).

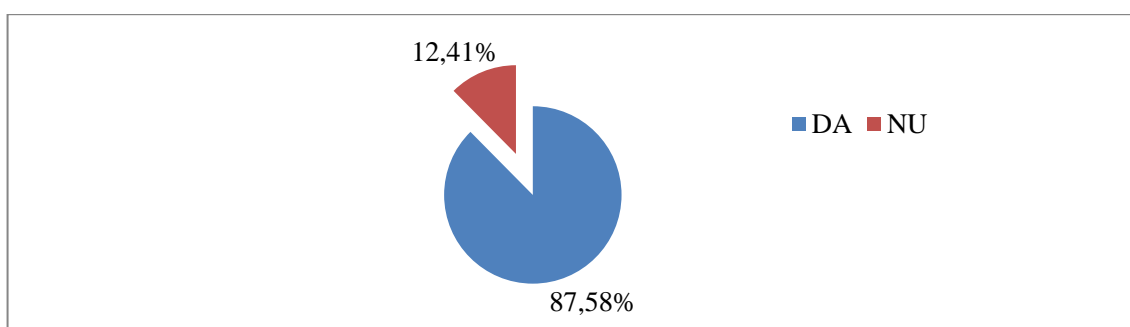


**Fig. 2.5. „Cum considerați că este la momentul actual nivelul de solicitare fizică al ședințelor de pregătire fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”**

Răspunsurile de la întrebarea nr. 4 confirmă răspunsurile anterioare în ceea ce privește părerea colectivelor că nivelul pregătirii fizice profesional aplicative nu este ridicat din diferite motive și trebuie îmbunătățit.

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea nr. 5, „Considerați ca ar trebui schimbat modul de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale?” un procent de 87,58%, respectiv 127 subiecți, au considerat ca ar trebui schimbat modul de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale iar 12,41%, respectiv 18 subiecți au precizat că modul de pregătire fizică profesională de la nivelul subunității trebuie să rămână același (Figura 2.6).

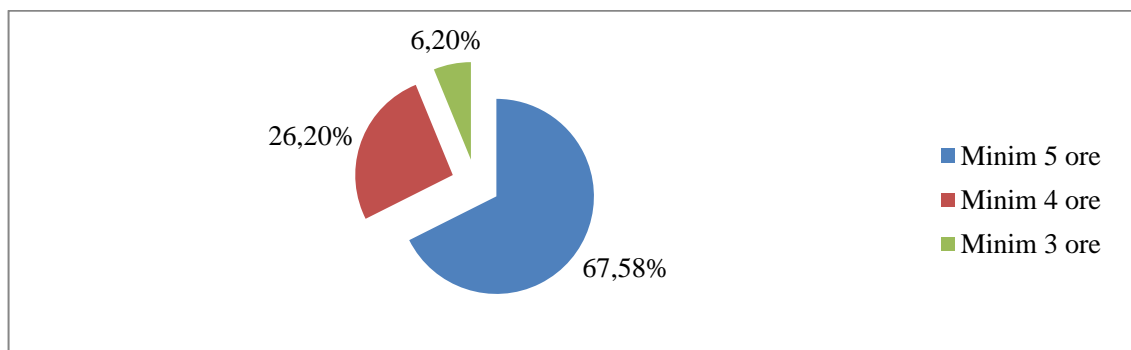
Răspunsurile întrebării nr. 5 confirmă răspunsurile de la întrebarea 3, majoritatea polițiștilor trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași, Botoșani, Suceava, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud dorind o modificarea a modului de pregătire fizică profesională.



**Fig. 2.6. „Considerați ca ar trebui schimbat modul de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale?”**

La întrebarea nr. 6 din chestionar, „Care considerați că ar trebui să fie numărul suficient de ore pentru pregătirea fizică profesionala în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?” s-a constatat că majoritatea răspunsurilor 67,58%, respectiv 98 subiecți au răspuns că minim 5 ore, 26,2%, respectiv 38 subiecți au afirmat că minim 4 ore, în timp ce restul de 6,2%, respectiv 9 subiecți au precizat că minim 3 ore trebuie alocat pregătirii fizice (Figura 2.7).

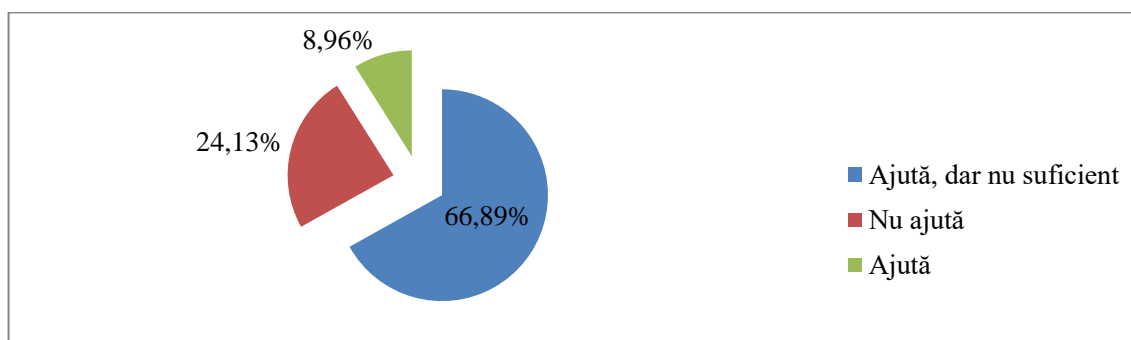
Întrucât programul zilnic de pregătire fizică profesională a subiecților chestionați este de 6 ore, răspunsul de la această întrebare a confirmat răspunsurile de la întrebarea 1 în sensul că există timp suficient de pregătire.



**Fig. 2.7.** „Care considerați că ar trebui să fie numărul suficient de ore pentru pregătirea fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?”

Pentru întrebarea nr. 7, „Considerați că probele din Ordinului MAI 154/2004 vă ajută în îndeplinirea misiunilor zilnice?” răspunsurile au evidențiat următoarele: un procent de 66,89%, respectiv 97 subiecți au afirmat că prin promovarea acestora se ajută la îndeplinirea misiunilor dar nu suficient, un procent de 24,13%, respectiv 35 subiecți au precizat că prin promovarea acestora nu se ajută îndeplinirea misiunilor iar restul de 8,96%, respectiv 13 subiecți au răspuns că prin promovarea acestora se ajută la îndeplinirea misiunilor ( Figura 2.8).

Analizând răspunsurile de la întrebarea nr. 7 s-a constata că promovarea probelor din Ordinului MAI 154/2004 nu este suficient pentru desfășurarea misiunilor în condiții protecție individuală și pentru a avea misiuni reușite.



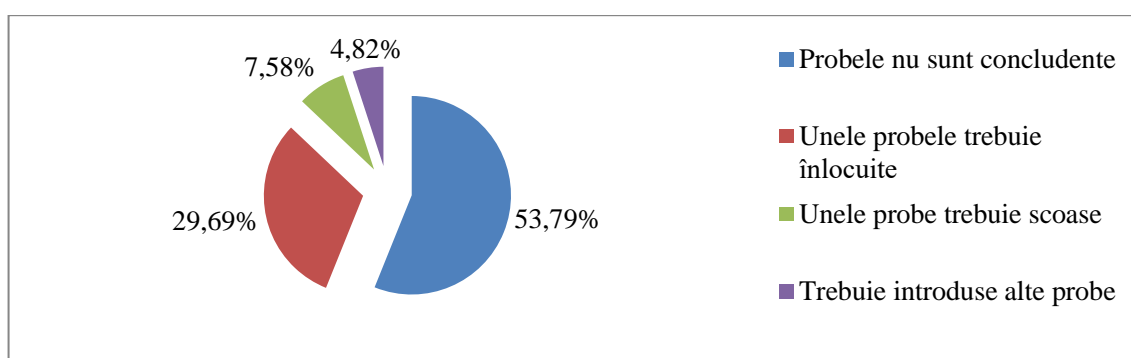
**Fig. 2.8.** „Considerați că probele din Ordinului 154/2004 vă ajută în îndeplinirea misiunilor zilnice?”

Răspunsurile polițiștilor chestionați la întrebarea nr. 8, „Ce părere aveți despre probele de evaluare a trupelor speciale din Ordinul MAI 154/2004?” indică faptul că un procent de 53,79%, respectiv 78 subiecți consideră că probele la evaluarea trimestrială nu sunt concludente pentru a indica nivelul de pregătire fizică a unui polițist al trupelor speciale, 29,69%, respectiv 49 subiecți doresc ca la evaluarea trimestrială să fie înlocuite unele probe cu altele, 7,58%, respectiv 11

subiecți consideră că numărul probelor la evaluare sunt multe și unele ar trebui scoase iar 4,82%, respectiv 7 subiecți precizează că numărul probelor la evaluare ar trebui să fie mai multe prin introducerea altor probe (Figura 2.9).

Din răspunsurile întrebării cu nr. 8 se poate concluziona că probele din Ordinul MAI 154/2004 ar trebui modificate, înlocuite pentru a crește eficiența unui polițist al trupelor speciale, fapt ce confirmă răspunsurile obținute la întrebarea cu numărul 7.

Răspunsurile subiecților la întrebările 7 și 8 indică faptul că o problemă reală în evaluarea polițiștilor trupelor speciale sunt probele prevăzute în Ordinul MAI 154/2004 care nu mai sunt de actualitate și nu contribuie la o bună evaluare a acestora pentru a fi competitivi în cadrul misiunilor încredințate.



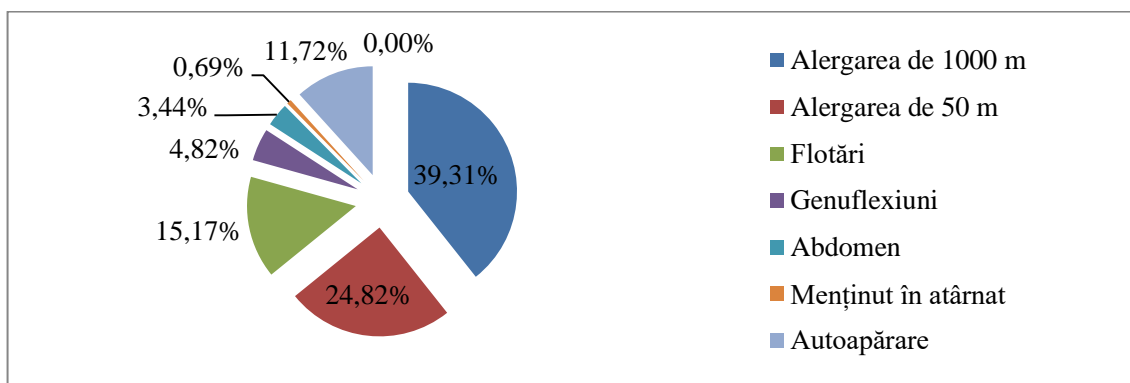
**Fig. 2.9. „Ce părere aveți despre probele de evaluare ale trupelor speciale din Ordinul MAI 154/2004?”**

În ceea ce privește răspunsurile la întrebarea nr. 9, „La care probă din Ordinul MAI 154/2004 întâmpinați cele mai mari dificultăți?” se constată că polițiștii trupelor speciale se consideră deficitar la probele de evaluare trimestrială, după cum urmează: un procent de 39,31%, respectiv 57 subiecți la proba de alergarea de rezistență (1000 m), 24,82%, respectiv 36 subiecți la proba alergarea de viteză – 50 m, 15,17%, respectiv 22 subiecți la proba flotări, 11,72%, respectiv 17 subiecți la proba autoapărare, 4,82%, respectiv 7 subiecți la proba flexii abdominale, 3,4%, respectiv 5 subiecți la proba de genuflexiuni, 0,68%, respectiv 1 subiect la proba de menținut în atârnat iar la proba de săritura în lungime de pe loc polițiștii au răspuns că nu întâmpină probleme la abordarea acesteia. (Figura 2.10).

Diversitatea mare de răspunsuri se datorează faptului că polițiștii trupelor speciale alocă timp și seriozitate pregătirii fizice profesionale.

Se observă că un procent foarte mare întâmpină dificultăți la alergarea de rezistență (1000 m) și alergarea de viteză (50 m) iar aceste răspunsuri trebuie coroborate cu cele de la întrebarea numărul 4 prin care se dorește modificarea modului de pregătire fizică profesională al trupelor

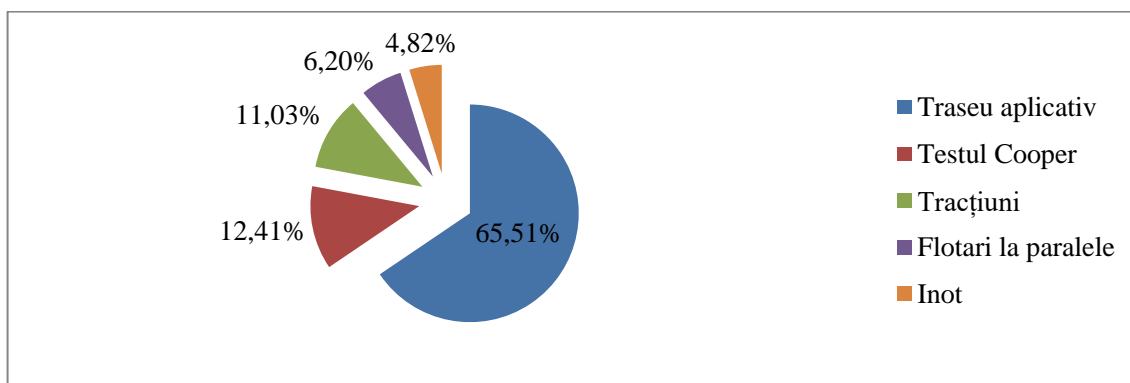
speciale precum și cu întrebarea nr. 3 prin care majoritatea celor chestionați și-au exprimat dorința de a se îmbunătăți programului zilnic de pregătire pe linie de condiționare fizică specifică.



**Fig. 2.10.** „La care probă din Ordinul MAI 154/2004 întâmpinați cele mai mari dificultăți?”

La întrebarea nr. 10, „Ce probe ați introduce la evaluarea trupelor speciale ca modificare a Ordinului 154/2004”, un procent de 65,51%, respectiv 95 subiecți au răspuns că preferă proba traseului aplicativ cu elemente de solicitare fizică, 12,41%, respectiv 18 subiecți au afirmat că Testul Cooper, 11,03%, respectiv 16 subiecți au precizat că tracțiuni, 6,2%, respectiv 9 subiecți au răspuns că flotări la paralele iar 4,82%, respectiv 7 subiecți că ar prefera înotul (Figura 2.11).

Obținerea acestui procentaj determină instructorii sportivi responsabili cu pregătirea fizică abordarea unor strategii clare de diversificare a mijloacelor de acțiune, având în vedere și răspunsurile de la întrebările cu numerele 3 și 5.



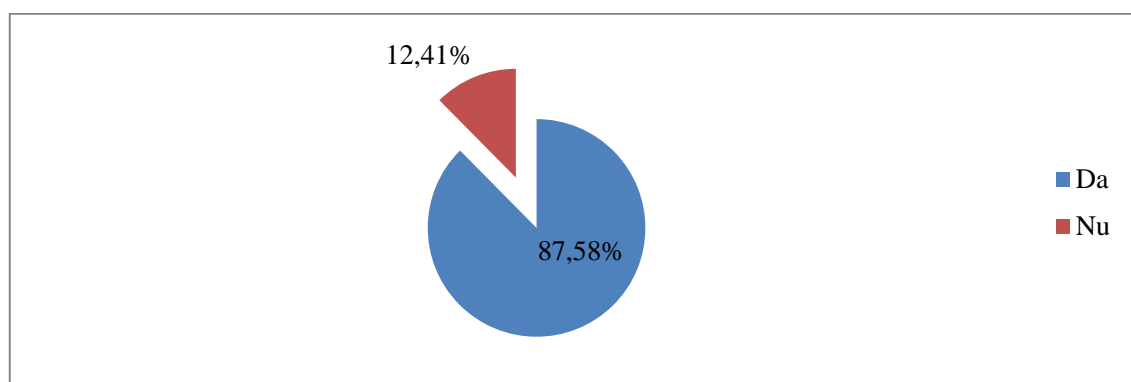
**Fig. 2.11.** „Ce probe ați introduce la evaluarea trupelor speciale ca modificare a Ordinului 154/2004?”

Referitor la întrebarea nr. 11, „Considerați că ar fi util folosirea unor instrumente (vestă cu saci de nisip, sac bulgăresc etc) ce imită mijloace de protecție sau din dotare (vesta antiglonț, berbec, etc.) în cadrul ședințelor zilnice de pregătire fizică cu grupa la trupele speciale pentru a îmbunătăți condiția fizică a polițiștilor?”, un procent de 87,58%, respectiv 127 subiecți au afirmat



că ar fi util folosirea unor instrumente, un procent de 12.41%, respectiv 18 subiecți că nu ar fi util folosirea unor asemenea mijloace în pregătirea fizică zilnică (Figura 2.12).

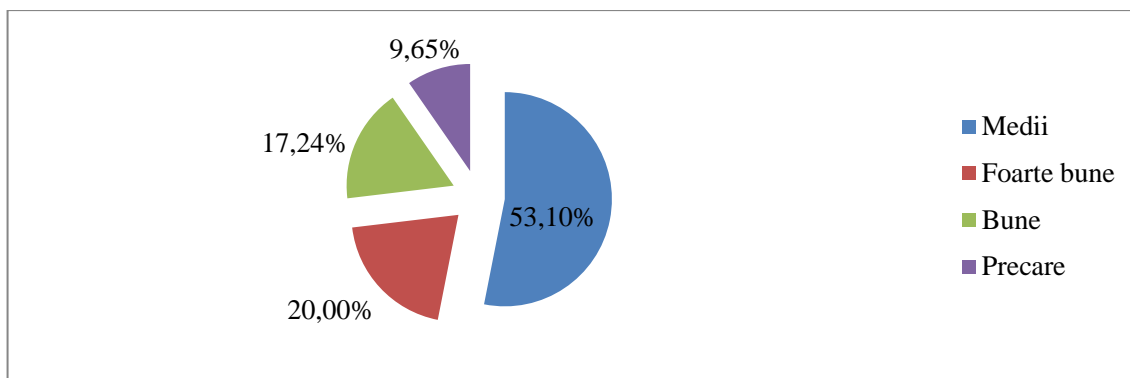
Răspunsul de la această întrebare coroborat cu răspunsurile de la întrebările 3, 5, 8 și 10, evidențiază faptul că polițiștii trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași, Botoșani, Suceava, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud doresc schimbarea modului de pregătire fizică profesională a trupelor speciale, îmbunătățirea pregătirii fizice prin condiționare fizică și folosirea mijloacelor din dotare pentru îngreunare întrucât modul de pregătire actual precum și probele de evaluare din Ordinul nr. 154/2004 nu conduc la o eficiență sporită în cadrul misiunilor.



**Fig. 2.12. „Considerați că ar fi util folosirea unor instrumente (vestă cu saci de nisip, sac bulgăresc etc) ce imită mijloacele de protecție sau din dotare (vesta antiglonț, berbec, etc.) în cadrul ședințelor zilnice de pregătire fizică cu grupa la trupele speciale pentru a îmbunătăți condiția fizică a polițiștilor?”**

Rezultatele răspunsurilor la întrebarea nr. 12, „Cum considerați condițiile de pregătire a trupelor speciale pentru realizarea pregătirii fizice și sportive?”, majoritatea 53,10% , respectiv 77 subiecți au precizat că baza de pregătire asigură condiții medii de pregătire, 20%, respectiv 29 subiecți consideră că baza de pregătire dispune de condiții foarte bune de pregătire, 17,24%, respectiv 25 subiecți au răspuns că baza asigură condiții bune iar diferența de 9,65%, respectiv 14 subiecți consideră precare condițiile de pregătire fizică de la nivelul trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași, Botoșani, Suceava, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud (Figura 2.13).

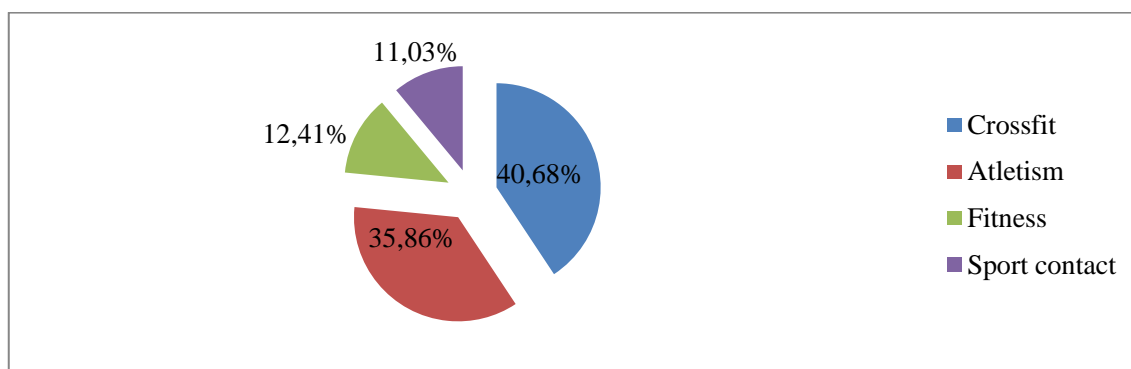
Întrebarea a scos în evidență faptul că cei mai mulți dintre polițiștii chestionați ai trupelor speciale sunt mulțumiți de dotarea condițiilor de pregătire, ceea ce înseamnă că dorința lor este de a diversifica metodele de pregătire fizică și mijloacele de acționare pentru a crește nivelul de pregătire al structurii în vederea efectuării cu succes a misiunilor încredințate de către structurile operative și pentru protecția individuală a acestora.



**Fig. 2.13. „Cum considerați condițiile de la baza de pregătire ale trupelor speciale ale poliției pentru realizarea pregătirii fizice și sportive?”**

La întrebarea nr. 13, „Ce sporturi considerați că ar ajuta la îmbunătățirea performanțelor fizice specifice polițiștilor din cadrul trupelor speciale?”, majoritatea 40,68%, respectiv 59 subiecți au precizat că îmbunătățirea performanțelor fizice se face prin crossfit, 35,86%, respectiv 52 subiecți consideră că atletismul va conduce la îmbunătățirea performanțelor sportive, 12,41%, respectiv 18 subiecți au răspuns că prin practicarea culturismului se vor îmbunătăți performanțele fizice iar restul de 11,03% , respectiv 16 subiecți consideră sporturile de contact importante în ceea ce privește îmbunătățirea performanțelor fizice specifice a polițiștilor din cadrul trupelor speciale (Figura 2.14).

Răspunsul de la această întrebare coroborat cu răspunsurile de la întrebările 3 și 8, 10 evidențiază faptul că polițiștii chestionați doresc modificarea programului de antrenament la nivelul trupelor speciale prin condiționare fizică și folosirea mijloacelor din dotare pentru îngreuiere care să conducă la îmbunătățirea pregătirii fizice profesional aplicative.



**Fig. 2.14. „Ce sporturi considerați că ar ajuta la îmbunătățirea performanțelor fizice specifice ale polițiștilor din cadrul trupelor speciale?”**

În concluzie, putem spune că rezultatele sondajului evidențiază aprecieri bune din partea subiecților în ceea ce privește condițiile de pregătire, numărul de ore alocat pregătirii fizice în

cadrul trupelor speciale și de asemenea necesitatea de modificare a programelor de antrenament prin folosirea mijloacelor din dotare în vederea creșterii nivelului de pregătire fizică și modificare a probelor de evaluare trimestrială pentru categoria de solicitare fizică „specială”.

În finalul chestionarului s-a constatat faptul că polițiștii trupelor speciale a Inspectoratelor județene de poliție Iași, Botoșani, Suceava, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud prezintă lipsa motivației din cauza programelor de antrenament de tip stereotip și, de asemenea, s-au identificat și propuneri din partea celor anchetați cu privire la modificarea modului de evaluare al structurii conform Ordinului MAI 154/2004 și în ceea ce privește folosirea mijloacelor din dotarea trupelor speciale ale poliției în cadrul pregătirii fizice profesional aplicative.

#### **2.4. Evaluarea nivelului pregătirii fizice a polițiștilor trupelor speciale**

Pentru realizarea experimentului pedagogic s-a realizat inițial evaluarea constatativă a trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea, apoi realizarea unui program experimental ce va fi urmat de către grupa experiment.

Pentru evaluarea pregătirii fizice a polițiștilor din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea a fost necesară realizarea de testări.

În acest sens cu ocazia evaluării trimestriale din lunile septembrie - octombrie 2022 au fost testați un număr de 30 de polițiști din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea.

Grupa experiment a fost reprezentată de 15 polițiști din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași iar grupa martor a fost reprezentată de 15 polițiști din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Vrancea.

Pentru determinarea nivelului pregătirii fizice generale a polițiștilor trupelor speciale din cadrul celor 2 inspectorate județene de poliție au fost utilizate probele de evaluare trimestrială, ca alergarea de viteză (50 m), alergarea de rezistență (1000 m), flotări, flexii abdominale, menținut în atârnat, săritura în lungime de pe loc și genuflexiuni.

Evaluarea a fost realizată în trimestrul al III-lea al anului 2022 pentru probele de evaluare specifice categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3) și nu a avut în vedere proba autoapărare.

**Tabelul 2.4. Rezultatele testării inițiale la evaluarea trimestrială pentru grupele experiment și martor**

Nr. crt.	Probă	Grupa	Media aritmetică	Abaterea standard	Coeficient de variație	Amplitudinea
1	Alergarea de viteză – 50 m	Grupa experiment	7.42	0.29	3.9 %	0.92
		Grup martor	7.43	0.29	3.9 %	0.95
2	Alergarea de rezistență – 1000 m	Grupa experiment	3.45	0.06	1.73 %	0.2
		Grupa martor	3.45	0.06	1.73 %	0.25
3	Flotări	Grupa experiment	66.13	3.37	5.09 %	12
		Grupa martor	65.93	3.36	5.09 %	13
4	Flexii abdominale	Grupa experiment	58	2.42	4.17 %	9
		Grupa martor	57.46	2.53	4.4 %	10
5	Menținut în atârnat	Grupa experiment	85.13	1.88	2.2 %	6
		Grupa martor	85.2	2.45	2.87 %	7
6	Săritura în lungime de pe loc	Grupa experiment	2.28	0.03	1.31 %	0.1
		Grupa martor	2.29	0.02	0.87 %	0.1
7	Genuflexiuni	Grupa experiment	57.13	2.38	4.16 %	8
		Grupa martor	56.06	3.45	6.15 %	11

Valoarea mediei aritmetice din Tabelul 2.4 indică faptul că la momentul inițial polițiștii din cadrul grupelor experiment și martor erau echilibrați ca valoare: alergarea de viteză – 50 m (7.42/7.43), alergarea de rezistență – 1000 m (3.45/3.45), flotări (66.13/65.93), flexii abdominale (58/57.46), menținut în atârnat (85.13/85.2), săritura în lungime de pe loc (2.28/2.29) și genuflexiuni (57.13/56.06).

Cea mai mare diferență dintre grupa experiment și cea martor este prezentă la proba de genuflexiuni, în timp ce la proba de alergare de rezistență (1000 m) timpii realizați sunt identici la momentul inițial al testării (3.45 min) pentru ambele grupe.

Abaterea standard reprezintă valoarea cu care media aritmetică se poate abate la fiecare din valorile individuale iar din Tabelul 2.4 reiese că aceste valori sunt mici, ceea ce denotă că polițiștii sunt echilibrați ca valoare.

Valorile coeficientului de variație indicate în tabelul 2.4 pentru cei 30 subiecți fiind cuprinse între 0 – 10%. denotă faptul că omogenitatea grupelor experiment și martor este mare la toate probele în momentul inițial al testării.

Valorile amplitudinii din tabelul susmenționat la testarea inițială sunt mici pentru toate categoriile de probe, ceea ce înseamnă că atât la grupa experiment cât și la cea martor nu există diferențe foarte mari între valoarea maximă și cea minimă înregistrată.

Frecvențele relative pe clase de note indică frecvența notelor obținute de polițiștii trupelor speciale din cadrul grupelor experiment și martor prin transformarea rezultatelor testărilor în note în baza Ordinului MAI 154/2004 (Anexele 2 și 3) potrivit baremelor de evaluare specifice standardelor stabilite pentru fiecare probă conform categoriei de solicitare fizică „specială”

**Tabelul 2.5. Ponderea notelor obținute de grupele experiment și martor la testarea inițială**

Nr. crt.	Ponderea Proba Grupa Frecvență/procent		[6,7]	[7,8]	[8,9]	[9,10]	
1	Alergarea de viteză – 50 m	Grupa experiment	Frecvență	2	3	2	8
			Procent	13.33%	20%	13.33%	53.33%
		Grupa martor	Frecvență	2	4	2	7
			Procent	13.33%	26.66%	13.33%	46.66%
2	Alergarea de rezistență – 1000 m	Grupa experiment	Frecvență	0	3	2	10
			Procent	0%	20%	13.33%	66.66%
		Grupa martor	Frecvență	0	2	3	10
			Procent	0%	13.33%	20%	66.66%
3	Flotări	Grupa experiment	Frecvență	0	2	1	12
			Procent	0%	13.33%	6.66%	80%
		Grupa martor	Frecvență	1	2	2	10
			Procent	6.66%	13.33%	13.33%	66.66%
4	Flexii abdominale	Grupa experiment	Frecvență	0	2	1	12
			Procent	0%	13.33%	6.66%	80%
		Grupa martor	Frecvență	0	0	3	12
			Procent	0%	0%	20%	80%
5	Menținut în atârnat	Grupa experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grupa martor	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
6	Săritura în lungime de pe loc	Grupa experiment	Frecvență	0	0	1	14
			Procent	0%	0%	6.66%	93.33%
		Grupa martor	Frecvență	0	0	1	14
			Procent	0%	0%	6.66%	93,33%
7	Genuflexiuni	Grupa experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grupa martor	Frecvență	1	1	0	13
			Procent	6.66%	6.66%	0%	86,66%

Evaluarea inițială a polițiștilor trupelor speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Vrancea a avut loc în municipiul Focșani, județul Vrancea iar a celor din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași în municipiul Iași, județul Iași.

Grupa experiment a fost reprezentată de trupele speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Iași iar grupa martor de trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Vrancea.

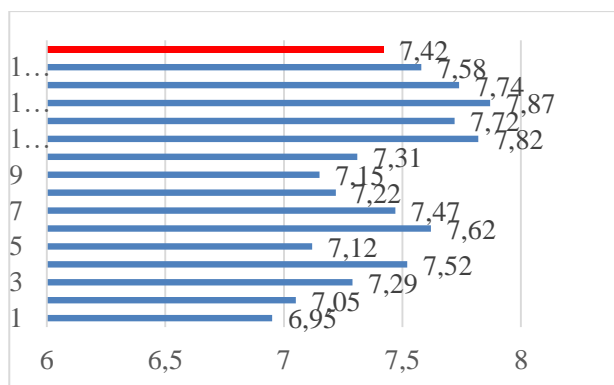
Rezultatele evaluării la probele stabilite la momentul inițial au fost comparate cu baremele de evaluare specifice notării referitor la standardele stabilite pentru fiecare probă conform categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Testarea inițială (T.I.) s-a efectuat cu același echipament (cronometru, materiale specifice), în aceleași momente ale zilei, respectându-se criterii similare, cu ocazia testării din perioada septembrie - octombrie 2022 atât în ceea ce privește trupele speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Iași dar și la cele ale Inspectoratului județean de poliție Vrancea.

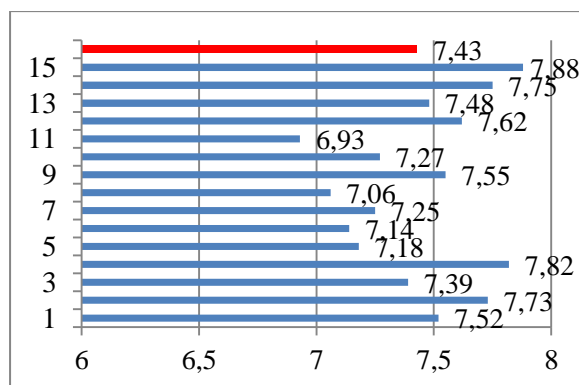
### 1. Alergarea de viteză - proba de 50 m

Datele prezentate în tabelul 2.4. indică faptul că atât la grupa experiment cât și la grupa martor, au fost obținute rezultate bune, valoarea mediei aritmetice fiind de 7.42 sec., respectiv 7.43 sec.. În mare parte, valorile obținute în cadrul testării inițiale la proba „alergare de viteză (50 m)” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” [165] (Anexele 2 și 3).

Valoarea abaterii standard prezentată de datele din tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, situându-se în jurul valorii medii. Valorile obținute de ambele grupe denotă faptul că la momentul testării inițiale pentru proba „alergare de viteză (50 m)” grupele experiment și martor erau apropiate ca timp de execuție (figurile 2.15 și 2.16).



**Fig. 2.15. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba alergare de viteză (50 m) la testarea inițială**



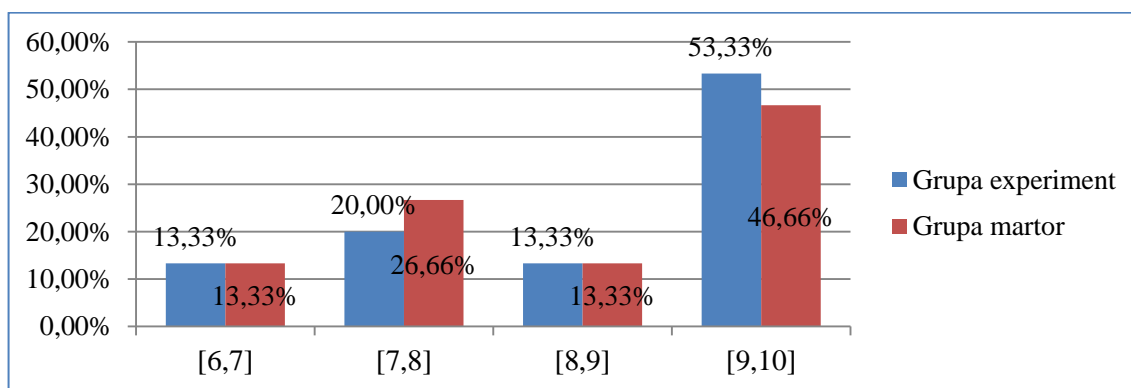
**Fig. 2.16. Abaterea standard la grupa martor pentru proba alergare de viteză (50 m) la testarea inițială**

Din datele prezentate în Tabelul 2.4 rezultă că valoarea amplitudinii este mică atât la grupa experiment cât și grupa martor, 0.92 la grupa experiment și 0.95 la grupa martor, ceea ce denotă că diferența dintre valoarea maximă și cea minimă înregistrată este foarte mică la momentul testării inițiale.

Conform datelor din Tabelul 2.4. valoarea coeficientului de variație este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, (3.9% pentru ambele grupuri), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare la momentul testării inițiale pentru proba „alergare de viteză (50 m)”.

Frecvențele relative pe clase de note sunt prezentate în tabelul 2.5 și indică faptul că la grupa experiment 8 polițiști au obținut note între 9 și 10 (53,33%), 2 polițiști au luat note între 8 și 9 (13,33%), 3 polițiști au luat note între 7 și 8 (20%), 2 polițiști au luata note între 6 și 7 (13,33%), iar la grupa martor 7 polițiști au obținut note între 9 și 10 (46,66%), 2 polițiști au luat note între 8 și 9 (13,33%), 4 polițiști au luat note între 7 și 8 (26,66%), 2 polițiști au luata note între 6 și 7 (13,33%).

După cum reiese din Figura 2.17. polițiștii trupelor speciale din grupele experiment și martor la proba „alergare de viteză (50 m)” aveau note relativ apropiate, ceea ce denotă că nu era diferență mare între cele 2 grupe la momentul inițial al testării.

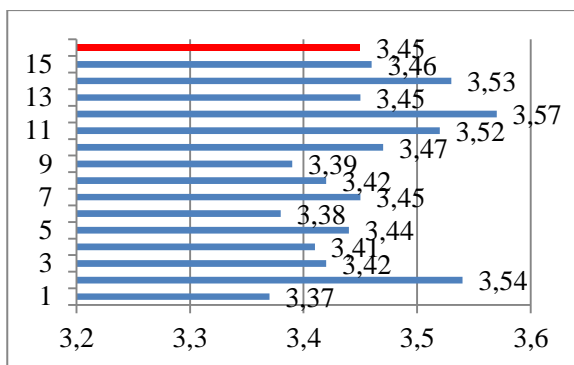


**Fig. 2.17. Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba alergarea de viteză – 50 m la testarea inițială**

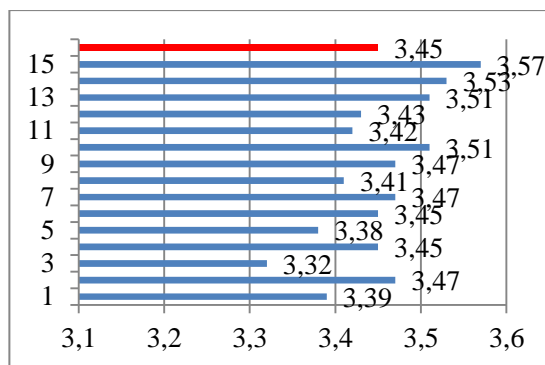
## 2. Alergarea de rezistență - proba de 1000 m

Conform datelor prezentate în tabelul 2.4 rezultatele grupelor experiment și martor sunt foarte bune, valoarea mediei aritmetice fiind identică pentru ambele grupe, 3.45 min.. În mare parte, rezultatele obținute de cele 2 grupe se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Valoarea abaterii standard din tabelul 2.4 este mică în jurul valorii medii, atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor. Valorile obținute de cele 2 grupe la momentul inițial al testării pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” indică faptul că grupele experiment și martor erau apropiate ca timpi de execuție (Figurile 2.18 și 2.19).



**Fig. 2.18. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” la testarea inițială**



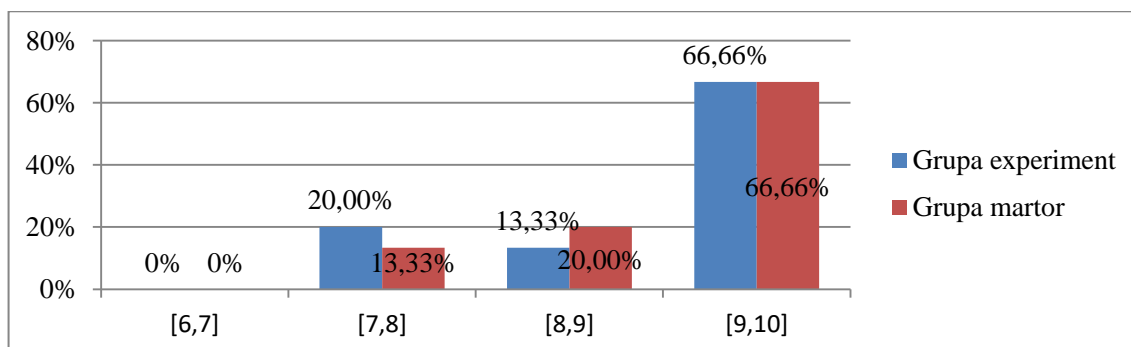
**Fig. 2.19. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” la testarea inițială**

Datele din Tabelul 2.4. indică faptul că valoarea amplitudinii este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 0.2 pentru grupa experiment și 0.25 pentru grupa martor, ceea ce înseamnă că diferența dintre valoarea maximă și cea minimă înregistrată este foarte mică, grupele fiind apropiate ca valoare la momentul testării inițiale pentru proba menționată anterior.

Conform datelor prezentate în tabelul 2.4. valoarea coeficientul de variație este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (1.73% la ambele grupe), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare la momemntul testării inițiale pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)”.

Frecvențele relative pe clase de note sunt prezentate în Tabelul 2.5, unde se observă că la grupa experiment 10 polițiști au obținut note între 9 și 10 (66,66%), 2 polițiști au luat note între 8 și 9 (13,33%), 3 polițiști au luat note între 7 și 8 (20%) iar la grupa martor 10 polițiști au obținut note între 9 și 10 (66,66%), 3 polițiști au luat note între 8 și 9 (20%), 2 polițiști au luat note între 7 și 8 (13,33%).

După cum reiese din Figura 2.20. la momentul testării inițiale, atât la grupul experiment cât și la grupul martor nu există note între 6 și 7 iar 66,66% dintre polițiștii evaluați au obținut note între 09 și 10.



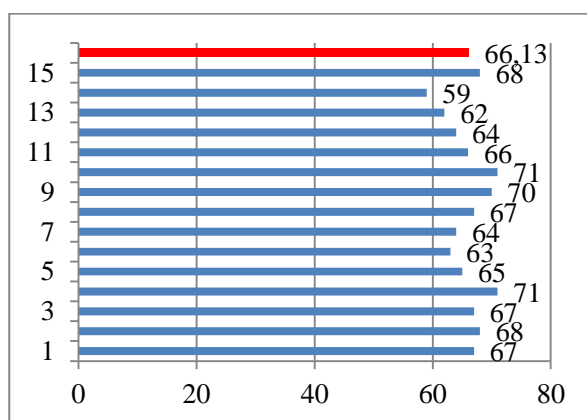
**Fig. 2.20. Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” la testarea inițială**



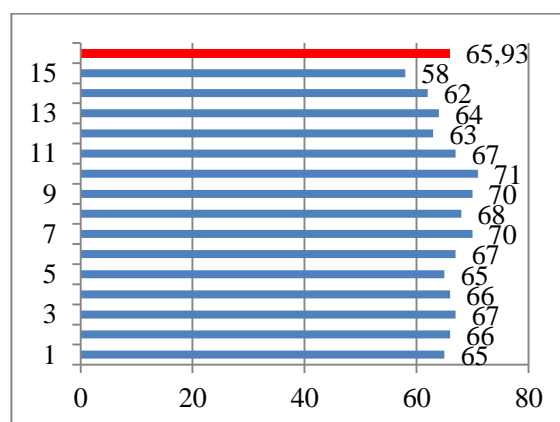
### 3. Flotări

Datele prezentate în Tabelul 2.4. indică faptul că s-au obținut rezultate bune atât la grupa experiment cât și la grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind de 66.13 rep. pentru grupa experiment, respectiv 65.93 rep. pentru grupa martor. În mare parte, valorile mediei aritmetice obținute de cele 2 grupe la testarea inițială se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Din datele prezentate în Tabelul 2.4. rezultă că valoarea abaterii standard este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, situându-se în jurul valorii medii. Valorile obținute de cele 2 grupe la momentul testării inițiale pentru proba „flotări” arată faptul că grupele experiment și martor erau apropiate din punct de vedere valoric (figurile 2.21 și 2.22).



**Fig. 2.21. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „flotări” la testarea inițială**



**Fig. 2.22. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „flotări” la testarea inițială**

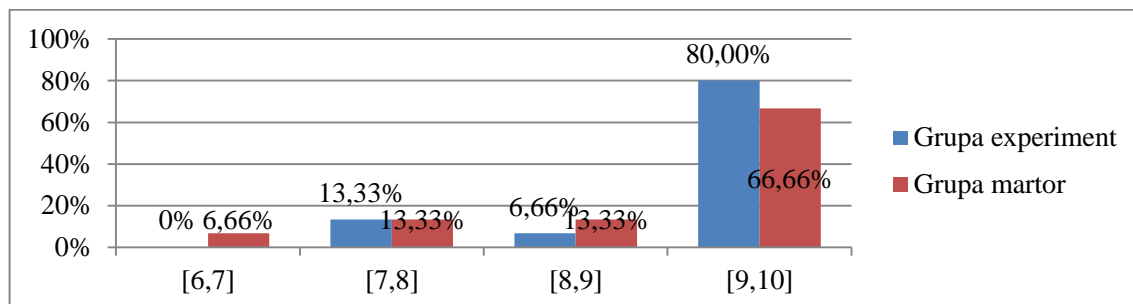
Conform datelor prezentate în Tabelul 2.4. valoarea amplitudinii este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 12 la grupa experiment, respectiv 13 pentru grupa martor, ceea ce denotă că diferența dintre valoarea maximă și cea minimă înregistrată de cele 2 grupuri este foarte mică, grupele fiind apropiate ca valoare la momentul inițial al testării.

Valoarea coeficientului de variație prezentată în tabelul 2.4. este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (5.09% la ambele grupe), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare la momentul inițial al testării pentru proba de evaluare „flotări”.

Frecvențele relative pe clase de note sunt evidențiate prin datele prezentate în tabelul 2.5, unde se observă că la grupa experiment 12 polițiști au obținut note între 9 și 10 (80%), 1 polițist a luat note între 8 și 9 (6,66%), 2 polițiști au luat note între 7 și 8 (13,33%) iar la grupa martor 10 polițiști au obținut note între 9 și 10 (66,66%), 2 polițiști au luat note între 8 și 9 (13,33%), 2 polițiști au luat note între 7 și 8 (13,33%), 1 polițist a luata note între 6 și 7 (6.66%).

În cadrul grupei experiment numărul polițiștilor care au obținut note între 9 și 10 este mai mare decât a celor de la grupele martor, 12 față de 10, iar la grupa experiment nu s-au obținut note între 6 și 7 spre deosebire de grupa martor unde s-a obținut o singură notă (Figura 2.23).

La momentul testării inițiale pentru proba de evaluare flotări ambele grupe erau echilibrate din punct de vedere valoric în baza notelor prezentate în tabelul 2.5.



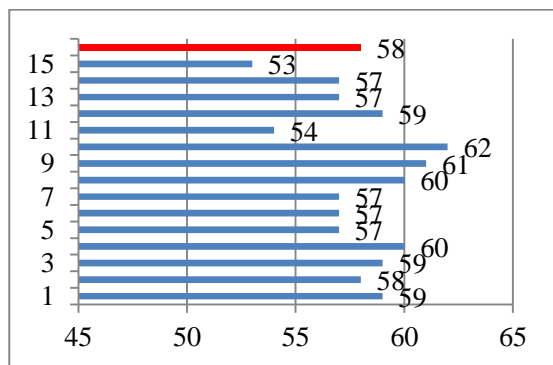
**Fig. 2.23. Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba flotări la testarea inițială**

#### 4. Flexii abdominale

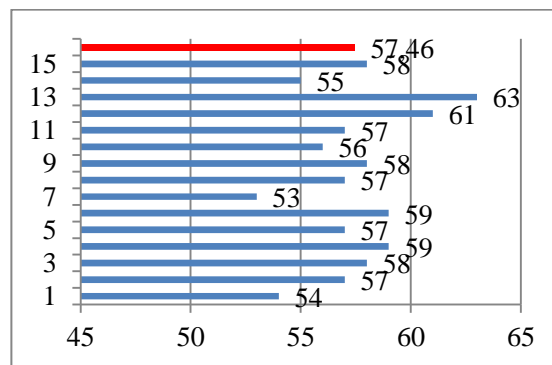
Datele prezentate în tabelul 2.4 indică rezultate bune, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind de 58 rep. la grupa experiment, respectiv 57.46 rep. la grupa martor. În mare parte valorile mediilor aritmetice obținute de cele 2 grupe se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Valoarea mediei aritmetice obținute indică faptul că la momentul testării inițiale la proba de evaluare „flexii abdominale”, grupele experiment și martor erau echilibrate din punct de vedere valoric.

Conform datelor din Tabelul 2.4 valoarea abaterii standard este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, situându-se în jurul valorii medii, ceea ce denotă că cele 2 grupe erau apropiate ca număr de repetări executate pentru proba „flexii abdominale” la momentul inițial al testării (figurile 2.24 și 2.25).



**Fig. 2.24. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „flexii abdominale” la testarea inițială**



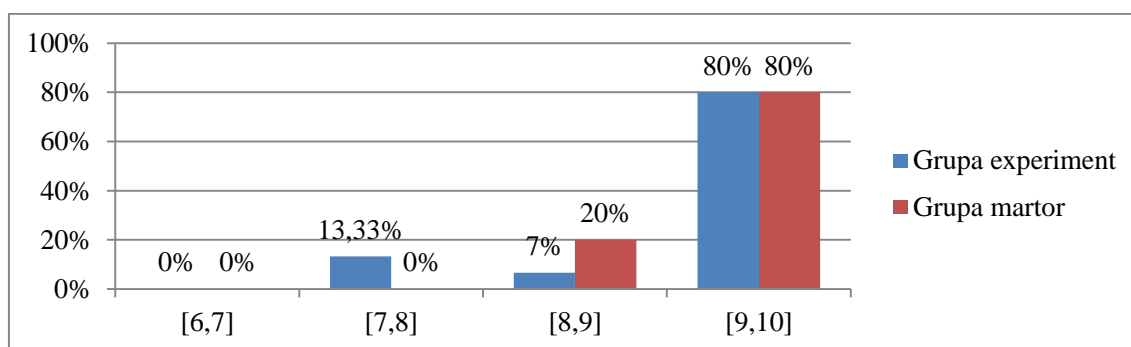
**Fig. 2.25. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „flexii abdominale” la testarea inițială**

Valoarea amplitudinii din tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 9 la grupa experiment, respectiv 10 la grupa martor, de unde rezultă că între valoarea maximă și cea minimă înregistrată de ambele grupe diferența este foarte mică.

Din tabelul 2.4. rezultă că valoarea coeficientului de variație este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (4.17%, respectiv 4.4%), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare la momentul inițial al testărilor pentru proba „flexii abdominale”.

În ceea ce privește frecvențele relative pe clase de note, datele sunt prezentate în tabelul 2.5 și se observă că la grupa experiment 12 polițiști au obținut note între 9 și 10 (80%), 1 polițist a obținut note între 8 și 9 (6,66%), 2 polițiști au luat note între 7 și 8 (13,33%) iar la grupa martor 12 polițiști au obținut note între 9 și 10 (80%) și 3 polițiști au luat note între 8 și 9 (20%).

După cum reiese din figura 2.26 atât la grupa experiment cât și la cea martor nu există note cuprinse între 6 și 7 iar cele 2 grupuri sunt echilibrate ca valoare la momentul testării inițiale în ceea ce privește rezultatele obținute la proba „flexii abdominale”.

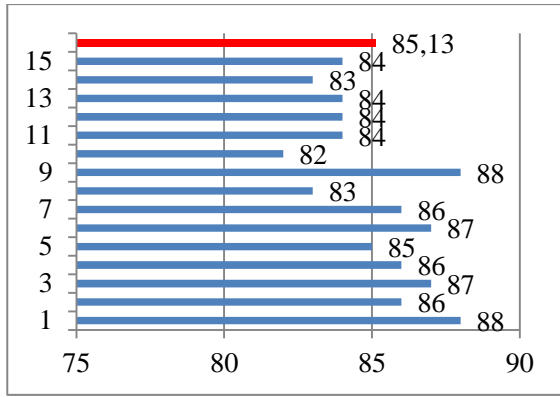


**Fig. 2.26.Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „flexii abdominale” la testarea inițială**

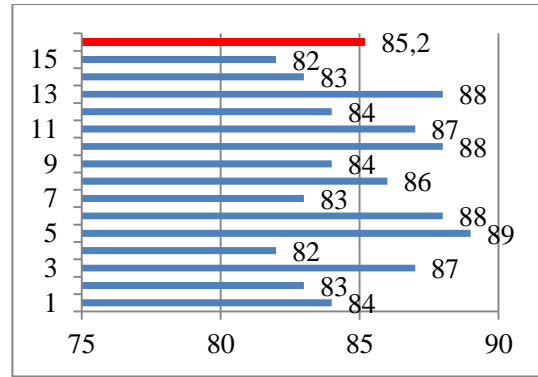
## 5. Menținut în atârnat

Conform datelor prezentate în tabelul 2.4 rezultate sunt bune atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind de 85.13 sec. pentru grupa experiment, respectiv 85.2 sec. pentru grupa martor la momentul testării inițiale pentru proba „menținut în atârnat”. În mare parte valorile mediei aritmetice obținute de cele 2 grupe se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Valoarea abaterii standard din tabelul 3.4. este mică atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor, situându-se în jurul valorii medii. Valorile abaterii standard obținute de cele 2 grupe indică faptul că ele sunt echilibrate din punct de vedere valoric la momentul testării inițiale în ceea ce privește proba de evaluare „menținut în atârnat” (Figurile 2.27 și 2.28).



**Fig. 2.27. Abaterea standard în jurul mediei la grupa experiment pentru proba „menținut în atârnat” la testarea inițială**



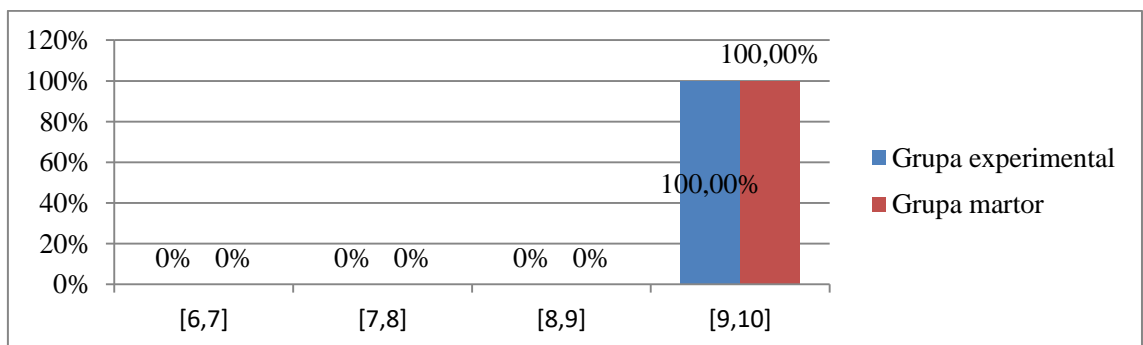
**Fig. 2.28. Abaterea standard în jurul mediei la grupa martor pentru proba „menținut în atârnat” la testarea inițială**

Din datele prezentate în Tabelul 2.4. rezultă că valoarea amplitudinii este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 6 la grupa experiment, respectiv 7 la grupa martor, astfel încât diferența dintre valoarea maximă și cea minimă înregistrată pentru cele 2 grupe este mică la momentul testării inițiale.

Valoarea coeficientului de variație prezentată în Tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (2.2%, respectiv 2.87%), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare în acest moment al testării pentru proba „menținut în atârnat”.

Frecvențele relative pe clase de note sunt prezentate în Tabelul 2.5 și se observă că atât la grupa experiment cât și la grupa martor, toți cei 15 polițiști au obținut note între 9 și 10 (100%). (Figura 2.29)

Notele identice obținute de cele 2 grupe la momentul testării inițiale în ceea ce privește proba „menținut în atârnat” arată faptul cât de apropiate sunt grupele experiment și martor ca număr de repetări.

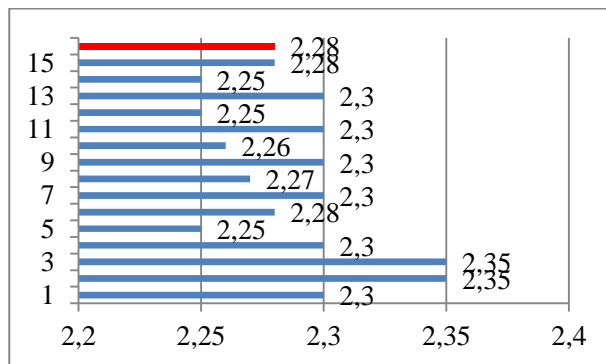


**Fig. 2.29. Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „menținut în atârnat” la testarea inițială**

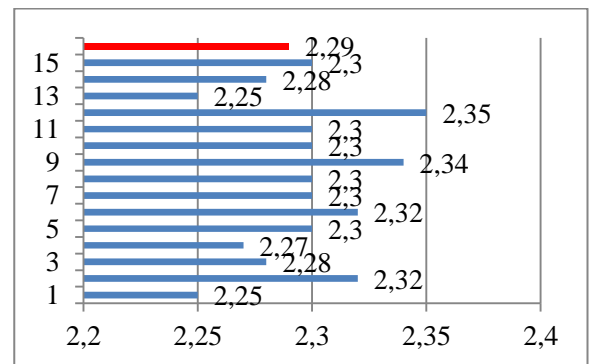
## 6. Săritura în lungime de pe loc

Valorile din Tabelul 2.4 indică rezultate bune, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind de 2.28 m, respectiv 2.29 m. În mare parte valorile obținute de cele 2 grupe se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Din Tabelul 2.4 rezultă faptul că valoarea abaterii standard este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, situându-se în jurul valorii, ceea ce denotă că ambele grupuri sunt echilibrate ca valoare la momentul testării inițiale la proba „săritura în lungime de pe loc” (Figurile 2.30 și 2.31).



**Fig. 2.30. Abaterii standard la grupa experiment pentru proba „săritura în lungime de pe loc” la testarea inițială**



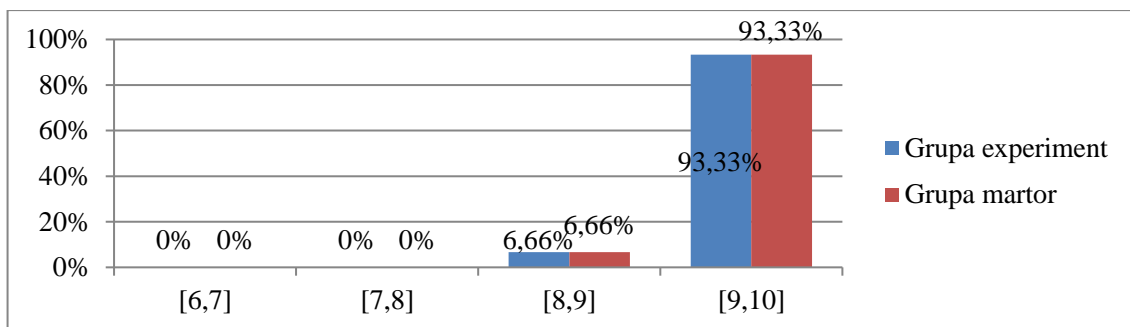
**Fig. 2.31. Abaterii standard la grupa martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” la testarea inițială**

Valoarea amplitudinii prezentată de datele din Tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 0.1 la ambele grupuri, ceea ce indică existența unei diferențe mici între valoarea maximă și cea minimă înregistrată la ambele grupe la momentul inițial al testării.

Datele din Tabelul 2.4 indică faptul că valoarea coeficientului de variație este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (1.31%, respectiv 0.87%), ceea ce înseamnă că la momentul testării inițiale pentru proba „săritura în lungime de pe loc” omogenitatea grupelor este mare.

Frecvențele relative pe clase de note sunt prezentate în Tabelul 2.5, unde se observă valori identice atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor, respectiv 14 polițiști au obținut note între 9 și 10 (93.33%) iar un polițist note între 8 și 9 (6.66%).

Notele prezentate în Figura 2.32 indică faptul că la momentul inițial al testării la proba „săritura în lungime de pe loc” cele 2 grupuri erau apropiate din punct de vedere valoric.

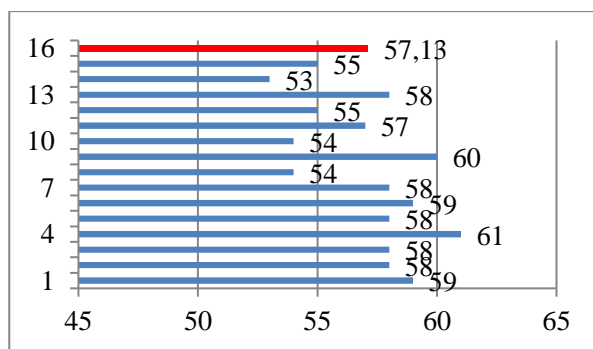


**Fig. 2.32. Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” la testarea inițială**

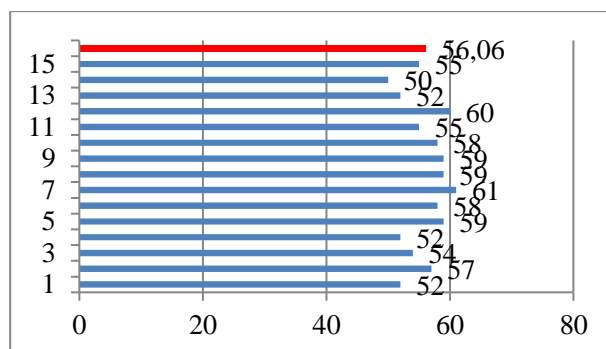
## 7. Genuflexiuni

Datele prezentate în Tabelul 2.4 indică faptul că la testarea inițială sunt rezultate bune atât la grupa experiment cât și la grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind de de 57.13 rep., respectiv 56.06 rep.. În mare parte valorile obținute de cele 2 grupe în acest moment al testării se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Valoarea abaterii standard din tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor situându-se în jurul valorii medii, ceea ce denotă faptul că la momentul testării inițiale pentru proba „genuflexiuni” cele 2 grupe erau echilibrate din punct de vedere valoric (Figurile 2.33 și 2.34).



**Fig. 2.33. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „genuflexiuni” la testarea inițială**



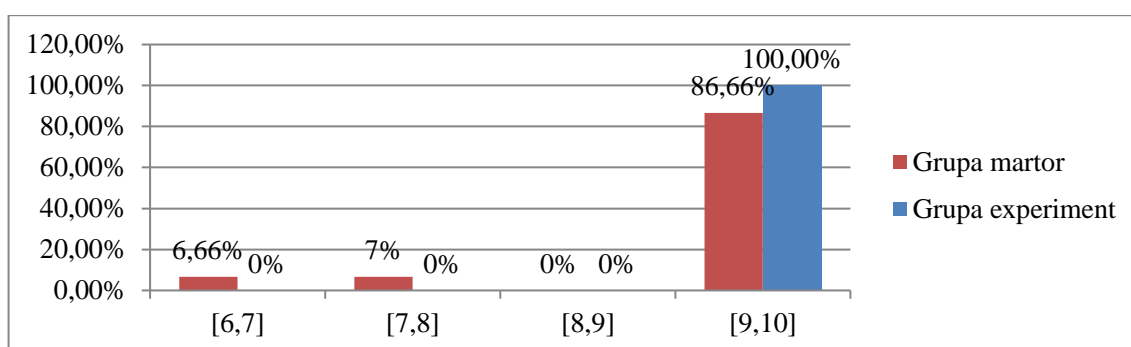
**Fig. 2.34. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „genuflexiuni” la testarea inițială**

Din datele existente în Tabelul 2.4 rezultă faptul că valoarea amplitudinii este mică, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, 8 la grupa experiment, respectiv 11 la grupa martor, diferența între valoarea maximă și cea minimă înregistrată fiind mică la momentul inițial al testării pentru proba „genuflexiuni”.

Valoarea coeficientului de variație existentă în Tabelul 2.4 este mică atât la grupa experiment cât și la grupa martor (4.16%, respectiv 6.15%), ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare la momentul inițial în ceea ce privește proba de evaluare „genuflexiuni”.

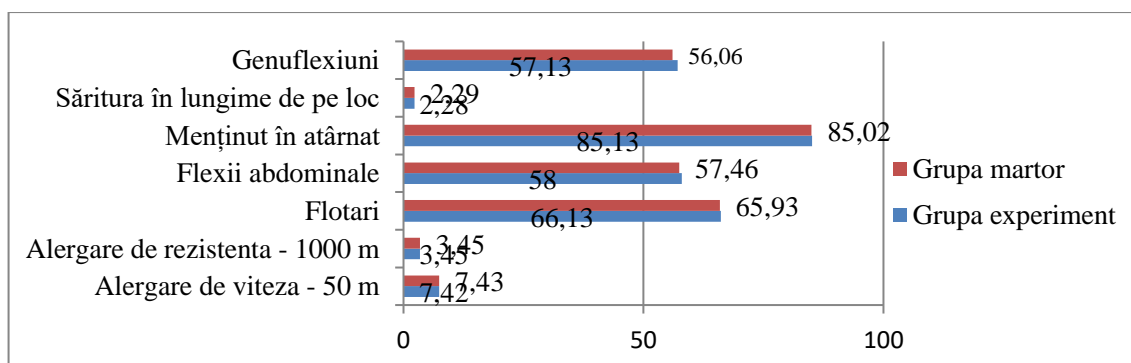
Frecvențele relative pe clase de note sunt prezentate în Tabelul 2.5, unde se observă că la grupa experiment toți cei 15 polițiști au obținut note între 9 și 10 (100.%) iar la grupa martor există 13 polițiști care au obținut note între 9 și 10 (86.66%), 1 polițist a obținut note între 7 și 8 (6,66%) și 1 polițist a obținut notă între 6 și 7 (6,66%).

Notele obținute de cele 2 grupe, după cum reiese din Figura 2.35, indică faptul că grupele experiment și martor sunt echilibrate din punct de vedere valoric în ceea ce privește momentul inițial al testării pentru proba de evaluare „genuflexiuni”.



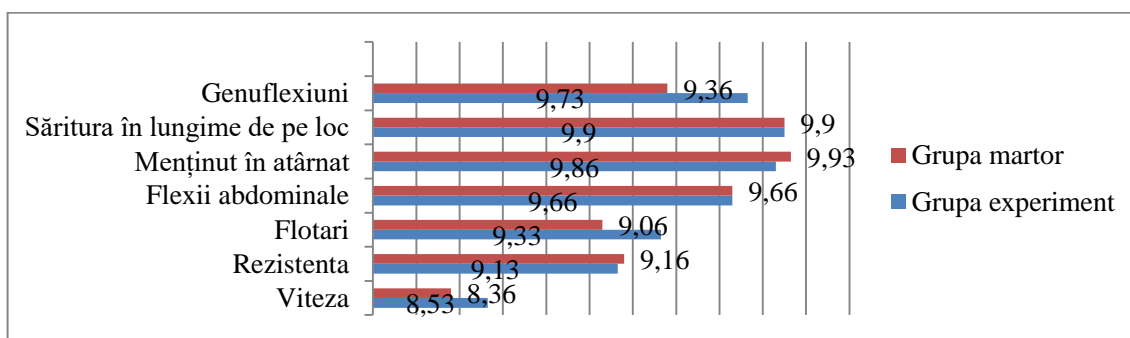
**Fig. 2.35.Reprezentarea grafică privind frecvențele relative pe clase de note a grupelor experiment și martor la proba „genuflexiuni” la testarea inițială**

La testările inițiale diferențele dintre mediile aritmetice ale grupelor experiment și martor au fost foarte mici, după cum urmează: alergarea de viteză (50 m), 7,42 sec/7,43 sec (0,13%), alergarea de rezistență (1000 m), 3,45 min/3,45 min (0%), flotări 66.13 rep./65.93 rep. (0,3%), flexii abdominale 58 rep./57.46 rep. (0,93%), menținut în atârnat 85.13 sec/85.2 sec (0,08%), săritura în lungime de pe loc 2.28 m/2.29 m (0,04%) și genuflexiuni 57.13 rep./56.06 rep. (1,87%). (Figura 2.36)



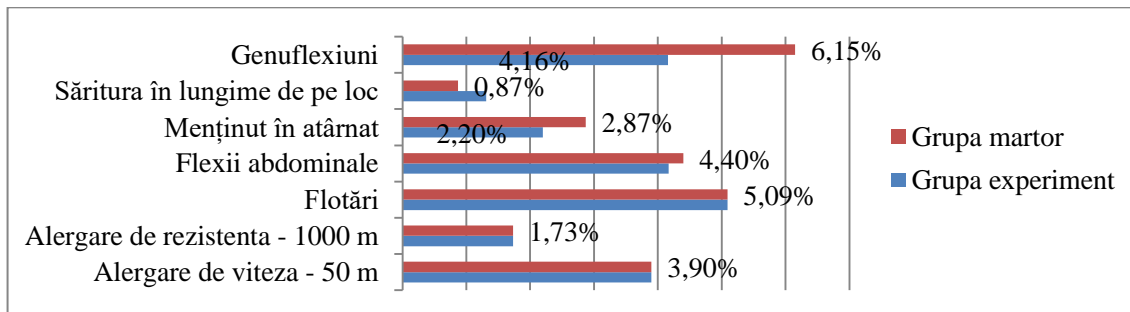
**Fig. 2.36.Reprezentarea grafică privind rezultatele testării inițiale pentru grupele experiment și martor la toate probele de evaluare trimestrială**

Faptul că la testarea inițială grupele martor și experiment erau echilibrate ca valoare poate fi demonstrată și pe calea notelor care erau sensibil egale la toate probele de evaluare trimestrială la nivelul lunilor septembrie – octombrie 2022 după cum reiese și din Figura 2.37.



**Fig. 2.37. Reprezentarea grafică cu notele testării inițiale a grupelor experiment și martor la probele de evaluare trimestrială**

La testarea inițială omogenitatea grupelor experiment și martor este mare, toate valorile coeficientul de variație fiind cuprinse între 0 – 10% (alergarea de viteză (50 m) – 3,9% la ambele grupuri, alergarea de rezistență (1000 m) – 1,73% la ambele grupuri, flotări - 5,09% la ambele grupuri, flexii abdominale – 4,17%, respectiv 4,4%, menținut în atârnat – 2,2% respectiv 2,87%, săritura în lungime de pe loc – 1,31%, respectiv 0,87%, genuflexiuni 4,16%, respectiv 6,15) (Figura 2.38).



**Fig. 2.38. Reprezentarea grafică privind coeficientul de variație a grupelor experiment și martor la testarea inițială pentru probele de evaluare trimestrială**

După cum se observă din Figura 2.38. la probele „alergarea de viteză (50 m)”, „alergarea de rezistență (1000 m) ” și „flotări” valoarea coeficientului de variație este același, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, ceea ce indică că cele 2 grupe erau foarte apropiate ca timpi de evaluare și număr de repetări.

## 2.6. Concluzii la capitolul 2

1. Polițiștii chestionați de la nivelul celor 6 inspectorate județene de poliție au apreciat că numărul de ore alocat pregătirii fizice sunt suficiente, condițiile procesului de pregătire fizică profesională sunt bune, metodologia de pregătire este monotona și neadaptată intervențiilor



operative. Aceștia sugerează diversificarea metodelor și mijloacelor de acțiune cât și a procesului de pregătire fizică în cadrul pregătirii profesionale aplicative.

2. În urma analizei răspunsurilor obținute se impune o diversificare și adaptare a probelor de evaluare în vederea creșterii eficienței intervențiilor operative cât și a securității polițiștilor trupelor speciale.

3. Probele de evaluare trimestrială ale trupelor speciale din România sunt diferite de cele prevăzute la alte trupe speciale din țările menționate în cadrul capitolului 1, fiind probe de evaluare clasice fără a avea în vedere o evaluare specifică pentru trupele speciale. La evaluarea trupelor speciale ale poliției din România nu se prevede folosirea mijloacelor din dotare sau protecție și astfel intensitatea efortului este diferită în probele de evaluare din Ordinul MAI 154/2004 față de misiunile la care sunt solicitate trupele speciale de către structurile operative ale poliției.

4. Prin evaluarea nivelului inițial de pregătire fizică al polițiștilor din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratelor județene de poliție Iași și Vrancea la probele specifice categoriei de solicitare fizică „specială”, a rezultat un nivel bun și foarte bun al rezultatelor obținute, atât la probele de alergare, cât și la cele de evaluare a forței. Coeficientul de variație mic, realizat la toate probele atât pentru grupa experiment cât și pentru cea martor indică omogenitatea mare a grupelor experiment și martor.

### **3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A EFICIENȚEI PREGĂTIRII FIZICE PROFESIONAL APLICATIVE A TRUPELOR SPECIALE PRIN UTILIZAREA ECHIPAMENTULUI SPECIFIC DE INTERVENȚIE ȘI A MIJLOACELOR DIN DOTARE SAU PROTECȚIE**

În urma evaluării polițiștilor efectuată în cadrul experimentului preliminar se constată că sunt necesare și oportune unele schimbări în metodologia pregătirii fizice a polițiștilor trupelor speciale din România, adaptarea bazelor de pregătire cât și modificarea probelor de evaluare a potențialului motric al acestora. De asemenea, în urma analizei realizate cu privire la pregătirea și sistemul de evaluare fizică ale trupelor speciale de intervenție de la nivel internațional, putem extrage unele idei, metode și mijloace de acționare care pot fi adaptate sistemului românesc de securitate și ordine publică.

Raportat la pregătirea trupelor speciale de la nivel internațional în procesul de pregătire fizică profesională aplicativă al polițiștilor din România trebuie să se țină cont de anumite aspecte, cum ar fi misiunile la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției, gradul de infraționalitate, tipurile de infracțiuni, dotarea materială, gradul de civilizație al statului respectiv, legislația în domeniul armelor de foc, relief, amplasarea geografică, etc.

În comparație cu statele din vestul Europei, România nu deține o logistică avansată care să permită soluționarea anumitor misiuni din punct de vedere tactic. În acest sens în România pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale este esențială pentru soluționarea cu succes a misiunilor încredințate de către structurile operative.

Având în vedere legislația permisivă din statele din vest în ceea ce privește deținerea de arme letale, intervenția trupelor speciale din aceste zone se face tactic prin utilizarea armelor letale și a mijloacelor avansate din dotare, în timp ce în România intervenția se realizează cu respectarea principiului gradualității, accentul punându-se pe intervenția din punct de vedere fizic și utilizarea armamentului din dotare, doar dacă este absolut necesar și folosirea altor mijloace de împiedicare sau constrângere nu este posibilă sau nu a dat rezultate.

Cercetarea din cadrul experimentului pedagogic de bază are ca scop cercetarea optimizării nivelului de pregătire fizică al trupelor speciale din cadrul poliției.

Ipoteza de cercetare are în vedere că prin prin modificarea programului de pregătire fizică profesională aplicativă, realizând antrenamentele în echipament specific de intervenție și folosind instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție, se va contribui la creșterea nivelului de pregătire fizică și implicit la eficientizarea modului de intervenție precum și la o protecție individuală cât mai bună a trupelor speciale ale Poliției Române.

### 3.1 Elaborarea și aplicarea programului experimental la nivelul grupei experiment

Programul experimental a fost conceput în scopul optimizării nivelului de pregătire fizică al trupelor speciale din cadrul poliției prin diversificarea antrenamentelor fizice și realizarea unui traseu utilitar-aplicativ, utilizând instrumente ce imită mijloacele de protecție sau din dotare (vesta cu saci de nisip de 8 kg ce imită vesta antiglonț cu plăcile balistice, sacul bulgăresc în greutate de 16 kg ce imită „berbecul” destinat forțării căilor de acces), materialele și accesoriile de pe autospecialele iar traseul utilitar-aplicativ va fi executat în echipament specific de intervenție (cască antiglonț, cagulă, ochelari de protecție, costum de intervenție, mănuși de protecție, centură de siguranță, mască de gaz militară, bocanci de intervenție) pentru a se adapta la misiunile la care trupele speciale ale poliției sunt solicitate de către structurile operative.

Realizarea programului experimental a avut ca scop:

- simularea unor situații asemănătoare cu cele la care sunt solicitate trupele speciale;
- punerea în dificultate a sistemului cardiovascular;
- punerea în dificultate a sistemului respirator;
- adaptarea organismului prin crearea unor condiții cu aport redus de oxigen.

Condițiile prezentate anterior sunt rezultatul unor analize a condițiilor specifice întâlnite la trupele speciale ale poliției în cadrul intervențiilor la care sunt solicitate de către structurile operative ale poliției. În cadrul misiunilor specifice trupele speciale ale poliției trebuie să facă față efortului fizic impus de fiecare activitate în parte: deplasarea în viteză maximă pe distanțe scurte, escaladarea zidurilor, escaladarea unor ferestre, urcarea frecventă a unor trepte, transportarea unor greutăți („berbec”, făptuitori, suspecti, inculpați, victime etc.), luptă corp la corp cu suspectul în contextul utilizării unor deprinderi profesionale specifice.

Aceste aspecte întâlnite în practica profesiei de polițist al trupelor speciale au determinat conceperea unor metode și mijloace de acționare în cadrul programului de pregătire fizică profesională aplicativă care au la bază utilizarea echipamentului specific folosit la intervenții dar, în același timp, să aibă și rolul de a crea diversitate în cadrul activităților.

Ponderea acestora în planificare este stabilită de ofițerul specialist cu pregătirea fizică în funcție de nevoile de pregătire, posibilitățile și particularitățile trupelor speciale cu respectarea procentelor de timp alocate pentru categoria de solicitare fizică „specială” și cuprinde teme și exerciții adaptate la baza sportivă și materialele sportive existente în fiecare loc de desfășurare a activității în vederea formării și dezvoltării capacităților motrice a polițiștii trupelor speciale față de programul clasic de pregătire fizică (Tabelul 2.1).

În cadrul programului experimental realizat sunt enumerate activitățile ce vor și desfășurate prin utilizarea mijloacelor din dotare în vederea dezvoltării capacităților motrice, însușirea unor deprinderi aplicative și specifice de către polițiștii trupelor speciale prin utilizarea echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție.

Având în vedere rezultatele obținute la chestionarul sociologic, unde polițiștii chestionați au afirmat faptul că ar fi recomandat schimbarea modului de realizare a pregătirii fizice la nivelul trupelor speciale și că ar trebui o diversificare a tipurilor de activități predate de instructori, s-a realizat un program axat pe realizarea antrenamentelor în echipament specific de intervenție și folosirea instrumentelor ce imită mijloacele din dotare sau protecție adaptat la specificul armei (Tabelul 3.1).

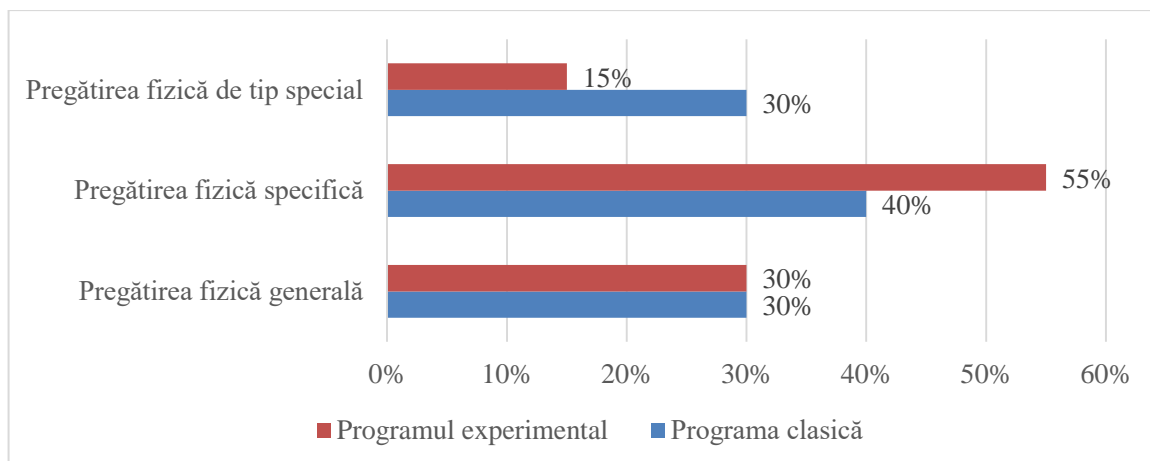
Datele din Tabelul 3.1 (Ponderea mijloacelor în programul experimental adaptat la specificul armei) indică faptul că în cadrul ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă a programului experimental cel mai des s-a utilizat tematica pregătirii fizice specifice.

Rezultatul ponderii unor componente a programului experimental scot în evidență 30% pregătire fizică generală (PFG), 55% pregătire fizică de specialitate (PFS) și 15% pregătire fizică de tip special (PFTS) conform Tabelului 3.1

**Tabelul 3.1. Ponderea mijloacelor de acționare în cadrul programului experimental**

Nr. crt	Componenta %	Număr de ore	Mijloace utilizate	Procent	Total ore
1	Pregătire fizică generală 30%	110 ore	Mijloace de acționare din atletism	80%	88
			Mijloace de acționare din gimnastică	20%	22
2	Pregătirea fizică specifică 55%	201 ore	Mijloace de acționare din autoapărare	60%	121
			Exerciții specific armei	30%	60
			Mijloace de acționare din fitness	5%	10
			Mijloace de acționare din orientare sportivă	5%	10
3	Pregătirea fizică de tip special 15%	55 ore	Mijloace de acționare din alpinism	40%	23
			Mijloace de acționare din scafandrierie	30%	16
			Mijloace de acționare din parașutism	30%	16
4	Total ore	366 ore			366

Astfel programul experimental prevede același număr de ore alocat pregătirii fizice generale ca și programa clasică (110), iar în ceea ce privește pregătirea fizică specifică, procentul alocat este mai mare cu 15% comparativ cu programul clasic, 55% față de 40%, respectiv 201 ore la programul experimental față de 146 ore la programul clasic. În cadrul pregătirii fizice specifice ponderea orelor alocate exercițiilor specific armei a crescut de la 10% la 30%, respectiv de la 14 ore la 60 de ore. Ponderea pregătirii fizice de tip special a scăzut cu 15%, de la 30% la 15%, respectiv de la 110 ore la 55 ore.



**Fig. 3.1. Reprezentarea grafică privind ponderea procentuală a pregătirii fizice în cadrul programului clasic și experimental**

Din programul experimental s-a constatat că 110 ore sunt alocate atletismului și gimnasticii în cadrul pregătirii fizice generale iar 201 ore pentru pregătirea fizică specifică, cu referire la exerciții specific armeei, autoapărare, culturism și orientare sportivă.

În vederea diversificării programului și a realizării unui nivel crescut în ceea ce privește pregătirea fizică a trupelor speciale ale poliției s-a introdus în cadrul programului experimental antrenamente realizate în echipament specific de intervenție și folosirea instrumentelor ce imită mijloacele de protecție sau din dotarea trupelor speciale, diferite modalități de execuție a procedurilor specifice (exerciții în regim de viteză, exerciții în regim de forță, exerciții în regim de rezistență, etc.) sub forma unui traseu utilitar-aplicativ care să redea condiții cât mai apropiate din misiunile la care sunt solicitate trupele speciale de către structurile operative ale poliției.

### **Programul experimental aplicat grupei experiment**

Programul experimental al trupelor speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Iași cuprinde antrenamente specifice pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și rezistența (A1-A5) (Tabelele 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 și 3.6) și un circuit utilitar aplicativ (Tabelul 3.7).

Pe timpul desfășurării antrenamentelor specifice pentru dezvoltarea calităților motrice viteza și rezistența (A1-A5) polițiștii vor fi echipați în echipament sportiv iar ca elemente de îngreuiere vor fi folosite vesta cu saci de nisip de 8 kg și masca de gaz militară. Pentru buna desfășurare a ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă în cadrul programului experimental polițiștilor li s-au adus permanent la cunoștință măsurile specifice de sănătate și securitate în muncă, pe care trebuie să le respecte pe timpul ședințelor, astfel încât subunitatea nu a înregistrat accident de muncă în perioada desfășurării acestui experiment.

**Tabelul 3.2. Antrenament specific A1 pentru dezvoltarea calității motrice viteza**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	800 - 1000 metri	20-25 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde intensitatea va crește de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare cu efort maximal Alergare cu vesta cu saci de nisip Alergare cu masca contra gazelor Alergare cu avans de 10 m unui partener mai slab Alergare la vale cu efort supramaximal	50 metri	2 repetări
		Tracțiuni și flotări	10/24 repetări 12/20 repetări 14/16 repetări 16/12 repetări 18/8 repetări 20/4 repetări	2 serii Pauză– 30 secunde
		Flexii abdominale prin ridicare din culcat dorsal folosind mingea medicinală	30 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde 5 kg – greutate minge medicinală
		Genuflexiuni cu vesta cu saci de nisip	50 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Notă: La cele 5 serii de alergare pauza între serii trebuie să aibă loc până la revenirea corpului după efort, respectiv circa 3 – 4 minute întrucât dacă pauza e mică calitatea motrică dezvoltată va fi rezistența. Vesta cu saci de nisip cu greutatea de 8 kg imită vesta antiglonț cu plăcile balistice, fiind identică ca și număr de kilograme. Antrenamentul se desfășoară atât pe suprafață plată cât și în pantă cu înclinație de circa 10° – 15°. În fiecare săptămână se va schimba locația executării exercițiilor și implicit înclinațiile suprafețelor de executare. De obicei antrenamentul are loc la exterior iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile sau cel puțin o dată pe lună, acesta se desfășoară în interior.*

**Tabelul 3.3. Antrenament specific A2 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	1500 - 1600 metri	30-35 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde va crește intensitatea de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare pe suprafață plană cu efort maximal	300 metri	4 repetări - 2 repetări cu mască de gaz militară și 2 repetări cu vestă saci de nisip
		Alergare la deal cu efort maximal	300 metri	4 repetări - 2 repetări cu mască de gaz militară și 2 repetări cu vestă cu saci de nisip
		Ramat cu TRX și flotări la paralele	10/10 repetări 12/12 repetări 15/15 repetări 20/20 repetări	2 serii Pauză– 30 secunde
		Flexii abdominale din poziția atârnat cu ridicarea genunchilor la piept îndoși sau dreți cu saci de nisip la ambele glezne	30 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde 3 kg – greutate saci de nisip
		Mers fandat cu vestă saci de nisip iar la capăt se va efectua sărituri pe verticală din poziția ghemuit	30 metri 20 repetări sărituri pe verticală	4 serii Pauză– 30 secunde 8 kg - vesta cu saci de nisip
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Notă: La alergarea pe suprafață plată și la deal elementele de îngreuiere sunt vesta cu saci de nisip în greutate de 8 kg ce imită vesta antiglonț cu placi balistice și masca de gaz militară. Pauza între serii va fi de maxim 3 minute iar înclinația pantei va fi de cca 5°. De obicei antrenamentul are loc pe teren variat iar dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior iar cele 8 serii sunt executate pe suprafață plată.*

**Tabelul 3.4. Antrenament specific A3 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	1500 - 1600 metri	30-35 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde intensitatea va crește de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare	10000 metri	Viteză uniformă sau neuniformă, pe teren variat, fără pauză, la un tempo de 5.3 minute/1000 metri.
		Tracțiuni și flotări	10/24 repetări 12/20 repetări 14/16 repetări 16/12 repetări 18/8 repetări 20/4 repetări	2 serii Pauză– 30 secunde
		Flexii abdominale prin ridicare din culcat dorsal folosind mingea medicinală	30 repetări	4 serii Pauză între serii – 30 secunde 5 kg - greutate minge medicinală
		Genuflexiuni cu vesta cu saci de nisip	50 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde 8 kg - vesta cu saci de nisip
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Notă: Alergarea pe distanța de 10000 m se realizează pe teren variat, fără pauză, viteză uniformă sau neuniformă, la un tempo de 5.3 minute/1000 metri.%. De obicei antrenamentul are loc pe teren variat iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior pe suprafață plată.*



**Tabelul 3.5. Antrenament specific A4 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	1500 - 1600 metri	30-35 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregătitor, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde intensitatea va crește de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare pe suprafață plană cu efort maximal	300 metri	3 repetări - 2 repetări cu mască de gaz militară și 1 repetare cu vestă cu saci de nisip
		Alergare la deal cu efort maximal	300 metri	3 repetări - 1 repetare cu mască de gaz militară și 2 repetări cu vestă cu saci de nisip
		Ramat cu TRX și flotări la paralele	10/10 repetări 12/12 repetări 15/15 repetări 20/20 repetări	2 serii Pauză– 30 secunde
		Flexii abdominale din poziția atârnat cu ridicarea genunchilor la piept îndoiți sau drepti cu saci de nisip la ambele glezne	30 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde 3 kg – greutate saci de nisip
		Mers fandat cu vestă saci de nisip iar la capăt se va efectua sărituri pe verticală din poziția ghemuit	30 metri 20 repetări sărituri pe verticală	4 serii Pauză– 30 secunde 8 kg - vesta cu saci de nisip
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Notă: La alergarea cu intensitate maximă pe suprafață plată și la deal elementele de îngreuiere sunt vesta cu saci de nisip în greutate de 8 kg ce imită vesta antiglonț și masca de gaz militară. Intervalele de odihnă între serii va fi de maxim 90 secunde și nu sunt pentru refacere completă ci până pulsul revine la 120- 130 b/min. Înclinația pantei va fi mică de circa 5° iar distanța totală nu trebuie să depășească 2000 m. De obicei antrenamentul are loc pe teren variat iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior, cele 8 serii fiind executate pe suprafață plată.*

**Tabelul 3.6. Antrenament specific A5 pentru dezvoltarea calității motrice rezistența**

Nr crt.	Părțile antrenamentului	Conținut	Dozare	Observații
1	Partea de încălzire specifică	Alergare ușoară cu o intensitate redusă	1500 - 1600 metri	30-35 minute
		Pauză activă ce cuprinde exerciții cu caracter pregător, mobilitate executate din mers, mobilitate executate din pozițiile stând, șezând și culcat și exerciții ușoare de forță executate la sol cu partener	10 minute	
		Alergare unde intensitatea va crește de la o alergare la alta cu mers între alergări	100 metri	3 repetări
2	Partea fundamentală	Alergare	6000 metri	Pe teren variat, fără pauză, alternând tempourile de alergare, 1000 m tempo susținut (85% intensitate), urmat de 1000 m la un tempo uniform (50%)
		Tracțiuni și flotări	10/24 repetări 12/20 repetări 14/16 repetări 16/12 repetări 18/8 repetări 20/4 repetări	2 serii Pauză– 30 secunde
		Flexii abdominale prin ridicare din culcat dorsal folosind mingea medicinală	30 repetări	4 serii Pauză între serii – 30 secunde 5 kg - greutate minge medicinală
		Genuflexiuni cu vesta cu saci de nisip	50 repetări	4 serii Pauză– 30 secunde 8 kg - vesta cu saci de nisip
3	Partea de încheiere	Alergare în tempo moderat Stretching	1000 metri	

*Notă: Alergarea pe distanța de 6000 m se va realiza pe teren variat, fără pauză, alternând tempourile de alergare, 1000 m tempo susținut (85% intensitate), urmat de 1000 m la un tempo uniform (50%). De obicei antrenamentul are loc pe teren variat iar, dacă condițiile meteo nu sunt favorabile, acesta se desfășoară în interior pe suprafață plat*

## **Traseul utilitar-aplicativ în exterior**





Traseul utilitar–aplicativ prevăzut în programul experimental are o lungime de 600 m și cuprinde 17 probe amplasate în următoarea succesiune: (Tabelul 3.7)




- echiparea polițistului din cadrul trupelor speciale;
- transmiterea unei informații;
- deplasarea în viteză pe o distanță de 100 m;
- escaladarea unui obstacol;
- deplasare în viteză pe o distanță de 100 m;
- escaladarea unui obstacol;
- deplasare în viteză pe o distanță de 50 m pe scări;
- echiparea cu masca contra gazelor;
- lovituri de ciocan într-o anvelopă;
- împingerea unei sănii;
- transportul unui manechin;
- deplasare în viteză pe o distanță de 150 m;
- cățărarea pe funie;
- dezechiparea polițistului;
- echiparea corespunzător sporturilor de contact;
- sparring;
- redarea informației/detaliului.

La traseul utilitar-aplicativ polițiștii trupelor speciale vor purta o parte din echipamentul specific: cască antiglonț, cagulă, ochelari de protecție, costum de intervenție, centură de siguranță, mănuși de protecție, mască de gaz militară, bocanci de intervenție, instrumente ce imită mijloace de protecție sau din dotare(vesta cu saci de nisip de 8 kg pentru vesta antiglonț cu plăcile balistice iar sacul bulgăresc în greutate de 16 kg pentru „berbecul” destinat forțării căilor de acces) materialele și accesoriile de pe autospecialele pentru a se adapta la misiunile la care acestea sunt solicitate de către structurile operative.





**Tabelul 3.7. Traseul utilitar-aplicativ experimental**

Nr. crt	Denumire probă	Descriere traseu	Observații
1.	ECHIPAREA POLIȚISTULUI	<p>La linia de start la semnalul evaluatorului, dat prin comandă vocală sau prin fluier, polițistul va avea la dispoziție 1 minut să se echipeze pentru intervenție: cască antiglonț, cagulă, ochelari de protecție, mănuși de protecție, centură de siguranță, mască de gaz militară, costum de intervenție format din bluzon și pantalon, vestă cu saci de nisip ce imită vesta antiglonț cu plăci balistice în greutate de 8 kg, bocanci de protecție.</p> <p>Polițistul va avea asupra sa un sac bulgăresc în greutate de 16 kg ce imită un „berbec” destinat forțării căilor de acces. La acest atelier va fi dezvoltată calitatea motrică viteza în regim de îndemănare.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a pregăti polițistul să acționeze în timp cât mai scurt pentru echipare, fiind dese aceste situații când trupele speciale sunt solicitate în mod neprevăzut să intervină la evenimente cu grad ridicat de complexitate iar aceasta se află la programul de pregătire fizică, tactică sau de pregătire profesională. Foarte important la trupele speciale e timpul de răspuns la diferite solicitări ale structurilor operative din cadrul poliției.</p>
2.	TRANSMITEREA UNEI INFORMAȚII	<p>Polițistului i se va transmite de către examinator o informație sub forma unui cod numeric format din diferite cifre care va trebui să fie memorat de acesta în 15 secunde. Codul numeric va fi solicitat a fi redat examinatorului de către polițist la sfârșitul sparringului.</p> 	<p>Rolul acestui atelier este de a dezvolta reziliența psihologică în condiții de stres pentru a vedea, dacă la finalul probei, polițistul rămâne conștient și poate performa cognitiv-emoțional în momente de presiune. În practică acest atelier are în vedere informațiile transmise înainte de începerea misiunii cu privire la semnalmentele subiecților căutați de structurile operative, ce trebuie ținute minte, indiferent de efortul la care va fi supus polițistul trupelor speciale pe perioada misiunii.</p>
3.	DEPLASAREA PE O DISTANȚĂ DE 100 M	<p>Polițistul se va deplasa cu efort maximal pe o distanță de 100 m, fiind echipat corespunzător pentru intervenție și având asupra sa sacul bulgăresc.</p> 	<p>Distanța de 100 m este parcursă pe o suprafață plată și simulează o situație reală întrucât în cazul anumitor misiuni pentru ca subiectul să fie luat prin surprindere autospeciarele trupelor speciale vor fi staționate la anumite distanțe de locul indicat de structura operativă pentru intervenție. În mod normal deplasarea trupelor speciale se face în mod tactic în condiții de tragere (în întreg-val, prin rulare-șenilă, prin împingere/cedare-bilă de biliard, prin rulare laterală, prin rulare asigurare flancuri) pe binom pentru a putea interveni la orice atac neprevăzut. La exercițiul experiment deplasarea va fi efectuată cu efort maximal pentru a fi dezvoltată calitatea motrică viteza în regim de forță.</p>

Nr. crt	Denumire probă	Descriere traseu	Observații
4.	ESCALADAREA UNUI OBSTACOL	<p>Zidul va fi escaladat de polițistul trupelor speciale cu ajutorul unei scări telescopice din dotarea trupelor speciale ale poliției.</p> 	<p>Zidul, ce va fi escaladat de polițistul trupelor speciale, are înălțimea de 4 m și grosimea de 15 cm). La fața locului polițistul va găsi o scară telescopică ce va trebui să fie montată pentru a fi escaladat obstacolul. Scara telescopică are lungimea de 3,8 m în extindere. Polițistul va lăsa sacul bulgăresc la baza zidului.</p> <p>În realitate „berbecul” pentru forțat căile de acces va fi introdus în locație de un alt polițist ce va intra pe poarta de acces, unde i s-a permis accesul de polițistul ce a escaladat gardul. Rolul acestui exercițiu este de a dezvolta calitatea motrică viteza în regim de forță și îndemănare.</p>
5.	DEPLASAREA PE O DISTANȚĂ DE 100 M	<p>Polițistul se va deplasa cu efort maximal pe o distanță de 100 m, fiind echipat corespunzător pentru intervenție și având asupra sa sacul bulgăresc.</p> 	<p>Distanța va fi parcursă pe o suprafață plată. În mod normal deplasarea trupelor speciale nu se face în regim de viteză ci în mod tactic în condiții de tragere (în întreg-val, prin rulare-șenilă, prin împingere/cedare-bilă de biliard, prin rulare laterală, prin rulare asigurare flancuri) pentru a putea interveni la orice atac neprevăzut. La exercițiul experiment deplasarea va fi în regim de viteză pentru a fi dezvoltată calitatea motrică viteza în regim de forță.</p>
6.	ESCALADAREA UNUI OBSTACOL	<p>Zidul va fi escaladat de polițistul trupelor speciale prin forța propriului corp.</p> 	<p>Zidul are înălțimea de 2 m și grosimea de 15 cm. Inițial polițistul va lăsa sacul bulgăresc la baza zidului, apoi va escalada zidul. În situație reală escaladarea poate fi făcută prin efort propriu dar și cu ajutorul partenerului. În experiment s-a ales varianta cu efort propriu pentru a dezvolta calitatea motrică forță. În realitate „berbecul” pentru forțat căile de acces va fi introdus în locație de un alt polițist ce va intra pe poarta de acces, unde i s-a permis accesul de polițistul ce a escaladat gardul. Rolul acestui exercițiu este de a dezvolta calitatea motrică viteza în regim de forță și îndemănare.</p>
7.	DEPLASAREA PE 80 TREPTE SCĂRI	<p>Polițistul se va deplasa cu efort maximal pe 80 trepte scări, fiind echipat corespunzător pentru intervenție și având asupra sa sacul bulgăresc.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a simula efortul trupelor speciale când desfășoară misiuni în scări de blocuri cu 10 etaje iar lifturile sunt defecte sau nu există lift fiind nevoiți să se deplaseze pe scări la imobilul căutat. Un bloc cu 10 etaje are circa 160 trepte de scară, aproximativ 16 trepte de scară/etaj. Având în vedere că la asemenea misiuni „berbecul” este cărat de 2 polițiști ai echipei, la exercițiul experiment polițistul va parcurge un număr de 80 trepte scări. În mod normal deplasarea trupelor de intervenție nu se face în regim de viteză ci în mod tactic în condiții de tragere (în întreg-val, prin rulare-șenilă, prin împingere/cedare-bilă de biliard, prin rulare laterală, prin rulare asigurare flancuri) pentru a putea interveni la orice atac neprevăzut. La exercițiul experimental deplasarea va fi în regim de viteză pentru a fi dezvoltată calitatea motrică rezistență în regim de forță.</p>

Nr. crt	Denumire probă	Descriere traseu	Observații
8.	ECHIPAREA CU MASCA CONTRA GAZELOR	<p>Polițistul va scoate masca de gaz militară și o va utiliza conform instrucțiunilor în vigoare.</p> 	<p>Rolul folosirii măștii contra gazelor este acela de a trece de la efortul aerob, pe care l-a avut până în acest moment polițistul trupelor speciale în cadrul atelierelor anterioare, la efortul anaerob prin privarea parțială de oxigen.</p>
9.	LOVITURI DE CIOCAN ÎN ANVELOPĂ	<p>Se execută 10 lovituri de ciocan în anvelopă din poziția din picioare, de la o distanță de aproximativ jumătate de metru de anvelopă prin prinderea fermă a mânerului ciocanului astfel încât să nu alunece din mâini. Poziția picioarelor trebuie să fie depărtate la nivelul umerilor cu spatele drept într-o poziție stabilă. Mișcarea va fi o balansare largă, făcând o mișcare circulară cu ciocanul peste umărul drept/stâng.</p> <p>După executarea primei serii de 5 lovituri, anvelopa se răstoarnă de polițistul în cauză pe cealaltă parte și continuă o a doua serie de 5 lovituri cu ciocanul. După acest atelier polițistul va abandona abordarea sacului bulgăresc întrucât se consideră că a folosit „berbecul” la forțarea căilor de acces în imobil.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a simula forțarea sistemului de acces de la imobil pentru a se putea intra în acesta și de a dezvolta calitatea motrică viteza în regim de forță.</p>
10.	IMPINGEREA SANIEI DE ANTRENAMENT CROSSFIT	<p>Polițistul va împinge sania de antrenament crossfit pe care vor fi amplasate greutăți, însumând 50 kg. Împingerea saniei pe distanța de deplasare de 25 m se efectuează cu fața prin ocolirea conului de la linia de delimitare a elementului, partea din față a saniei trebuind să depășească în mod obligatoriu linia de marcare.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a simula după pătrunderea în imobil un efort efectuat de polițiștii trupelor speciale pentru eliberarea căilor de acces ce sunt obturate de către suspect sau membrii familiei, efortul depus asupra unui subiect ce nu se supune măsurilor polițistului sau chiar refuză încătușarea, precedându-se la o încătușare forțată ce presupune un efort maxim. La acest atelier se va dezvolta calitatea motrică forța în regim de rezistență.</p>



Nr. crt	Denumire probă	Descriere traseu	Observații
11	TRANSPORTUL UNUI MANECHIN	<p>Transportare unui manechin cu greutatea de 45 kg prin târâre pe o distanță de 50 m ( 25 m dus și 25 m întors).</p> <p>Priza pe manechin se efectuează pe sub axile (subsuri) cu ambele mâini. Transportul manechinului pe distanța de deplasare de 25 m se efectuează cu spatele prin ocolirea conului de la linia de delimitare a elementului, picioarele manechinului trebuie să depășească în mod obligatoriu linia de marcare.</p> 	<p>Rolul acestui atelier este de a simula scoaterea forțată a unui suspect dintr-un imobil și conducerea forțată a acestuia la autospeciala de poliție. În realitate conducerea forțată a suspectului se efectuează de 2 polițiști ai trupelor speciale dar pentru a dezvolta calitatea motrică forța se execută exercițiul în mod individual. La acest atelier se va dezvolta calitatea motrică forța în regim de rezistență.</p>
12	DEPLASAREA PE O DISTANȚĂ DE 250 M	<p>Polițistul se va deplasa cu efort maximal pe o distanță de 250 m, fiind echipat corespunzător pentru intervenție.</p> 	<p>Parcursul distanței se face pe suprafață plată. Rolul acestui exercițiu este de a simula urmărirea unui subiect dintr-un imobil în care au pătruns trupele speciale și, dintr-o eroare a trupelor speciale sau a informațiilor neconforme realității transmise de structura operativă, subiectul a reușit să fugă din locație. La acest atelier se va dezvolta calitatea motrică rezistență în regim de forță.</p>
13	CAȚĂRAREA PE FUNIE	<p>Polițistul se va căța pe o funie lungă de 5 m.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a simula faptul că subiectul a fugit spre etajul superior a unui imobil și este nevoie a ajunge la acest nivel, folosind forța brațelor pe o funie ce este la acest imobil. La acest atelier se va dezvolta calitatea motrică forța în regim de rezistență și îndemănare.</p>
14	DEZECHIPAREA POLIȚISTULUI	<p>Polițistul ajuns în acest punct va proceda la dezechipare.</p> 	<p>Dezechiparea polițistului de casca antiglonț, cagulă, ochelarii de protecție, costumul de intervenție format din bluzon și pantalon, vesta cu saci de nisip ce imită vesta antiglonț cu plăci balistice în greutate de 8 kg, mănușile de protecție, mască de gaz militară, bocancii de protecție și centură de siguranță are rolul de a fi pregătit să se îmbrace cu echipament specific sporturilor de luptă. La acest atelier se dezvoltă calitatea motrică îndemănarea.</p>

Nr. crt	Denumire probă	Descriere traseu	Observații
15	ECHIPAREA PENTRU SPARRING	<p>Polițistul se va echipa timp de 1 minut în funcție de sportul de luptă pentru care a optat la începutul probei. Conform Ordinului MAI 154/2004 polițistul poate opta pentru următoarele sporturi de luptă: kick-boxing, kobudo, jiu-jitsu, judo, lupte și karate. De exemplu, pentru sportul de luptă kick-boxing polițistul trebuie să fi echipat cu cască de protecție, mănuși, bandaje, tibiere, proteză dentară, genunchiere, protecții genitale, cotiere.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este foarte important întrucât pentru buna desfășurare a ședințelor de pregătire fizică, polițiștii trebuie să respecte măsurile specifice de sănătate și securitate în muncă pentru a nu fi înregistrate accidente de muncă. La acest atelier va fi dezvoltată și calitatea motrică îndemânarea.</p>
16	SPARRING	<p>După echipare polițistul va realiza un sparring timp de 2 min cu un alt polițist al trupelor speciale care este odihnit.</p> 	<p>Rolul acestui exercițiu este de a simula faptul că polițistul a reușit să ajungă pe subiectul ce a fugit din locație și urmează o luptă corp la corp în vederea imobilizării și încătușării. Acest atelier dezvoltă calitatea motrică forța în regim de îndemânare și rezistență, suplețea.</p>
17	REDAREA INFORMAȚIEI/ DETALIULUI	<p>Imediat după sparring polițistul va trebui să redea informația primită la începutul probei ca un cod numeric și un detaliu de pe traseu despre care este întrebă de evaluator (ex. ce culoare avea adidași subiectului care a fugit din imobil, ce culoare avea eșarfa de pe brațul manechinului, etc).</p> 	<p>Rolul acestui atelier este de a testa capacitatea de memorare și concentrare a polițistului în condiții de efort anaerob precum și în condiții de stres întrucât va participa mereu la misiuni cu grad ridicat de pericolozitate.</p> <p>În acest sens se antrenează puterea de concentrare, în ce proporție aceasta reduce procesul de atenție, percepție, gândire, la ce mod sunt afectate deciziile în condiții de stres, coerența minte-corp, se urmărește și capacitatea de autoreglare, de stăpânire de sine prin reglarea stresului</p>

Traseul utilitar-aplicativ se va efectua pentru dezvoltarea calităților motrice, formarea coordonării mișcărilor, dezvoltarea echilibrului, a atenției, memoriei și a obișnuinței de a executa mișcări ritmice în ansamblu cu echipament specific intervențiilor în mod individual precum și pentru câștigarea încrederii în forțele proprii și al partenerului.



### 3.5. Evaluarea nivelului pregătirii fizice al grupelor experiment și martor la momentul final

În vederea analizării parametrilor motrici pregătirii fizice corespunzătoare trupelor speciale ale Poliției Române s-a avut în vedere probele de evaluare trimestriale prevăzute în Ordinul MAI 154/2004 la categoria de solicitare fizică „specială” pentru aprecierea vitezei (alergarea de viteză 50 de metri), rezistenței (alergarea de rezistență 1000 metri) forței (flotări, menținut în atârnat, genuflexiuni, săritura în lungime de pe loc și flexii abdominale) (Anexele 2 și 3).

Cercetarea indicatorilor obținuți prin testarea polițiștilor din grupa experiment (trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași) a îngăduit efectuarea de constatări referitor la optimizarea programului de pregătire experimental prin calculul mediei aritmetice, abaterii standard, coeficientului de variație, amplitudinii și frecvențelor relative pe clase de note.

Performanțele realizate de grupa experiment la testările finale în vederea aprecierii capacităților motrice sunt prezentate în Tabelul 3.8 prin indicatori statistici corespunzători rezultați în urma prelucrării.

**Tabelul 3.8. Rezultate obținute de grupele experiment/martor la testarea finală**

Probă	Grup	Media aritmetică	Abaterea standard	Coeficient de variație	Amplitudinea
Alergarea de viteză – 50 m	Grup experiment	7.18	0.28	3.89%	0.87
	Grup martor	7.44	0.19	2.55%	0.67
Alergarea de rezistență – 1000 m	Grup experiment	3.26	0.07	2.14%	0.27
	Grup martor	3.42	0.07	2.04%	0.26
Flotări	Grup experiment	73.26	4.23	5.77%	15
	Grup martor	67.06	2.46	3.66%	8
Flexii abdominale	Grup experiment	66.4	2.97	4.47%	10
	Grup martor	58	1.77	3.05%	7
Menținut în atârnat	Grup experiment	94.13	2.64	2.8%	9
	Grup martor	87.2	2.45	2.8%	8
Săritura în lungime de pe loc	Grup experiment	2.33	0.03	1.28%	0.12
	Grup martor	2.29	0.01	0.43%	0.05
Genuflexiuni	Grup experiment	64.26	1.86	2.89%	7
	Grup martor	57.33	3.81	6.64%	11

Testările finale prezintă valori modificate în sensul progresului la grupa experiment, evidențiindu-se eficiența programului experimental asupra procesului de pregătire fizică profesională aplicativă.

În urma parcurgerii programului experimental, grupa experiment a obținut progres la toate probele de evaluare trimestrială, după cum reiese din Tabelul 3.8.

**Tabelul 3.9. Ponderea notelor obținute de grupele experiment și martor la testarea finală**

Nr. crt.	Ponderea Proba Grup Frecvență/procent		[6,7]	[7,8]	[8,9]	[9,10]	
1	Alergarea de viteză – 50 m	Grup experiment	Frecvență	0	1	3	11
			Procent	0%	6.66%	20%	73.33%
		Grup martor	Frecvență	3	3	2	7
			Procent	20%	20%	13.33%	46.66%
2	Alergarea de rezistență – 1000 m	Grup experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grup martor	Frecvență	0	1	2	12
			Procent	0%	6.66%	13.33%	80%
3	Flotări	Grup experiment	Frecvență	0	2	1	12
			Procent	0%	13.33%	6.66%	80%
		Grup martor	Frecvență	0	1	4	10
			Procent	0%	6.66%	26.66%	66.66%
4	Flexii abdominale	Grup experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grup martor	Frecvență	0	0	3	12
			Procent	0%	0%	20.0%	80%
5	Menținut în atârnat	Grup experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grup martor	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
6	Săritura în lungime de pe loc	Grup experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grup martor	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
7	Genuflexiuni	Grup experiment	Frecvență	0	0	0	15
			Procent	0%	0%	0%	100%
		Grup martor	Frecvență	1	0	1	13
			Procent	6.66%	0%	6.66%	86.66%

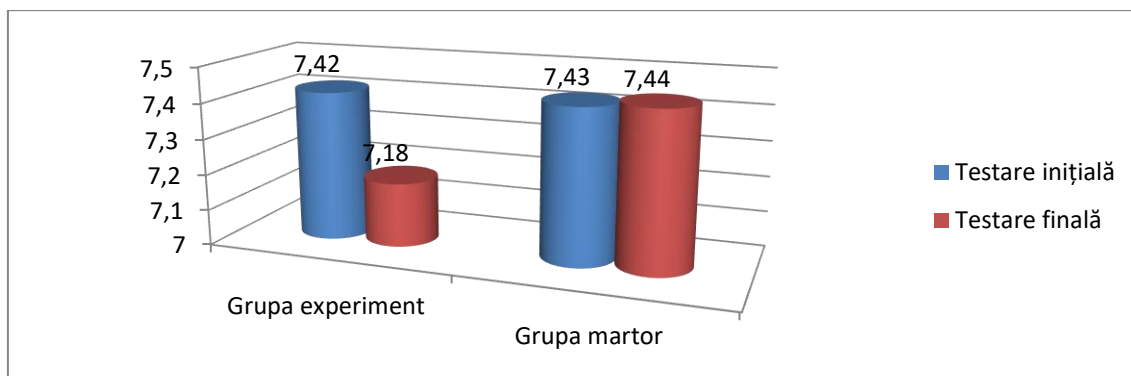
### 1. Alergarea de viteza - proba de 50 m

Datele obținute de grupa experiment la testarea finală și redate în tabelul 3.8 indică faptul că acesta a realizat rezultate mai bune la testarea finală, valoarea mediei aritmetice fiind de 7.18 sec față de 7.42 sec la testarea inițială.

Urmând programul clasic de pregătire grupa martor a obținut un regres la testarea finală în ceea ce privește proba „alergare de viteză (50 m)”, valoarea mediei aritmetice fiind de 7,44 sec la testarea finală față de 7,43 sec la testarea inițială.

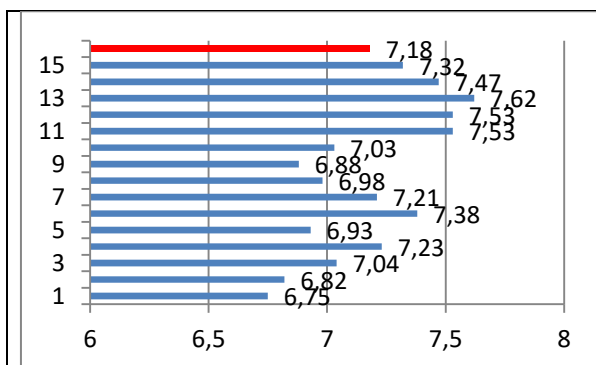
În mare parte valorile mediilor aritmetice obținute de grupele experiment și martor se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

Proba de evaluare a vitezei este una dintre evaluările la care rezultatul din momentul testării finale este scăzut (progres mic realizat de grupa experiment) întrucât viteza face parte din categoria calităților motrice condiționale care depinde foarte mult de zestrea ereditară, fiind puțin perfectibilă. Cu toate acestea, diferența este semnificativă la grupa experiment (18 sec) conform calcului statistic (Figura 3.2).

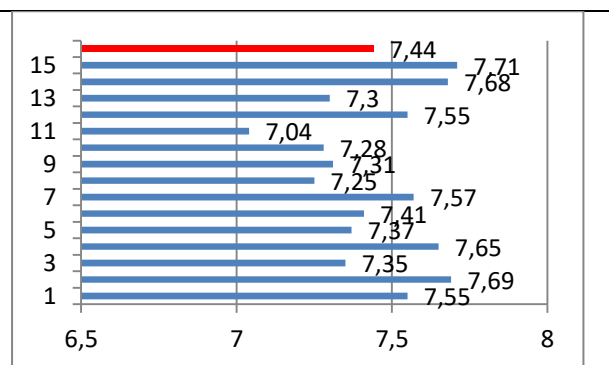


**Fig. 3.2. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba alergare de viteză – 50 m privind testarea inițială și finală**

La momentul testării finale pentru proba „alergare de viteză (50 m)” valorile abaterii standard prezentate în tabelul 3.8 sunt mici atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii. Reprezentarea grafică din Figurile 3.3. și 3.4 indică un progres al grupei experiment și regres la grupa martor.



**Fig. 3.3. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „alergare de viteză (50 m)” la testarea finală**



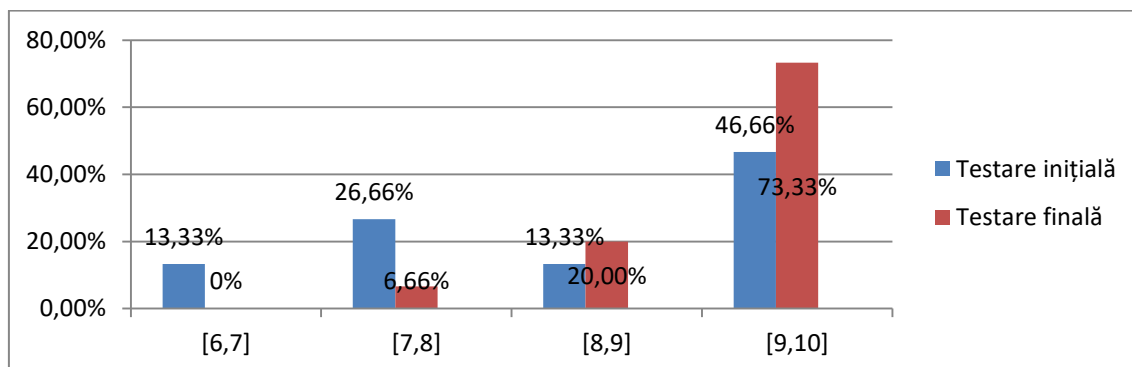
**Fig. 3.4. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „alergare de viteză (50 m)” la testarea finală**

Valoarea amplitudinii redată în tabelul 3.8 a scăzut la ambele grupe la momentele testării finale, la grupa experiment de la 0,92 la 0,87, iar la grupa martor de la 0,95 la 0,67. Acest lucru indică faptul că la testarea finală față de testarea inițială există o diferență mai mică între valoarea maximă și cea minimă înregistrată atât la grupa experiment cât și la grupa martor.

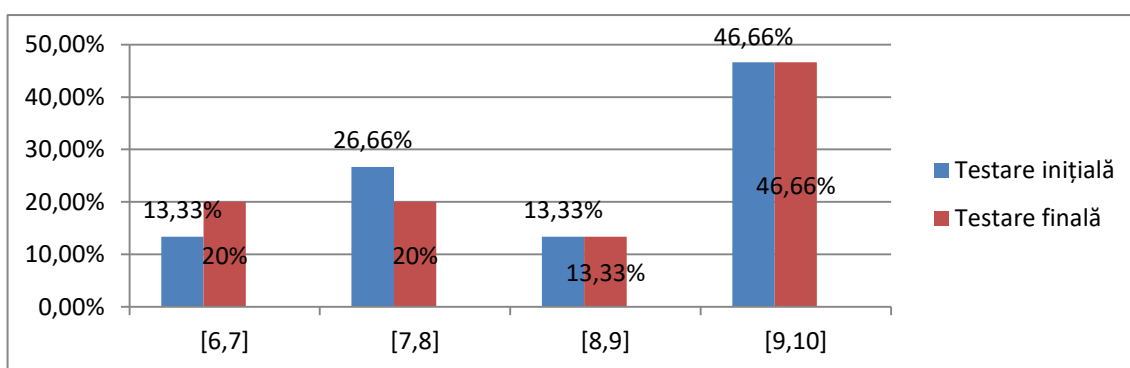
Datele prezentate în tabelul 3.8 indică faptul că valoarea coeficientului de variație a scăzut la ambele grupe, la grupa experiment de la 3,9% la 3,89%, iar la grupa martor de la 3,9% la 2,55%.

Întrucât valorile coeficientului de variație, atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor, sunt cuprinse între 0 – 10 %, ambele grupe au o omogenitate mare la momentul final al testării.

Frecvențele relative pe clase pe note la momentul testării finale pentru grupele experiment și martor sunt evidențiate prin datele din Tabelul 3.9. La testarea finală pentru grupa experiment se observă o creștere a numărului polițiștilor (3) ce au obținut note între 09.00 și 10.00, de la 8 la 11 (Figura 3.5), iar la grupa martor rezultatele sunt sensibil egale în ceea ce privește cele 2 testări (Figura 3.6).



**Fig. 3.5. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „alergare de viteză (50 m)” privind testarea finală și inițială**



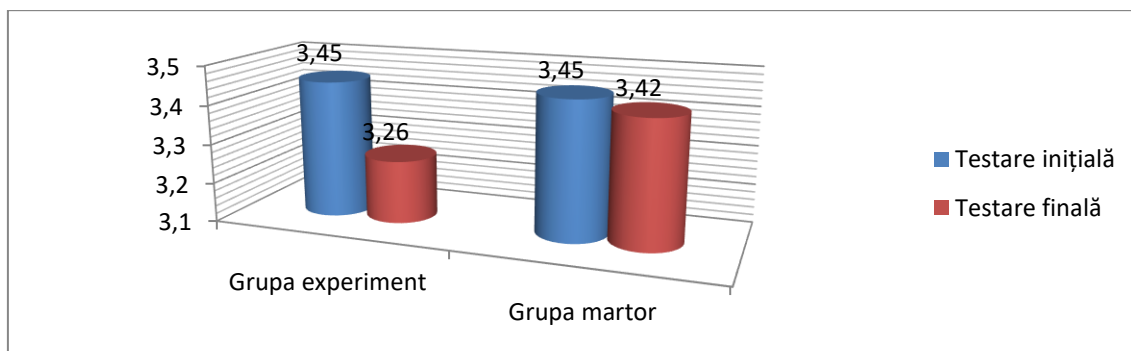
**Fig. 3.6. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „alergare de viteză (50 m)” privind testarea finală și inițială**

## 2. Alergare de rezistență - proba de 1000 m

Datele obținute în urma testării finale și redate în Tabelul 3.8 indică faptul că atât la grupa experiment cât și la grupa martor s-au obținut rezultate superioare față de momentul inițial al testării. Pentru grupa experiment valoarea mediei aritmetice este de 3.26 min la testarea finală față de 3.45 min la testarea inițială, în timp ce pentru grupa martor valoarea mediei aritmetice este 3.42 min la testarea finală față de 3.45 min la cea inițială (Figura 3.7).

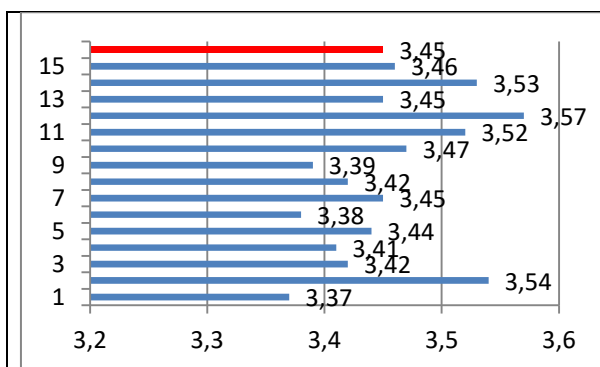
În mare parte valorile obținute la momentul final al testării pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale

Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

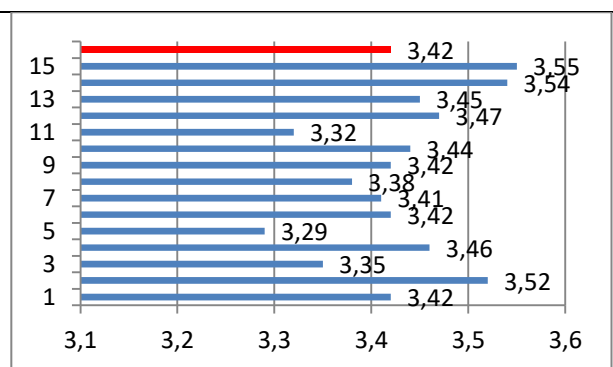


**Fig. 3.7. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” privind testarea inițială/finală**

La momentul testării finale pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” plat valorile abaterii standard din Tabelul 3.8 sunt mici atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mai mare. Reprezentarea grafică a coeficientului de variație redată în Figurile 3.8 și 3.9 indică rezultate superioare atât la grupa experiment dar și grupa martor la momentul testării finale la proba alergare de rezistență (1000 m).



**Fig. 3.8. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” la testarea finală**



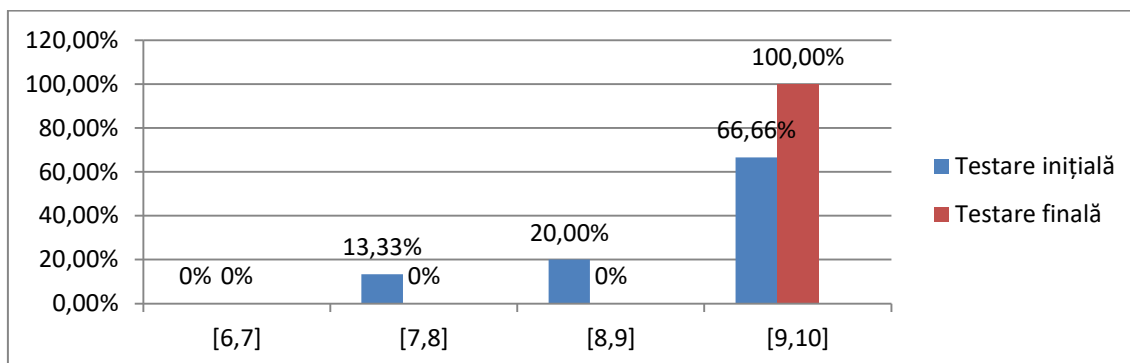
**Fig. 3.9. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” la testarea finală**

Valoarea amplitudinii din Tabelul 3.8 la momentul testării finale arată valori superioare pentru ambele grupe, la grupa experiment progresul fiind de 0.2 la 0.27, iar la grupa martor de la 0,25 la 0,26. Acest lucru înseamnă că la momentul final al testărilor există o diferență mai mare între valoarea maximă și cea minimă înregistrată față de momentul inițial, atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor.

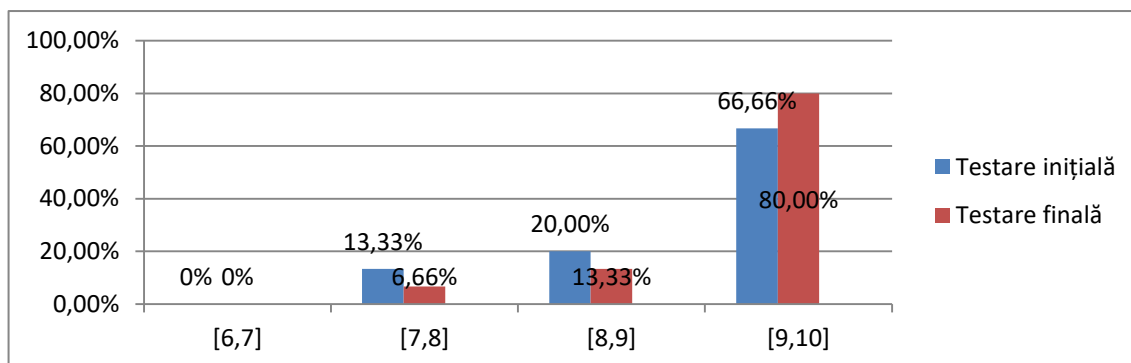
Valoarea coeficientului de variație prezentată în Tabelul 3.8 a crescut la ambele grupe, la grupa experiment de la 1,73% la 2,14% iar la grupa martor de la 1,73% la 2,04%. Chiar dacă a

valorile coeficientului de variație a crescut pentru ambele grupe, valorile acestora sunt mici, ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor este mare în momentul testării finale.

Frecvențele relative pe clase de note pentru testarea finală sunt evidențiate de datele din Tabelul 3.9, de unde se observă că toții polițiștii au obținut note între 9.00 și 10 la grupa experiment, (Figura 3.10) pe când la grupa martor se observă o scădere a numărului polițiștilor ce au obținut note între 7.00 și 8.00 și între 8.00 și 9.00 cu 6.66% și o creștere cu 13.33% a celor ce au luat note între 9.00 și 10 (Figura 3.11).



**Fig. 3.10. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „alergare de rezistență (1000 m)”privind testarea finală și inițială**



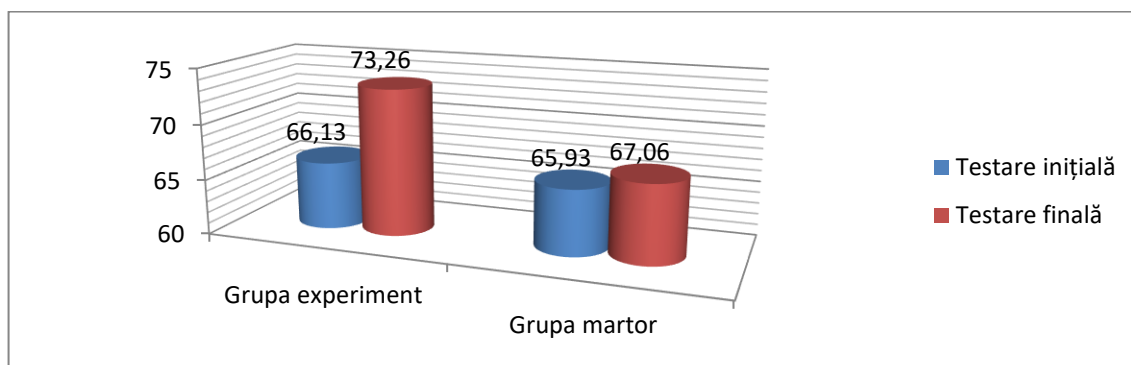
**Fig. 3.11. Reprezentarea grafică a modificărilor frecvențelor relative la cele două testări la grupa martor pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)”privind testarea finală și inițială**

### 3. Flotări

Datele prezentate în tabelul 3.8 la momentul final al testărilor pentru proba „flotări” indică rezultate mai bune atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor, la grupa experiment, 73.26 re. față de 66.13 rep. la testarea inițială, în timp ce grupa martor a realizat 67.06 rep. față de 65.93 rep. la testarea inițială (Figura 3.12).

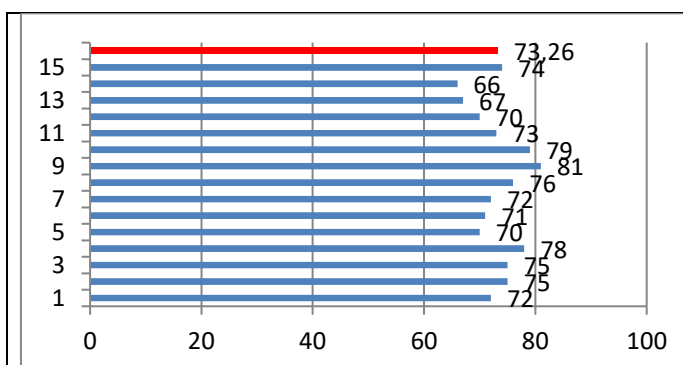
În mare parte valorile obținute de grupa martor pentru proba „flotări” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” iar rezultatele realizate

de grupa experiment sunt la nivelul maxim prevăzut de baremele menționate anterior (Anexele 2 și 3).

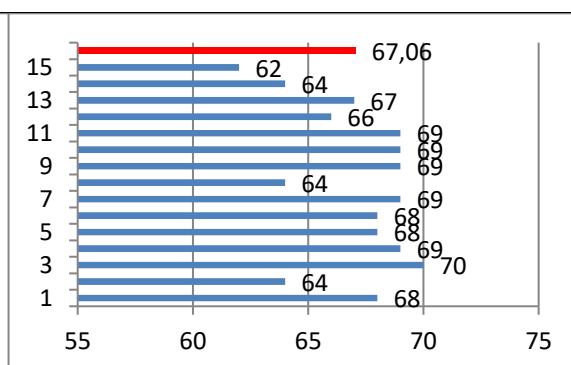


**Fig. 3.12. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „flotări” privind testarea inițială/finală**

La momentul final al testărilor valorile abaterii standard prezentate în tabelul 3.8 sunt mici, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mai mare. Reprezentarea grafică din Figurile 3.13 și 3.14 indică valori superioare la ambele grupe la momentul testării finale la proba „flotări”.



**Fig. 3.13. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „flotări” la testarea finală**

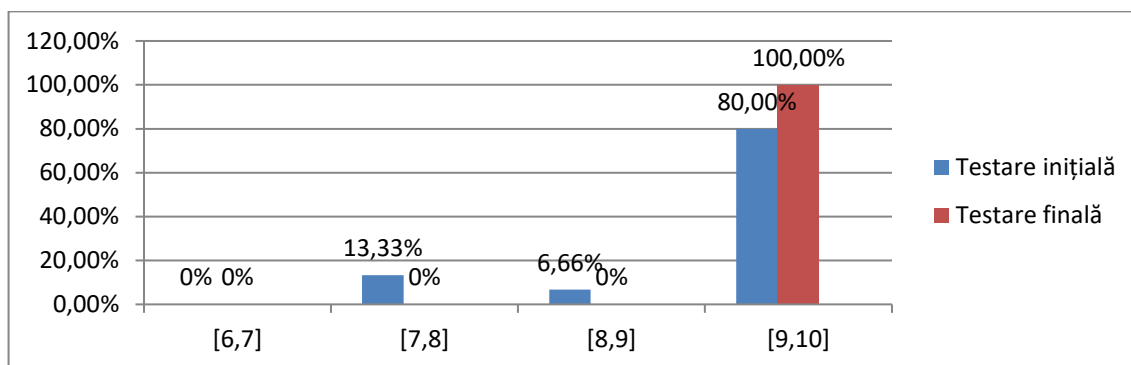


**Fig. 3.14. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „flotări” la testarea finală**

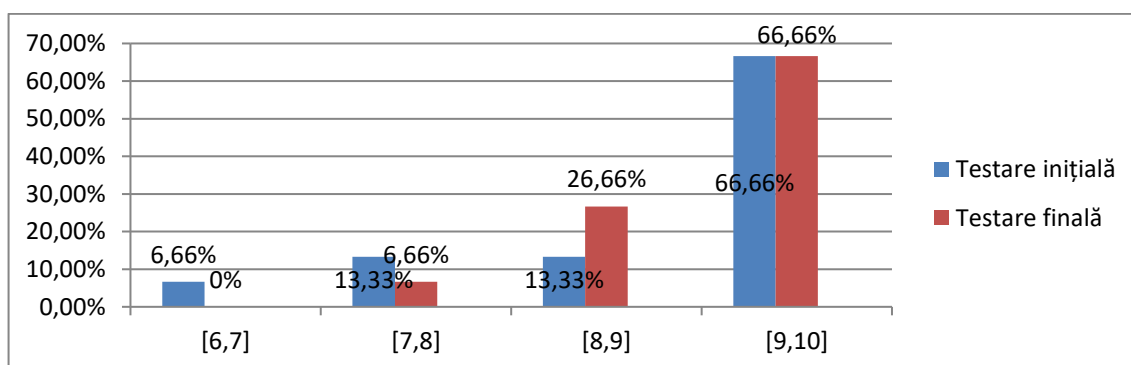
Valoarea amplitudinii redată în Tabelul 3.8 a scăzut la momentul testării finale la ambele grupe, la grupa experiment de la 15 la 12, iar la grupa martor de la 13 la 8. Valorile amplitudinii la momentul menționat anterior indică diferențe mai mici între valorile maxime și cele minime înregistrate la de testarea inițială cu privire la ambele grupe.

La momentul final al testării valoarea coeficientului de variație a crescut la grupa experiment de la 5,09% la 5,77%, iar la grupa martor a scăzut de la 5,09% la 3,66%. Indiferent că valoarea acestuia a crescut la grupa experiment sau a scăzut la grupa martor, valorile coeficientului de variație sunt mici, ceea ce înseamnă că omogenitatea grupelor a rămas mare și la momentul testării finale.

Frecvențele relative pe clase de note pentru testarea finală sunt evidențiate prin datele prezentate în tabelul 3.9, de unde se observă că la testarea finală pentru grupa experiment toți polițiștii au obținut note între 9.00 și 10 (Figura 3.15), iar pentru grupa martor s-a înregistrat o scădere a numărului polițiștilor care au obținut note între 6.00 și 7.00 de la 1 la 0 (6.66%), între 7.00 și 8.00 de la 2 la 1 (6.66%), o creștere a celor ce au luat note între 8.00 și 9.00 de la 2 la 4 (13.33%) și o stagnare a celor ce au luat note între 9.00 și 10 (Figura 3.16).



**Fig. 3.15. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „flotări” privind testarea finală și inițială**



**Fig. 3.16. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „flotări” privind testarea finală și inițială**

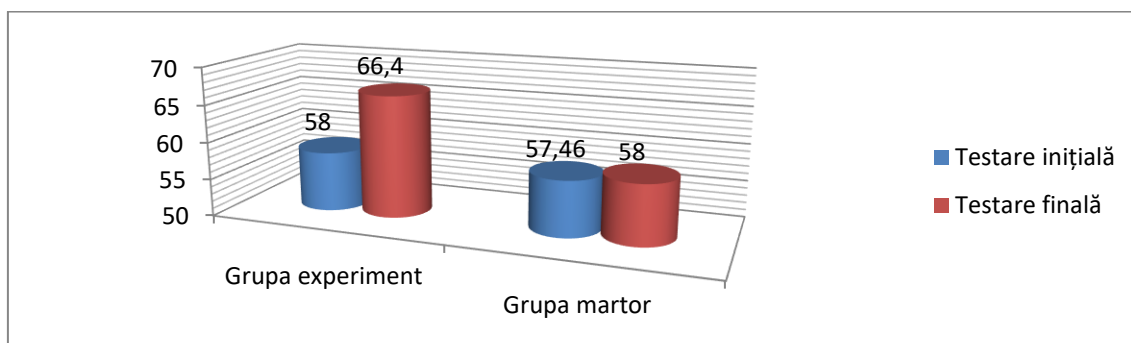
#### 4. Flexii abdominale

Datele redade în tabelul 3.8 la testarea finală pentru proba „flexii abdominale” indică rezultate mai bune, atât la grupa experiment cât și la grupa martor. Valoarea mediei aritmetice pentru grupa experiment la momentul testării finale este de 66.4 rep. față de 58 rep. la testarea inițială, respectiv 58 rep. față de 57.46 rep. pentru grupa martor (figura 3.17).

În mare parte valorile obținute de grupa martor pentru proba „flexii abdominale” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” iar

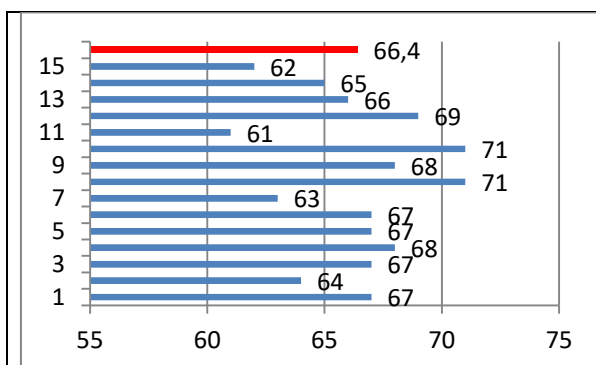


rezultatele realizate de grupa experiment sunt la nivelul maxim prevăzut de baremele menționate anterior (Anexele 2 și 3).

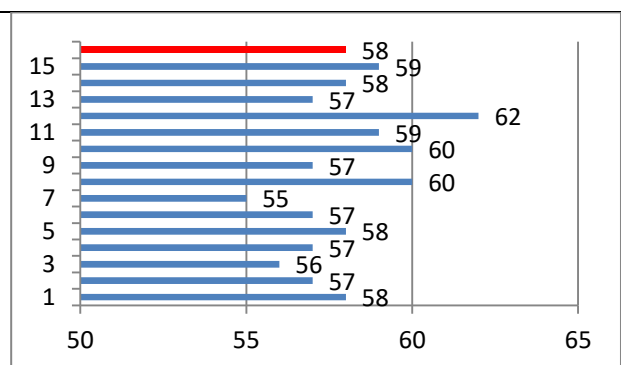


**Fig. 3.17. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „flexii abdominale” privind testarea inițială/finală**

La momentul testării finale pentru proba „flexii abdominale”, valorile abaterii standard redată în tabelul 3.8 sunt mici atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mai mare. Reprezentarea grafică a Figurilor 3.18 și 3.19 indică rezultate superioare pentru ambele grupe la momentul final al testărilor în ceea ce privește proba „flexii abdominale”.



**Fig. 3.18. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „flexii abdominale” la testarea finală**



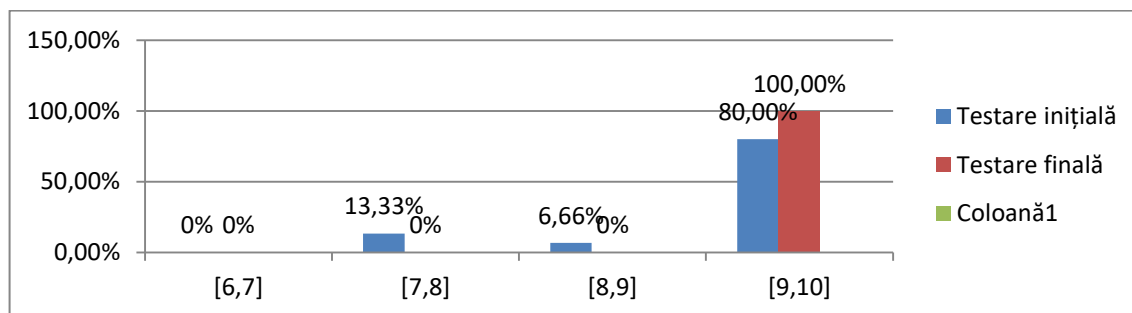
**Fig. 3.19. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „flexii abdominale” la testarea finală**

Valoarea amplitudinii redată în Tabelul 3.8 a crescut la testarea finală pentru grupa experiment de la 9 la 10 și a scăzut pentru grupa martor de la 10 la 7. Acest lucru indică că în momentul final al testărilor pentru grupa experiment diferența între valoarea maximă și cea minimă înregistrată este mai mare iar la grupa martor diferența dintre cele 2 valori este mai mică.

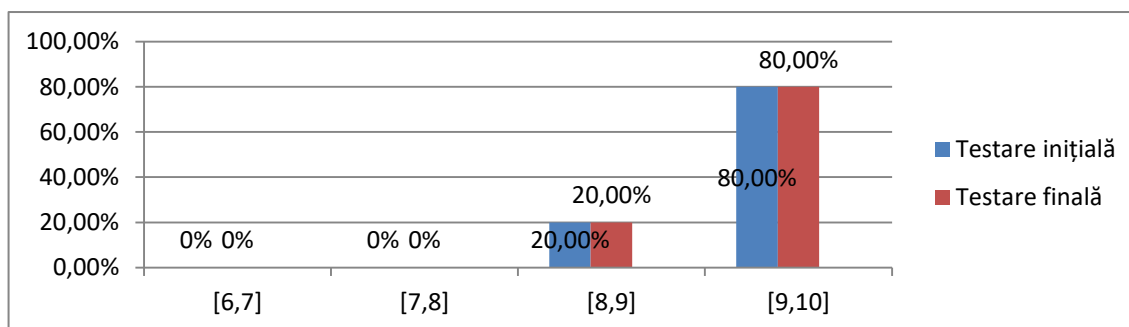
La testarea finală valoarea coeficientului de variație din tabelul 3.8 a crescut la grupa experiment de la 4,17% la 4,47% iar la grupa martor a scăzut de la 4,4% la 3,05%. Indiferent că valoarea acestuia a crescut la grupa experiment sau a scăzut la grupa martor, valorile coeficientului

de variație sunt mici pentru ambele grupe, ceea ce arată că omogenitatea grupelor a rămas mare și la momentul testării finale.

Frecvențele relative pe clase de note pentru testarea finală sunt evidențiate de datele din Tabelul 3.9. și se observă că la grupa experiment toți polițiștii au luat note între 09.00 și 10 (Figura 3.20) iar la grupa martor doar 12 polițiști au luat note între 09.00 și 10 (80%) în timp ce 3 polițiști au obținut note între 08.00 și 09.00, obținându-se o similitudine față de momentul testării inițiale (Figura 3.21).



**Fig. 3.20. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „flexii abdominale” privind testarea finală și inițială**

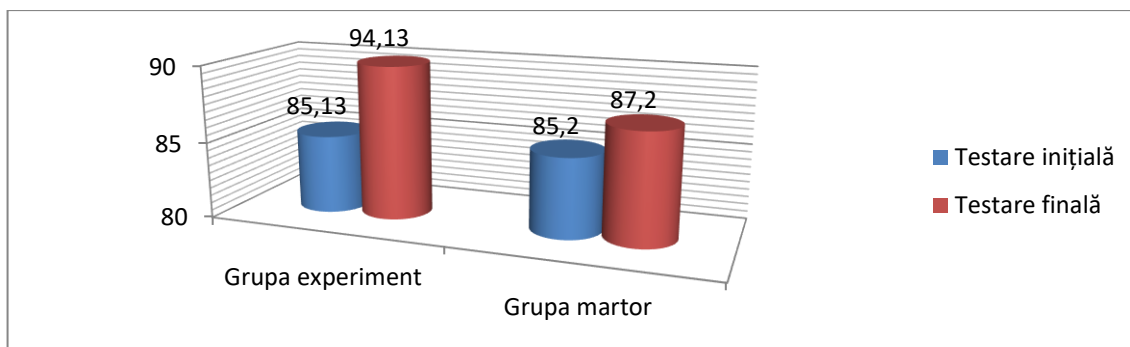


**Fig. 3.21. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „flexii abdominale” privind testarea finală și inițială**

## 5. Menținut în atârnat

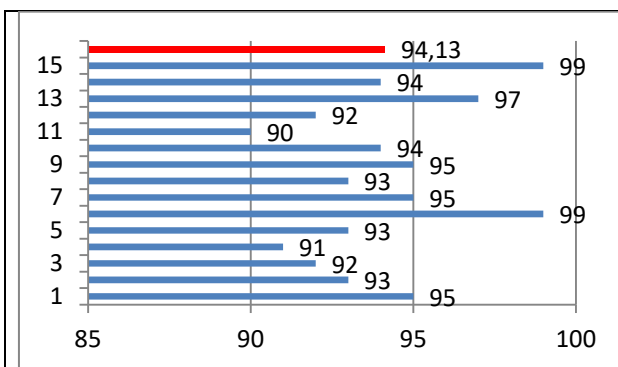
Datele obținute la testarea finală și redate în Tabelul 3.8 indică rezultate mai bune, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, valoarea mediei aritmetice fiind 94.13 sec față de 85.13 sec la testarea inițială pentru grupa experiment, respectiv 87.2 sec față de 85.2 sec la testarea inițială pentru grupul martor (Figura 3.22).

În mare parte valorile obținute de grupa martor pentru proba „menținut în atârnat” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială”, iar rezultatele realizate de grupa experiment sunt la nivelul maxim prevăzut de baremele menționate anterior (Anexele 2 și 3).

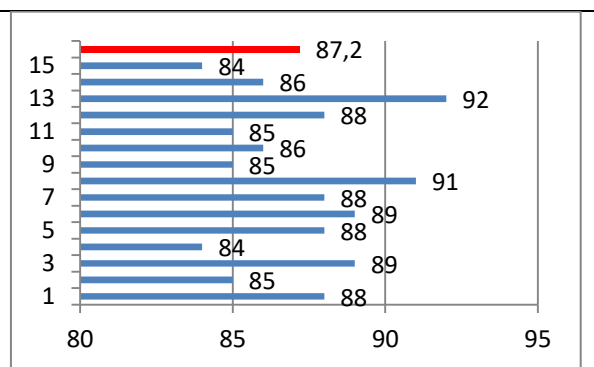


**Fig. 3.22. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba „menținut în atârnat” privind testarea inițială/finală**

Valorile abaterii standard redate în Tabelul 3.8 la momentul final al testării sunt mici atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mai mare, Reprezentarea grafică a Figurilor 3.23 și 3.24 indică rezultate superioare pentru ambele grupe la momentul final al testărilor în ceea ce privește proba „menținut în atârnat”.



**Fig. 3.23. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „menținut în atârnat” la testarea finală**



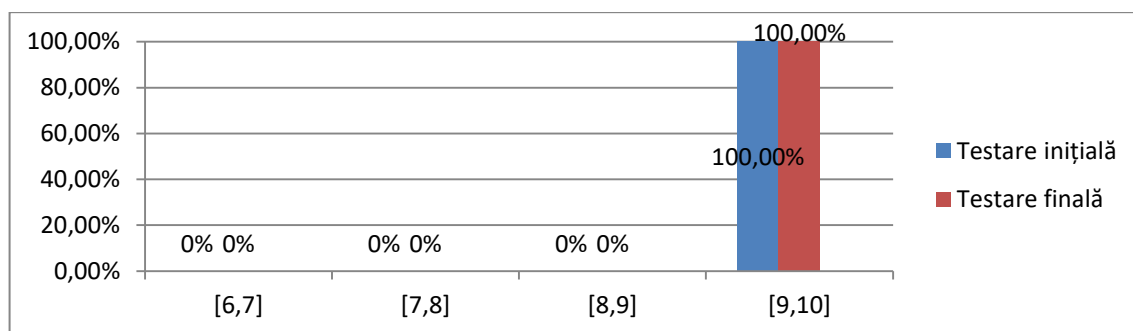
**Fig. 3.24. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „menținut în atârnat” la testarea finală**

La momentul final al testărilor valoarea amplitudinii redată în Tabelul 3.8 a crescut atât la grupa experiment, cât și la grupa martor, la grupa experiment de la 6 la 9, iar la grupa martor de la 7 de la 8. Acest lucru indică o diferență mai mare între valoarea minimă și cea maximă înregistrată la momentul testării finale față de momentul testării inițiale atât pentru grupa experiment cât și pentru grupa martor.

Datele prezentate în tabelul 3.8 indică faptul că valoarea coeficientului de variație a crescut la grupa experiment de la 2,2% la 2,8% iar la grupa martor a scăzut de la 2,87% la 2,8%. Chiar dacă coeficientul de variație a crescut la grupa experiment și a scăzut la grupa martor, aceste valori sunt mici, ceea ce arată că omogenitatea grupurilor a rămas mare și la momentul testării finale.

Frecvențele relative pe clase de note sunt evidențiate de datele prezentate în Tabelul 3.9 și se observă o similitudine între testarea inițială și cea finală în ceea ce privește frecvența relativă a

notelor, toți polițiștii obținând note între 09.00 și 10.00 atât la testarea inițială cât și la cea finală atât pentru grupa experiment cât și penta grupul martor, după cum reiese din Figura 3.25.

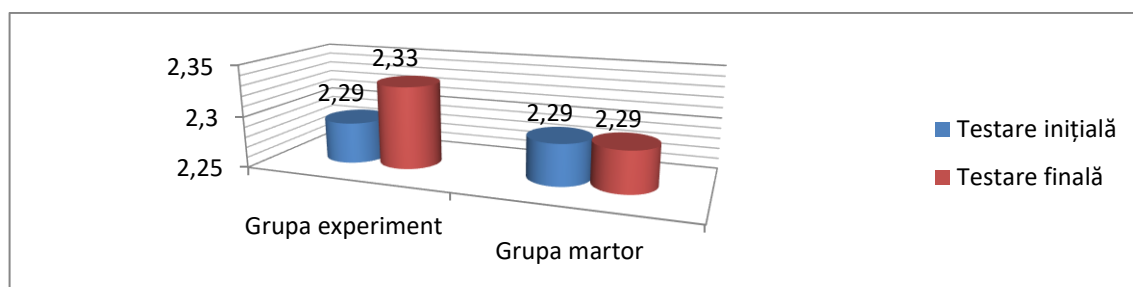


**Fig. 3.25. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupele experiment și martor la proba „menținut în atârnat” privind testarea finală și inițială**

## 6. Săritura în lungime de pe loc

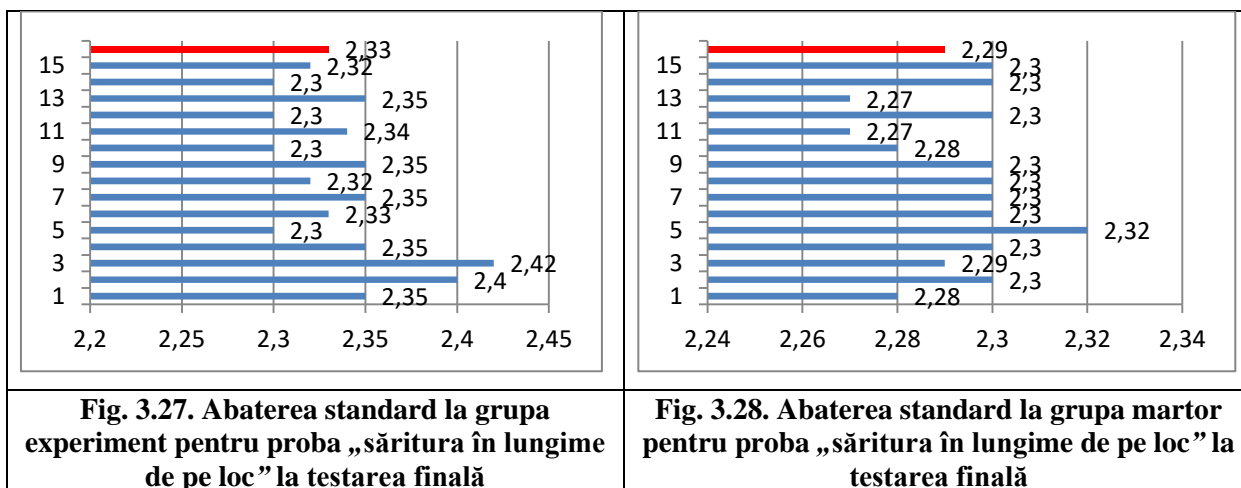
Datele testării finale prezentate în tabelul 3.8 indică rezultate mai bune la grupa experiment, unde valoarea mediei aritmetice a crescut cu 0.05 m de la 2.28 la 2.33, în timp ce la grupa martor sunt aceleași rezultate, media aritmetică fiind de 2.29 atât la testarea inițială cât și finală (Figura 3.26).

În mare parte valorile obținute de grupa martor pentru proba „săritura în lungime de pe loc” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială”, iar rezultatele realizate de grupa experiment sunt la nivelul maxim prevăzut de baremele menționate anterior (Anexele 2 și 3).



**Fig. 3.26. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba săritura în lungime de pe loc privind testarea inițială/finală**

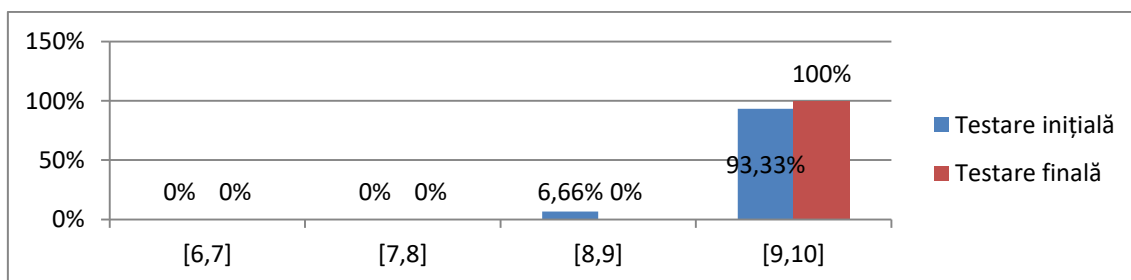
Valorile abaterii standard din Tabelul 3.8 s-a menținut la grupa experiment și a scăzut la grupa dar ele sunt mici pentru ambele grupe, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mult mai mare. Reprezentarea grafică a Figurilor 3.27 și 3.28 indică rezultate superioare pentru ambele grupe la momentul final al evaluărilor în ceea ce privește proba „săritura în lungime de pe loc”.



Valoarea amplitudinii redată în Tabelul 3.8 a crescut la grupa experiment de la 0,1 la 0,12 și a scăzut la grupa martor de la 0,1 la 0,05, ceea ce indică o diferență mai mare între valoarea maximă și cea minimă înregistrată la grupa experiment și o diferență mai mică între aceste valori la grupa martor la momentul testării finale pentru proba „săritura în lungime de pe loc”.

Valoarea coeficientului de variație din Tabelul 3.8 a scăzut atât la grupa experiment (de la 1,31% la 1,28%), cât și la grupa martor (de la 0,57% la 0,43%). Valorile coeficientului de variație scăzute atât la grupa experiment cât și la grupa martor înseamnă că omogenitatea grupelor a rămas mare și la momentul testării finale pentru proba „săritura în lungime de pe loc”.

Frecvențele relative pe clase de note sunt evidențiate prin datele prezentate în Tabelul 3.9 și se observă o creștere la momentul testării finale, atât la grupa experiment cât și la grupa martor toți cei 15 polițiști au obținut note între 09.00 și 10.00, spre deosebire de testarea inițială unde în această marjă de note erau 14 polițiști pentru ambele grupe, după cum reiese din Figura 3.29.

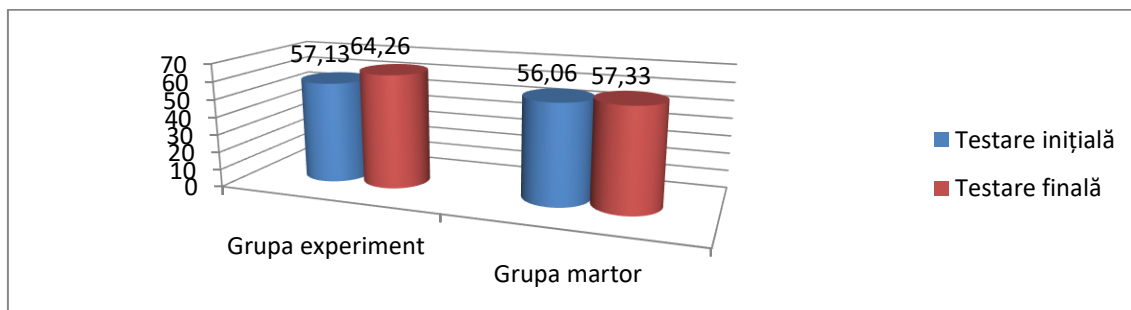


**Fig. 3.29. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupele experiment și martor la proba „săritura în lungime de pe loc” privind testarea finală și inițială**

## 7. Genuflexiuni

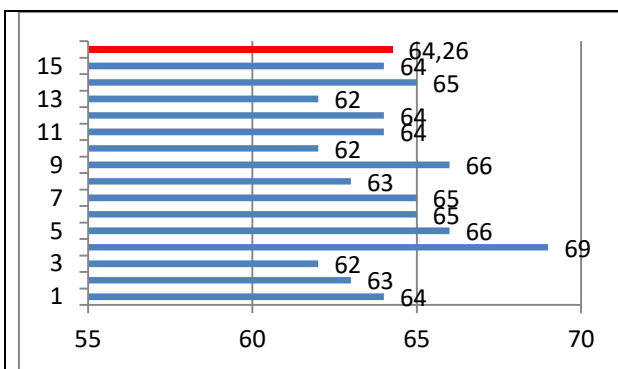
Valoarea mediei aritmetice a grupei experiment prezintă rezultate mai bune cu 7.13 repetări față de testarea inițială, progresul fiind de la 57.13 rep. la 64.2 rep. iar la grupa martor aceasta a crescut cu 1.27 repetări față de momentul inițial al testărilor, de la 56.06 rep. la 57.33 rep. (Figura 3.30).

În mare parte valorile obținute de grupa martor pentru proba „genuflexiuni” se încadrează în limitele standardelor prevăzute pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” iar rezultatele realizate de grupa experiment sunt la nivelul maxim prevăzut de baremele menționate anterior (Anexele 2 și 3).

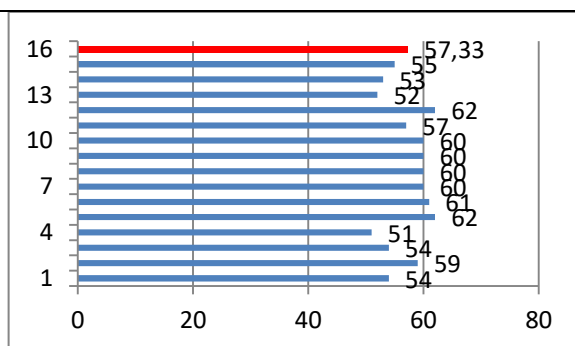


**Fig. 3.30. Reprezentarea grafică a evoluției mediei aritmetice la grupele experiment și martor pentru proba genuflexiuni privind testarea inițială/finală**

La momentul testării finale pentru proba „genuflexiuni”, valorile abaterii standard redată în tabelul 3.8 sunt mici, atât la grupa experiment cât și la grupa martor, fiind grupate în jurul valorii medii, doar o mica parte având abatere mai mare. Reprezentarea grafică a Figurilor 3.31 și 3.32 indică rezultate superioare a ambelor grupe la momentul final al testărilor pentru proba „genuflexiuni”.



**Fig. 3.31. Abaterea standard la grupa experiment pentru proba „genuflexiuni” la testarea finală**

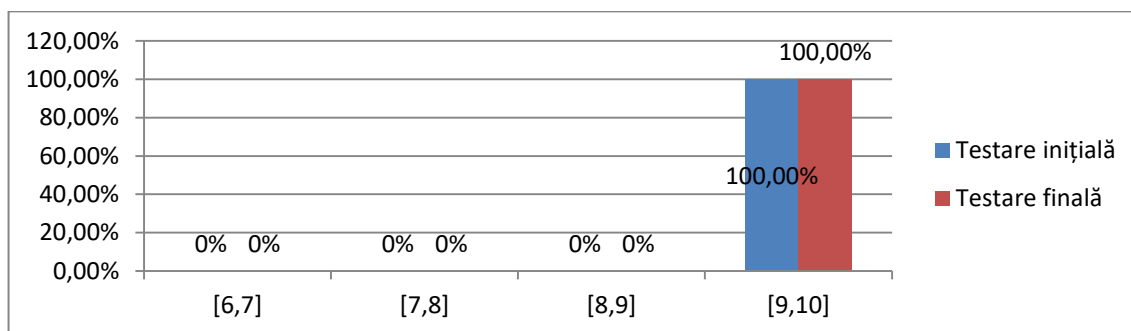


**Fig. 3.32. Abaterea standard la grupa martor pentru proba „genuflexiuni” la testarea finală**

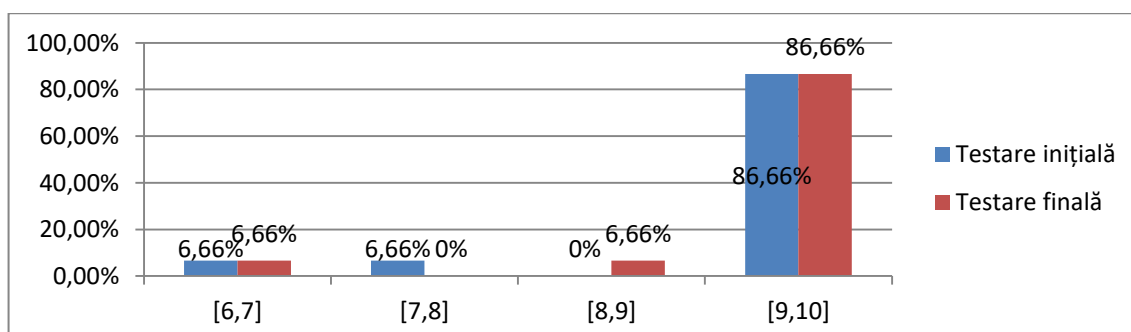
Valoarea amplitudinii redată de datele din Tabelul 3.8 indică faptul că la grupa experiment aceasta a scăzut față de testarea inițială de la 8 la 7, iar la grupa martor prezintă același rezultat la ambele testări (11). Acest lucru arată că la momentul testării finale, la grupa experiment diferența între valoarea maximă și cea minimă înregistrată este mai mică iar la grupa martor aceasta are aceeași valoare.

Valoarea coeficientului de variație din Tabelul 3.8 indică faptul că acesta a scăzut la ambele grupe, la grupa experiment de la 4,16% la 2,89% iar la grupa martor de la 6,15% la 2,64%. Valorile coeficientului de variație scăzute la ambele grupe înseamnă că omogenitatea grupurilor a rămas mare și la momentul testării finale pentru proba de evaluare genuflexiuni.

Frecvențele relative pe clase de note sunt evidențiate de datele prezentate în Tabelul 3.9 și se observă la grupa experiment o similitudine între testarea inițială și cea finală, toți polițiștii obținând note între 09.00 și 10.00, după cum reiese din Figura 3.18. La grupa martor se observă o creștere a notelor la testarea finală față de cea inițială (Figura 3.33)



**Fig. 3.33. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa experiment la proba „genuflexiuni” privind testarea finală și inițială**



**Fig. 3.34. Reprezentarea grafică a frecvențelor relative pe clase de note pentru grupa martor la proba „genuflexiuni” privind testarea finală și inițială**

Referitor la rezultatele testării finale, numai grupa experiment a obținut progrese la toate probele. Cel mai mare progres a fost realizat la proba „flexii abdominale” (14,48%) iar cea mai mică valoare la proba „săritura în lungime de pe loc” (2,19%).

### 3.3. Comparație între grupele experiment și martor privind rezultatele testării finale

La comparația statistică se vor avea în vedere rezultatele obținute la probele de evaluare potrivit standardelor pentru trupele speciale ale Poliției Române din Ordinul MAI 154/2004 corespunzător baremelor categoriei de solicitare fizică „specială” (Anexele 2 și 3).

**Tabelul 3.10. Valoarea testului t la grupele experiment/martor – testare inițială și finală**

Tipul testării	Grup	Testare inițială	Testare finală	Valoarea testului t	Pragul de semnificație statistică (p)
Alergare viteză 50 m	Experiment	7,42 (0,29)	7,18 (0,28)	28,98	0,001
	Martor	7,43 (0,29)	7,44 (0,19)	0,20	0,83
	Valoarea testului t	0,08	2,97	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,93	0,006	-	-
Alergare rezistență 1000 m	Experiment	3,45 (0,06)	3,26 (0,07)	16,41	0,001
	Martor	3,45 (0,06)	3,42 (0,07)	1,80	0,09
	Valoarea testului t	0,11	5,69	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,90	0,001	-	-
Flotări	Experiment	66,13 (3,37)	73,26 (4,23)	16,82	0,001
	Martor	65,93 (3,36)	67,06 (2,46)	1,77	0,09
	Valoarea testului t	0,16	4,90	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,87	0,001	-	-
Flexii abdominale	Experiment	58,00 (2,42)	66,40 (2,97)	21,65	0,001
	Martor	57,46 (2,53)	58,00 (1,77)	0,75	0,46
	Valoarea testului t	0,59	9,40	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,56	0,001	-	-
Menținut în atârnat	Experiment	85,13 (1,88)	94,13 (2,64)	11,43	0,001
	Martor	85,20 (2,45)	87,20 (2,45)	3,36	0,005
	Valoarea testului t	0,08	7,44	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,93	0,001	-	-
Săritură în lungime de pe loc	Experiment	2,28 (0,03)	2,33 (0,03)	27,15	0,001
	Martor	2,29 (0,02)	2,29 (0,01)	0,50	0,62
	Valoarea testului t	0,72	4,53	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,47	0,001	-	-
Genuflexiuni	Experiment	57,13 (2,38)	64,26 (1,87)	12,56	0,001
	Martor	56,06 (3,45)	57,33 (3,81)	3,53	0,003
	Valoarea testului t	0,98	6,32	-	-
	Pragul de semnificație statistică (p)	0,33	0,001	-	-

În Tabelul 3.10 sunt ilustrate mai multe teste t cu măsurători repetate și cu eșantioane independente.

Testul T compară valoarea medie a unei măsuri dintr-un grup cu valoare medie generală a măsurii iar grupul trebuie să fie o categorie sau o combinație de categorii.

Astfel, grupa experiment a înregistrat progres la toate probele, după cum urmează:



- alergare de viteză (50 m) - scădere de 0,24 sec., statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=28,98$ ,  $p=0,001$ );
- alergare de rezistență (1000 m) - scădere de 0,19 min, statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=16,41$ ,  $p=0,001$ );
- flotări - creștere de 7,13 rep., statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=16,82$ ,  $p=0,001$ );
- flexii abdominale - creștere de 8,4 rep., statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=21,65$ ,  $p=0,001$ );
- menținut în atârnat - creștere de 9 sec. statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=11,43$ ,  $p=0,001$ );
- săritură în lungime de pe loc – creștere de 0,05 m, statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale ( $t=27,15$ ,  $p=0,001$ ).
- genuflexiuni - o creștere de 7,13 rep., statistic semnificativă la momentul testării finale față de momentul testării inițiale, ( $t=12,56$ ,  $p=0,001$ ).

Grupa martor a înregistrat creșteri statistic semnificative în ceea ce privește probele menținut în atârnat ( $t=3,36$ ,  $p=0,005$ ) și genuflexiuni ( $t=3,53$ ,  $p=0,003$ ).

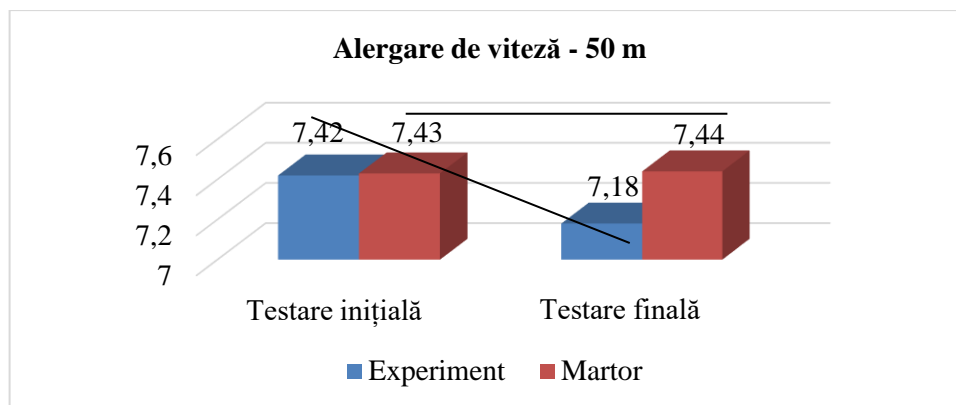
Grupa martor nu a înregistrat creșteri statistic semnificative în ceea ce privește probele alergare de viteză (50 m) ( $t=0,2$ ,  $p=0,83$ ), alergare de rezistență (1000 m) ( $t=1,8$ ,  $p=0,09$ ), flotări ( $t=1,77$ ,  $p=0,09$ ), flexii abdominale ( $t=0,75$ ,  $p=0,46$ ), săritura în lungime de pe loc ( $t=0,5$ ,  $p=0,62$ ).

Testele t au relevat că nu există nicio diferență statistic semnificativă la nivelul probelor între grupele experiment și martor, în momentul inițial al testării ( $p > 0,05$ ), respectiv, alergare de viteză (50 m) ( $t=0,08$ ,  $p=0,93$ ), alergare de rezistență (1000 m) ( $t=0,11$ ,  $p=0,90$ ), flotări ( $t=0,16$ ,  $p=0,87$ ), flexii abdominale ( $t=0,59$ ,  $p=0,56$ ), menținut în atârnat ( $t=0,08$ ,  $p=0,93$ ), săritura în lungime de pe loc ( $t=0,72$ ,  $p=0,47$ ) și genuflexiuni ( $t=0,98$ ,  $p=0,33$ ).

Faptul că la momentul inițial al testării nu existau diferențe semnificative între grupele experiment și martor indică faptul că aceste grupuri au fost sensibil egale dar, în urma aplicării programului experimental, diferența dintre cele două grupe a crescut exponențial diferit pe fiecare probă în parte în favoarea grupei experiment.

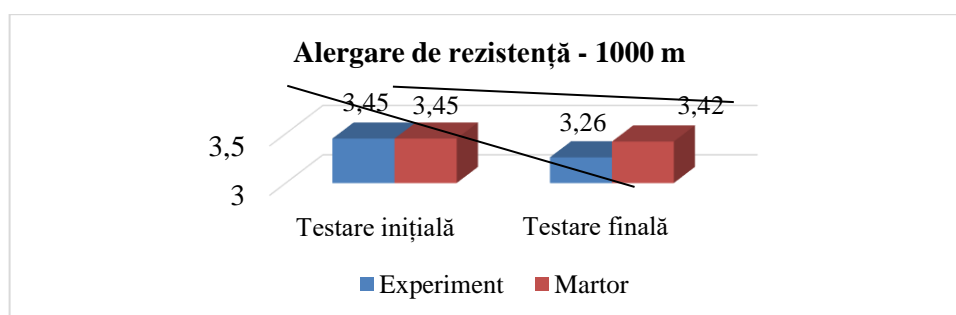
Există diferențe statistic semnificative la nivelul grupelor experiment și martor în momentul final al testării după cum urmează:

- Proba de alergare viteză (50 m) ( $t=2,97$ ,  $p=0,006$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o scădere de 0,24 sec. în comparație cu grupa martor (7,18 vs 7,42) (Figura 3.35).



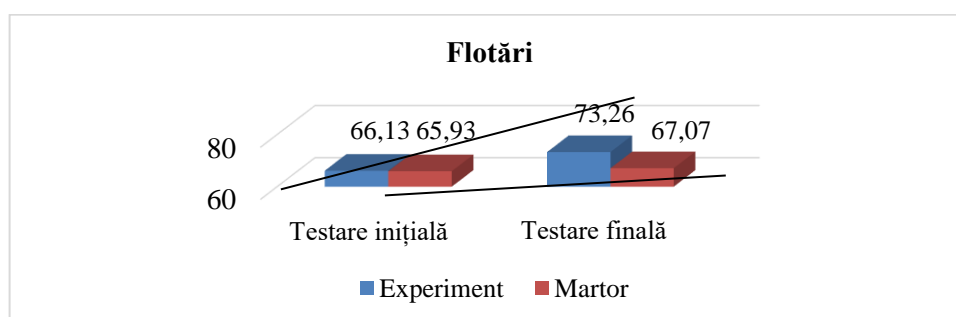
**Fig. 3.35.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „alergare de viteză (50 m)” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Proba de alergare rezistență (1000 m) ( $t=5,69$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o scădere de 16 s în comparație cu grupa martor (3,16 vs 3,42) (Figura 3.36).



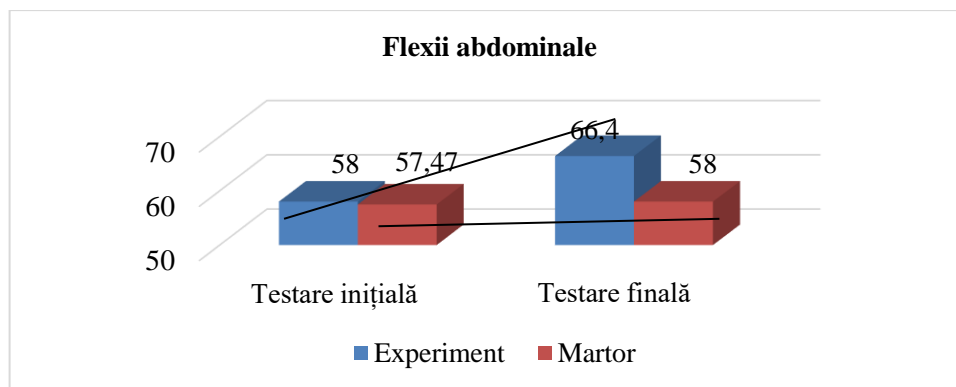
**Fig. 3.36.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „alergare de rezistență (1000 m)” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Proba de flotări ( $t=4,90$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o creștere de 6,2 rep. în comparație cu grupa martor (73,26 vs 67,06) (Figura 3.37).



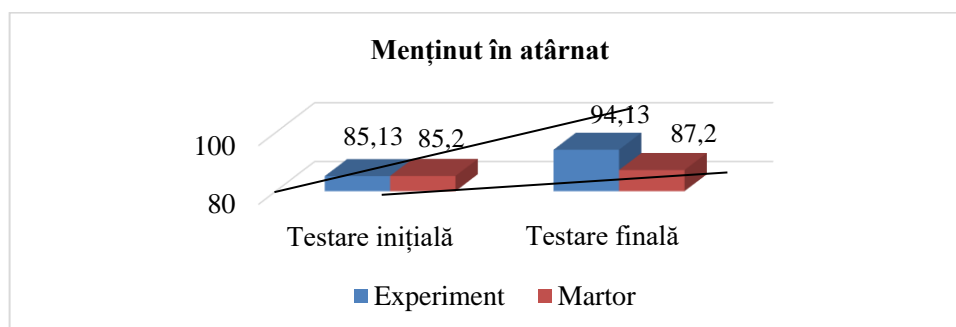
**Fig. 3.37.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „flotări” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Flexii abdominale ( $t=9,40$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o creștere de 8,4 rep. în comparație cu grupa martor (66,40 vs 58,00) (figura 3.38).



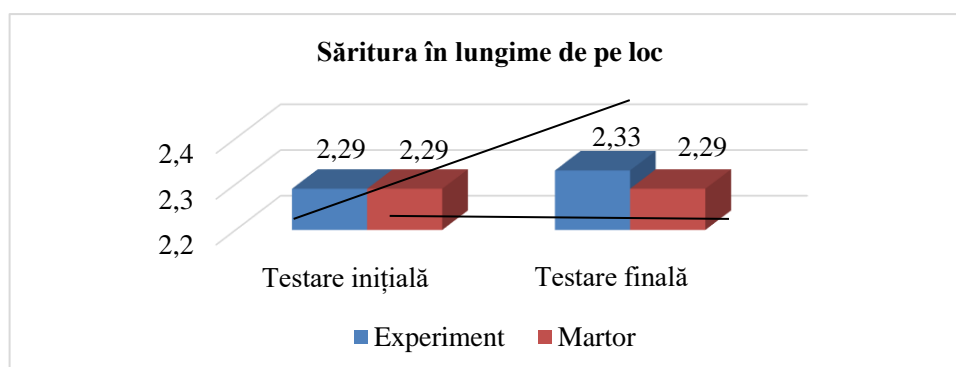
**Fig. 3.38.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „flexii abdominale” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Proba de menținere în atârnat ( $t=7,44$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o creștere de 6,93 sec. în comparație cu grupa martor (94,13 vs 87,20) (Figura 3.39).



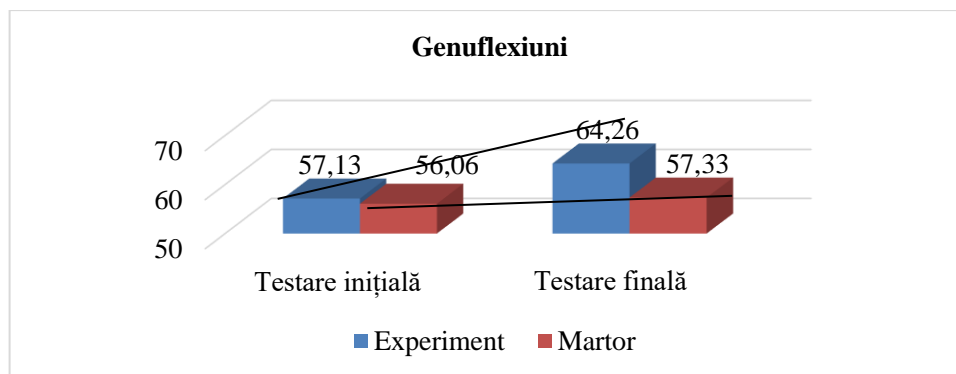
**Fig. 3.39.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „menținut în atârnat” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Proba săriturii în lungime de pe loc ( $t=4,53$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o creștere de 0,04 m în comparație cu grupa martor (2,33 vs 2,29) (Figura 3.40).



**Fig. 3.40.Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „săritura în lungime de loc” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

- Proba de genuflexiuni ( $t=6,32$ ,  $p=0,001$ ). Astfel, grupa experiment a înregistrat o creștere de 6,93 rep. în comparație cu grupa martor (64,26 vs 57,33) (Figura 3.41).



**Fig. 3.41. Reprezentarea grafică a scorurilor medii pentru proba „genuflexiuni” în funcție de momentele testării pentru grupele experiment și martor**

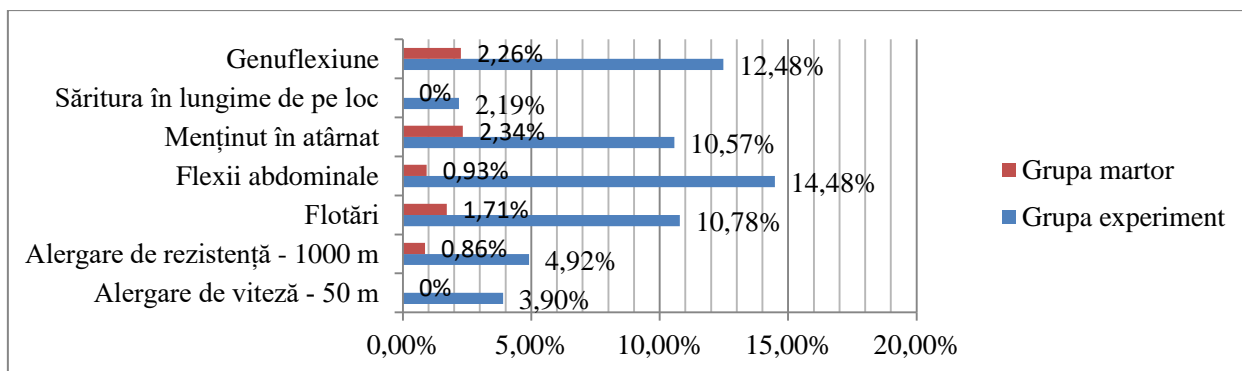
Referitor la rezultatele testării finale grupa experiment, urmând programul experimental de pregătire, a obținut progres la toate probele. Cea mai mare creștere a fost realizată la proba „flexii abdominale” (14,48%) iar cea mai mica valoare la proba „săritura în lungime de pe loc” (2,19%).

Ordinea creșterilor procentual este următoarea:

1. Flexii abdominale – 8,4 rep. (14,48%).
2. Genuflexiuni – 7,13 rep. (12,48%).
3. Flotări – 7,13 rep. (10,78%).
4. Menținut în atârnat – 9 sec (10,57%).
5. Alergare de rezistența (1000 m) – 19 sec (4,92%).
6. Alergare de viteza (50 m) – 0,26 sec (3,90%).
7. Săritura în lungime de pe loc – 0,05 m (2,19%) (Figura 3.76).

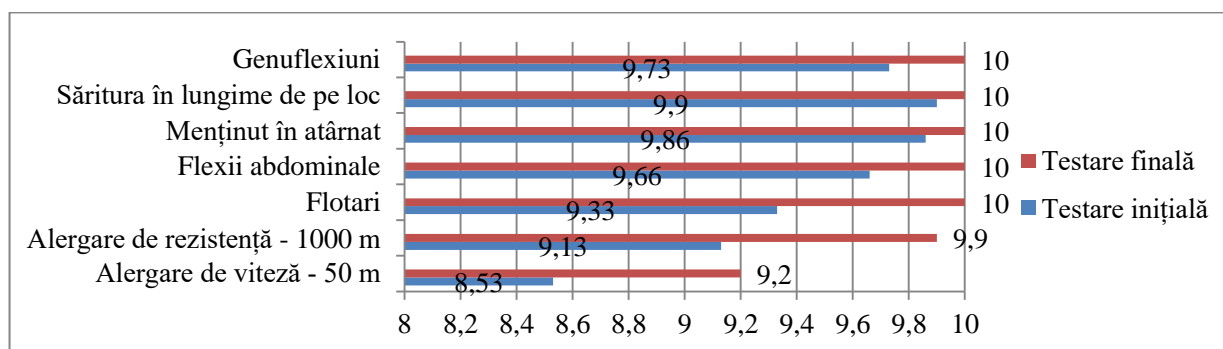
Realizând programul clasic de pregătire fizică, la testarea finală grupa martor a obținut regres la proba „alergare de viteza (50 m)”, la proba „săritura în lungime de pe loc” rezultatul a fost același ca la testarea inițială iar în ordinea progresului vor fi prezentate rezultatelor la testarea finală pentru probele de evaluare trimestrială:

1. Menținut în atârnat – 2 sec. (2,34%).
2. Genuflexiuni – 1,27 rep. (2,26%).
3. Flotări – 1,13 rep. (1,71%).
4. Flexii abdominale – 0,54 rep. (0,93%).
5. Alergare de rezistența (1000 m) – 3 sec (0,86%).
6. Săritura în lungime de pe loc – 0 m (0%).
7. Alergare de viteza (50 m) - 1 sec (- 0,13%) (Figura 3.42).



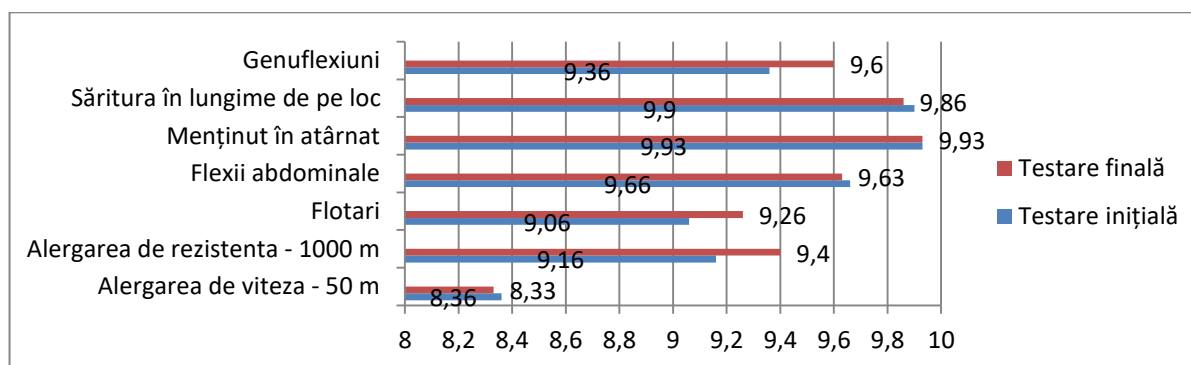
**Fig. 3.42. Reprezentarea grafică în procente privind creșterile înregistrate de grupele experiment/martor la testarea inițială/finală pe probe**

La testarea finală, referitor la note, în urma realizării programului experimental, toți cei 15 polițiști ai grupeii experiment au progresat la toate probele și au obținut media aritmetică maximă (10) la 5 probe din 7, mai puțin la probele „alergare de viteza (50 m)” și „alergare de rezistență (1000 m)”. după cum reiese din Figura 3.43.



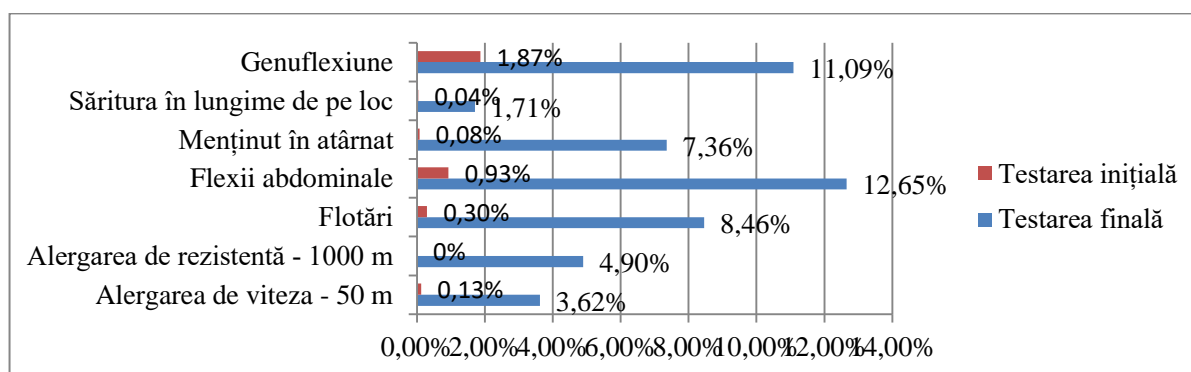
**Fig. 3.43. Reprezentarea grafică privind evoluția notelor la grupa experiment la testările inițiale și finale**

Cei 15 polițiști ai grupeii martor, urmând programul clasic de pregătire, nu au progresat la toate probele și nici nu a obținut media aritmetică maxima 10 la vreo probă (Figura 3.44).



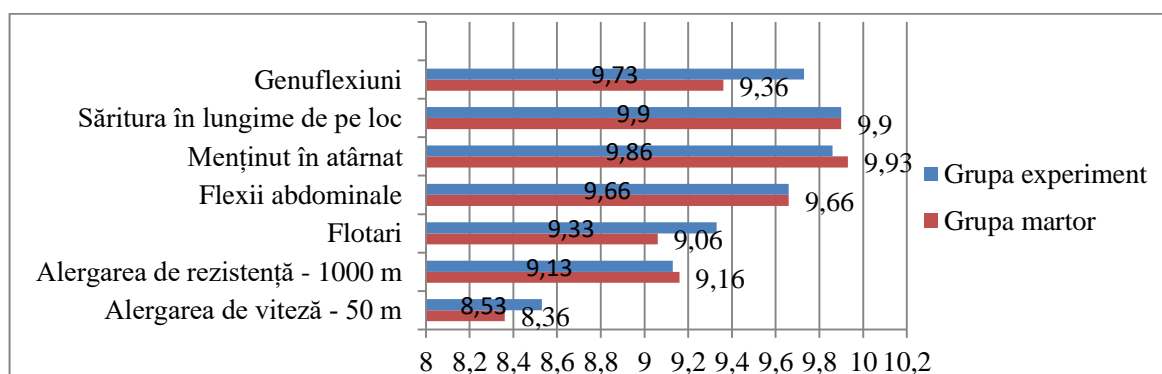
**Fig. 3.44. Reprezentarea grafică privind evoluția notelor la grupa martor la testările inițiale și finale**

La testările inițiale diferențele dintre grupa experiment și cel martor au fost foarte mici, după cum urmează: alergarea de viteză (50 m), 7,42 sec vs. 7,43 sec (0,13%), alergarea de rezistență (1000 m), 3,45 min vs. 3,45 min (0%), flotări 66.13 rep. vs. 65.93 rep. (0,3%), flexii abdominale 58 rep. vs. 57.46 rep. (0,93%), menținut în atârnat 85.13 sec vs 85.2 sec (0,08%), săritura în lungime de pe loc 2.28 m vs. 2.29 m (0,04%) și genuflexiuni 57.13 rep. vs. 56.06 rep. (1,87%), iar în urma testării finale se observă că grupa experiment are valori superioare față de grupa martor la toate categoriile de probe: alergarea de viteză (50 m), 0.26 sec – 7,18 vs. 7.44 (3,62%), alergarea de rezistență (1000 m) – 16 sec– 3.26 vs. 3.42 (4.9%), flotări, 6.2 rep. – 73.26 vs. 67.06 (8.46%), flexii abdominale, 8,4 rep. – 66.4 vs. 58 (12.65%), menținut în atârnat, 6,93 sec – 94.13 vs. 87.2 (7.36%), săritura în lungime de pe loc, 0.04 m – 2.33 vs. 2.29 (1,71%) și genuflexiuni, 7,13 rep. – 64.26 vs. 57.33 (11,09%) (Figura 3.45).



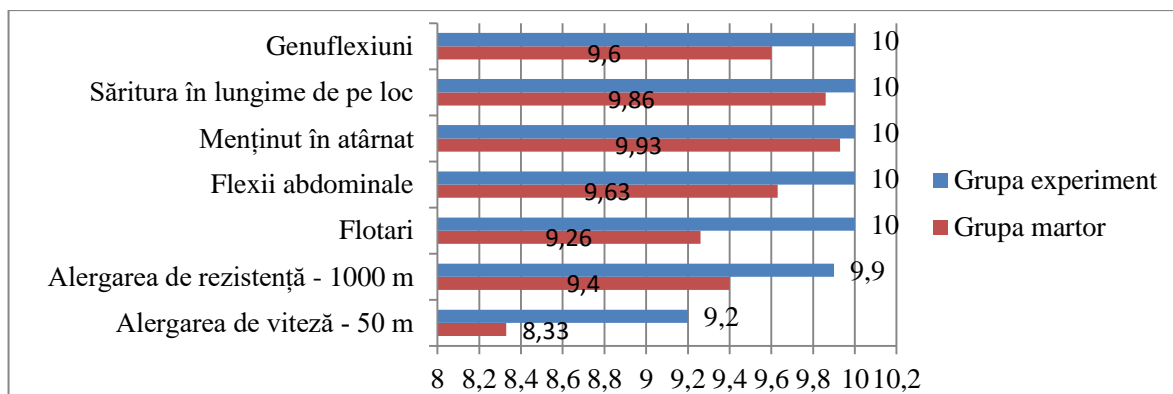
**Fig. 3.45. Reprezentarea grafică în procente privind diferențele la testarea inițială/finală între grupa experiment și cea martor**

Faptul că la testarea inițială grupele martor și experiment erau echilibrate ca valoare, poate fi demonstrată și pe calea notelor care erau sensibil egale, după cum reiese din Figura 3.46.



**Fig. 3.46. Reprezentarea grafică privind notele testării inițiale a grupelor experiment și martor**

În urma aplicării programului experimental, la testarea finală trimestrială se observă diferențe mari existente între grupa experiment și grupa martor care a urmat programul clasic de pregătire (Figura 3.47).



**Fig. 3.47. Reprezentarea grafică privind notele testării finale a grupelor experiment și martor**

Referitor la valoarea coeficientului de variație omogenitatea grupelor experiment și martor este mare atât la testarea finală cât și cea inițială, toate valorile acestui coeficient fiind cuprinse între 0 – 10%.

În vederea creșterii prestigiului Ministerului Administrației și Internelor, respectiv a Inspectoratului județean de poliție Iași, polițiștii din cadrul trupelor speciale a acestei instituții au avut rezultate remarcabile la concursuri organizate între trupele speciale la nivel național datorită nivelului ridicat al pregătirii fizice obținut în urma aplicării programului experimental.

În acest sens, în perioada 11-12.10.2022 în localitatea Căianu Mic din județul Bistrița Năsăud, trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași au luat parte la competiție „Black Ops”, la care au participat 16 trupe speciale de la diferite inspectorate județene de poliție. Polițiștii trupelor speciale a Inspectoratului județean de poliție Iași au obținut locul 14 [202, 203, 205, 209].

În perioada 01.11-2023 – 01.05.2023 la nivelul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași a avut loc aplicarea programului experimental de pregătire fizică.

După aplicarea programului experimental în perioada 08-12.05.2023 la Iași a fost organizată competiția „Stagiul forțelor M.A.I. 7 Coline” cu participare națională și internațională, ocazie cu care cele 2 echipe ale trupelor speciale din cadrul Inspectoratului județean de poliție Iași au obținut primele 2 locuri din 20 de structuri participante. Trebuie precizat faptul că cei 10 polițiști din trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași, participante la competiție, au urmat programul experimental de pregătire fizică [193, 195, 199, 201, 207].

În perioada 04-08.2023 în localitatea Oarba de Mureș din județul Mureș a avut loc Cupa structurilor de intervenție – C.S.S.I. 2023”, unde trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași au participat cu o echipă și au obținut locul 3 din 42 de trupe speciale ale tuturor

inspectoratelor de poliție județene. Trebuie precizat faptul că cei 5 polițiști participanți la competiție, au urmat programul experimental de pregătire fizică [198, 212].

Având în vedere rezultatele obținute în lunile mai și septembrie 2023 de către trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași se observă un progres față de rezultatul obținut în luna octombrie 2022 în județul Bistrița-Năsăud înainte de aplicarea programului experimental, ceea ce denotă faptul că pregătirea fizică din programul experimental a ridicat gradul de pregătire fizică, obținându-se rezultate superioare atât la evaluarea finală și, suplimentar, la competițiile naționale la care au participat.

De asemenea, un polițist din cadrul trupelor speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași din grupa experiment, în perioada supusă pregătirii, a obținut următoarele rezultate:

- Locul 1 la campionatul național kumite individual – Brăila;
- Locul 1 la campionatul național kumite pe echipe - Brăila;
- Locul 3 la campionatul național kogo-kumite - Brăila;
- Locul 3 la campionatul național fuku-go - Brăila;
- Locul 3 la campionatul european din Belgrad - Serbia
- Locul 2 la campionatul european kumite individual– Kranjska Gora - Slovenia;
- Locul 3 la campionatul european fuku-go– Kranjska Gora - Slovenia;
- Locul 3 la campionatul european kogo-kumite– Kranjska Gora - Slovenia;

Locul 3 la campionatul european kumite pe echipe– Kranjska Gora - Slovenia [192, 194, 197, 200, 204, 206, 208, 210].

### **3.8. Concluzii la capitolul 3**

În urma argumentării experimentale și a analizei rezultatelor obținute prin efectuarea testelor finale se pot formula următoarele concluzii:

1. Programul experimental de pregătire fizică a constat în folosirea echipamentului de intervenție, a instrumentelor ce imită mijloace de protecție sau din dotarea trupelor speciale, a materialelor și accesoriilor de pe autospecialele adaptate la specificul armei în vederea dezvoltării capacităților motrice la indici superiori pentru subiecții grupei experiment.

2. Realitățile zilnice, care impun necesitatea de a avea polițiști cât mai bine pregătiți pentru creșterea gradului de siguranță și protecție a cetățeanului precum și opiniile specialiștilor din cadrul celor 6 trupe speciale, face ca programul de pregătire experimental să fie binevenit, contribuind major la dezvoltarea calităților motrice și la realizarea unei pregătiri fizice specifice consistente în condiții similare misiunilor încredințate. Luând în calcul opinia polițiștilor menționăm faptul că



prin programul experimental s-a asigurat diversificarea metodelor, mijloacelor și implicit creșterea atractivității folosind instrumente ce imită mijloace de protecție și din dotare, materiale și accesorii de pe autospecialele și nu în ultimul rând efectuarea traseului utilitar-aplicativ în echipament specific de intervenție.

3. La grupa experiment s-a realizat progres la toate probele de evaluare, rezultatele evoluției indicatorilor dezvoltării capacității motrice de bază a polițiștilor trupelor speciale implicați în programul experimental de pregătire fizică indică diferențe mari ale mediilor aritmetice între testările inițiale și finale. Prin comparație grupa martor, continuând programul clasic de pregătire, nu a înregistrat progres la toate probele la unele înregistrând chiar regres sau obținând aceleași valori ca la testarea inițială.

4. Progresul grupei experiment este diferit de la o probă la alta la toți indicatorii studiați între momentul testării inițiale și finale, după cum urmează: alergarea de viteză (50 m) – 0,26 sec, alergarea de rezistență (1000 m), – 19 sec, flotări - de 7,13 rep., flexii abdominale – 8,4 rep., menținut în atârnat – 9 sec, săritura în lungime de pe loc – 0.05 m, genuflexiuni – 7,13 rep. Ordinea procentuală a progresului valorilor pentru probele de evaluare trimestrială a grupului experiment este următoarea: flexii abdominale –14,48%, genuflexiuni – 12,48%, flotări –10,78%, menținut în atârnat – 10,57%, alergarea de rezistență (1000 m) – 4,92%, alergarea de viteză (50 m) – 3,90% și săritura în lungime de pe loc - 2,19%.

5. Grupa experiment a obținut la testarea finală media aritmetică maximă (10), corespunzător calificativului „excelent” la 5 probe din 7, mai puțin la probele „alergare de viteza (50 m)” și „alergare de rezistență (1000 m)”, în timp ce cei 15 polițiști ai grupei martor, urmând programul clasic de pregătire, nu au progresat la toate probele și nici nu a obținut media aritmetică maximă 10 la vreo probă, ceea ce denotă că au obținut calitative de „bun” și „foarte bun”.

6. Suplimentar, rezultatele obținute la competițiile de profil prin clasarea pe locuri superioare sunt un alt argument al aplicării programului experimental, demonstrând că s-a perfecționat nivelul de dezvoltare al capacităților motrice de bază și specifice, ceea ce a contribuit la creșterea prestigiului inspectoratului județean de poliție la nivel național și internațional.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În urma cercetărilor efectuate se permite a se formula următoarele concluzii:

1. Din rezultatul analizei informațiilor din literatura de specialitate în ceea ce privește aspectele menționate teoretic putem concluziona că:

- existența unui număr scăzut de surse bibliografice românești și manuale didactice în care să se regăsească modalitatea de pregătire fizică profesională aplicativă a polițiștilor din cadrul trupelor speciale, precum și faptul că nu s-au întreprins cercetări fundamentate științific referitoare la perfecționarea modului de pregătire fizică și optimizare a ei prin realizarea antrenamentelor în echipament specific de intervenție și folosind instrumente ce imită mijloacele din dotare sau protecție;
- ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției se desfășoară în mod stereotip și monoton conform Ordinului MAI 154/2004 și nu îndeplinesc în totalitate nevoia optimă de activități motrice pentru trupele speciale, ceea ce ar putea influența negativ îndeplinirea atribuțiilor și realizarea misiunilor la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative.

2. Prin aplicarea chestionarului sociologic privind îmbunătățirea procesului de pregătire fizică adresat specialiștilor din domeniu s-au scos în evidență următoarele aspecte:

- polițiștii trupelor speciale participă cu plăcere la programul de pregătire fizică profesională aplicativă fără a se gândi că este o obligație de serviciu, având în vedere că majoritatea polițiștilor trupelor speciale sunt foști sportivi sau sportivi în activitate la diferite ramuri de sport;
- dotarea materială este bună și orele alocate pregătirii fizice trupelor speciale sunt suficiente pentru realizarea pregătirii fizice;
- ședințele de pregătire fizică profesională aplicativă se desfășoară în mod stereotip, sunt monotone și majoritatea celor chestionați solicită modificarea modului de pregătire prin folosirea mijloacelor din dotare în cadrul unor circuite utilitar-aplicative;
- modificarea probelor de evaluare trimestrială din Ordinul MAI 154/2004 întrucât nivelul acestora este scăzut și nu ajută la creșterea nivelului de pregătire fizică pentru a face față misiunilor zilnice la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative.

3. Rezultatele înregistrate în cadrul cercetării constatative indică faptul că nivelul capacităților motrice ale polițiștilor corespunde calificativului „bun” și „foarte bun”, fapt ce

impune în cadrul procesului de instruire la pregătire fizică unele diversificări ale metodelor și mijloacelor din planul anual adaptat la specificul armei. În acest sens s-a propus implementarea programului experimental de pregătire fizică constând în folosirea în timpul antrenamentelor a echipamentului specific de intervenție și a mijloacelor din dotare sau protecție pentru a reda condiții cât mai apropiate misiunilor la care sunt solicitate trupele speciale ale poliției de către structurile operative.

4. Evoluția indicatorilor dezvoltării capacității motrice de bază a grupei experiment scot în evidență diferențe mai mari ale mediilor între testări, unde a înregistrat un progres mai mare diferit de la o probă la alta pentru toți indicatorii studiați și anume: alergarea de viteză (50 m) – 0,24 sec, alergarea de rezistență (1000 m), – 19 sec, flotări - de 7,13 rep., flexii abdominale – 8,4 rep., menținut în atârnat – 9 sec, săritura în lungime de pe loc – 0.05 m, genuflexiuni – 7,13 rep. În comparație grupa martor a înregistrat progres sau chiar regres, stagnare dar într-o măsură mai mică.

Rezultatele evaluării nivelului capacității motrice specifice ale polițiștilor din cadrul grupelor experiment și martor după efectuarea programului experimental prezintă diferențe mai mari între testări. Grupa experiment a progresat la toate probele și a obținut media aritmetică maximă (10) – calificativul excelent, la 5 probe din 7, mai puțin la probele „alergare de viteza (50 m)” și „alergare de rezistență (1000 m)”, în timp ce grupa martor, urmând programul clasic de pregătire, nu a progresat la toate probele și nici nu a obținut media aritmetică maxima 10 la vreo probă.

5. Suplimentar, pe lângă rezultatele superioare realizate de grupa experiment la testările finale, trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași au obținut rezultate notorii la competiția de profil din lunile mai și septembrie 2023 prin clasarea pe primele 2 locuri din 20 de trupe speciale, respectiv locul 3 din 42 echipe, contribuind la creșterea prestigiului Inspectoratului județean de poliție Iași la nivel național și internațional.

6. Rezultatele realizate în cadrul cercetării, ce au contribuit la soluționarea problemei științifice importante din teză, constă în consolidarea și fundamentarea atât din punct de vedere științific cât și metodologic a eficientizării procesului de instruire a polițiștilor în cadrul ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă prin realizarea antrenamentelor în echipament specific intervențiilor și folosind instrumente ce imită mijloace din dotare sau protecție. Acest fapt a contribuit în procesul de formare continuă la îndeplinirea cu succes a misiunilor și îndatoririlor încredințate prin actele normative în vigoare.

\*\*\*

În urma concluziilor și a rezultatelor obținute prin realizarea programului experimental de către polițiștilor din cadrul trupelor speciale au fost elaborate următoarele recomandări:

1. Instructorii sportivi/responsabilii de coordonarea pregătirii fizice ar trebui:

- să țină cont de gradul de pregătire a polițiștilor pentru realizarea și derularea activităților de pregătire fizică profesională aplicativă în cadrul procesului de instruire, vârsta nereprezentând un indiciu în acest sens;
- să se încadreze în intervalul orar al structurii alocat în special ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă;
- să inițieze și să se preocupe în vederea dotării materiale și realizării unei baze sportive dotate corespunzător, atrăgând fonduri financiare (sponsorizare, donații etc.) sau implementând proiecte cu finanțare europeană nerambursabile;
- îndrumarea în cadrul ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă să se realizeze de profesioniști în domeniu, conducând la obținerea în scurt timp a scopurilor preconizate;
- realizarea ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă să se execute în mod atent, conștiincios, riguros, cu preocupare și implicare activă;
- respectarea normelor de protecție și securitate în muncă.

2. Pentru buna desfășurare a ședințelor de pregătire fizică profesională aplicativă și prevenirea oricărui incident negativ se impune ca polițiștii trupelor speciale să fie instruiți cu privire la respectarea normelor de sănătate și securitate în muncă și acordarea primului ajutor în caz de accidentări pentru ca la nivelul trupelor speciale să nu fie înregistrat niciun accident de muncă cu impact asupra situației numerice a colectivului.

3. Având în vedere faptul că, după realizarea programului experimental, a fost constatată o creștere a nivelului de pregătire fizică și o diminuare a timpului de răspuns la misiunile la care au fost solicitate trupele speciale ale poliției, se recomandă următoarele:

- consultarea unor lucrări de specialitate în vederea dobândirii de informații necesare și pentru a realiza misiunile în mod profesionist, singura cale de atingere a scopurilor propuse;
- realizarea traseelor să fie făcută pe un fond de organism odihnit, cu repetări conform experienței și pregătirii dobândite;
- inițial traseele se realizează într-un ritm lent cu scopul de a se ajunge la momentul final la un ritm accelerat;
- necesitatea efectuării unor antrenamente în mod continuu și sistematizat.

În concluzie, pregătirea fizică profesională aplicativă este și va rămâne una dintre cele mai importante componente a pregătirii continue a polițiștii din cadrul trupelor speciale ale inspectoratelor județene de poliție fără de care nu se poate concepe formarea viitorilor „polițiști” ai Ministerului Administrației și Internelor care să facă față misiunilor cu grad ridicat de risc la care aceștia participă zilnic.

## BIBLIOGRAFIE

1. ABĂLAȘEI, B., A. *Psihomotricitate și reeducare psihomotrică*, Curs. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2011. 122 p.
2. ABĂLAȘEI, B., A. , HONCERIU, C, IACOB M., R. *Educația prin jocuri dinamice*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2018. 178 p. ISBN 978-973-53-2163-5.
3. ABĂLAȘEI, B., A. *Comunicare în educație fizică și sport*. Iași: Editura PIM, 2016. 125 p. ISBN 978-606-13-2945-0.
4. ABĂLAȘEI, B., A. *Psihologia sportului - Note de curs*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2021. 201 p.
5. ABĂLAȘEI, B., A. *Psihomotricitate aplicată în știința sportului și educației fizice - Curs*. Iași: Școala Doctorală în Știința Sportului și Educației Fizice, 2021. 111 p.
6. ABĂLAȘEI, B., A. *Aplicații ale psihomotricității în fitness – Curs*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2014, 134 p.
7. AFTIMICIUC O., PRODAN D., DORGAN V. *Fitness-ul de forță*. Chișinău: Editura Valinex, 2019. 464 p. ISBN 978-9975-68-386-9.
8. AFTIMICIUC, O., AFTIMICIUC V. *Teoria și metodologia fitness-ului*. Chișinău: Editura Valinex, 2017. 247 p, ISBN 978-9975-68-340-1.
9. AFTINICIUC O., CHIRAZI, M. *Fitness – Teorie și metodică*. Iași: Editura PIM, 2012. 156 p. ISBN 978-606-13-0737-1.
10. ALEXE I., A. *Atletism. Rolul echilibrului în selecție și orientarea pe probe*. Iași: Editura Performantica, 2013. 202 p. ISBN 978-606-685-018-6.
11. ALEXE I., A., ALEXE C.,I., TOHĂNEAN D., I., TUDOSE A., V. *Mijloace utilizate în pregătirea monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2020. 178 p. ISBN 978-973-53-2470-4.
12. ALEXE I., A., ALEXE C.,I., MAN C., I., IACONOMESCU M., T., MIHAI, I. *Simularea de condiții, captarea mișcării și analizei datelor în cercetarea din domeniul sportului*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2020. 130 p. ISBN 978-973-53-2492-6.
13. ALEXE, N. *Antrenamentul sportiv modern*. București: Editura Editis, 1993. 530 p.
14. ALEXE, N. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. București: Editura Fundației România de mâine, 2002. 232 p. ISBN 973-582-491-4.
15. ALEXEI, M. *Atletism*. Cluj-Napoca: Editura Presa Universitară clujeană, 2005. 223 p. ISBN 973-610-351X.

16. ANDREESCU, A., MACOVEANU, D., PĂUNESCU, C – *Tehnici de autoapărare – manual necesar lucrătorilor din Sistemul Național de Apărare*. București: Editura Lumina Lex, 2003. 231 p, ISBN 973-588-689-8.
17. ANDREESCU, A., NEDELICU, Ghe., GEGEA, N., PRUNĂ, Ș. *Noțiuni ale managementului din Ministerul de Interne*. București: Editura Ministerului de Interne, 1998. 295 p.
18. ARĂDĂVOAICEI, G. *Ghidul practic al comandantului (șefului) eficient*. București: Editura Sylvi, 1999. 258 p. ISBN 973-9488-13-7.
19. ARSENE I., A. *Pregătirea fizică militară*. Chișinău, 2006, 97 p.
20. ARSENE I. *Metrologia sportivă – Suport de curs – Material didactic-referativ pentru studenții USEFS (întrebări și răspunsuri)*. Chișinău: Editura Valinex, 2011. 112 p, ISBN 978-9975-68-159-9.
21. ARSENE I. *Metrologia sportivă (întrebări și răspunsuri)*. Editura Chișinău: Valinex., 2010. 159 p, ISBN 978-9975-68-157-5.
22. BADIU, T. *Didactica educației fizice*. Galați: Editura Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, 2008. 216 p. ISBN 978-606-505-122-5.
23. BADIU, T. *Teoria educației fizice și sportului*. Galați: Editura Fundației Universitare “Dunărea de Jos”, 2001. 139 p. ISBN 978-8139-63-5.
24. BAROGA Lazăr. *Educația calităților fizice combinate*. București: Editura Sport-Turism, 1984. 423 p.
25. BAROGA, L. *Culturism*. București: Editura Sport-Turism, 1977. 166 p.
26. BAROGA, L. *Haltere și culturism*. București: Editura Sport-Turism, 1977, 291 p., p. 75
27. BÂC, O. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*. Oradea: Editura Universității din Oradea, 2005. 303 p. ISBN 973-613-876-3.
28. BOARU, G. *Aspecte ale conducerii sistemelor militare*. București: Editura Militară, 1999, 296 p. ISBN 973-32-0541-9.
29. BOMPA, T., O. *Performanța în jocurile sportive*. București: Editura Ex Ponto SNA, 2003. 221 p. ISBN 973-644-172-5.
30. BOMPA, T., O. *Teoria și metodologia antrenamentului – Periodicizarea*. București: Editura Ex Ponto CNFPA, 2002. 390 p. ISBN 973-644-096-6.
31. BOTA, A., DRAGNEA, A., IANCU, H, STĂNESCU M., ȘERBÎNOIU S., TEODORESCU, S., TUDOR V. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Cartea Școlii, 2000. 241 p. ISBN 973-98138-5-2.

32. CARP I., ABABEI, R. *Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare – Curs universitar*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2016. 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4.
33. CARP I. *Pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică*. Chișinău: Editura Valinex, 2003. 170 p. ISBN 9975-9767-4-3.
34. CÂRSTEA, G. *Didactica educației fizice. Note de curs*. București: Editura ANEFS, 2002. 216 p. ISBN 973-973-716-803-0.
35. CÂRSTEA, G. *Educația fizică. Teoria și bazele metodici*. București: Editura Ministerul învățământului – Academia Națională de Educație Fizică și Sport, 1997. 219 p.
36. CÂRSTEA, G. *Teoria metodică a educației fizice și sportului*. București: Editura An-da, 2000. 190 p. ISBN 973-99256-6-9.
37. CHIRAZI M., IACOB I., LUCA Ghe., CIORBĂ C. *Optimizarea lecției de educație fizică prin jocuri de luptă*. Iași: Editura Fundației Altius Academy, 2001. 223 p.
38. CHIRAZI, M., CIORBĂ Petru. *Culturism, întreținere și competiție*. Iași: Editura Universității Polirom, 2014. 247 p, ISBN (10) 973-46-0382-5, (13) 978-973-46-0382-5
39. CHIRAZI, M., PETREA G.R., *Metode de cercetare științifică în educația fizică și sport*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2015. 115 p.
40. CHIRAZI, M. *Culturism – Îndrumar metodic*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 1998. 129 p.
41. CHIRAZI, M. *Elemente de cercetare aplicate în activitățile motrice*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2014. 101 p.
42. CHIRAZI, M. *Judo – Îndrumar de lucrări practice*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2015. 97 p.
43. CHIRAZI, M. *Modelarea corporală la aparate*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2014. 135 p.
44. CHIRTOACĂ, I, POSTOLACHI A., CHIRTOACĂ A. *Lupte libere. Lupte greco-romane Curs de bază*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2016. 161 p, ISBN 978-9975-68-027-1.
45. CIȘMAȘ, G. *Lupte greco-romane*. București: Editura Sport și Turism, 1987. 221 p.
46. COJOCARIU, A., MARTINAȘ F.P.. *Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2020. 127 p.
47. COJOCARIU, A. *Fundamentele teoretice ale educației fizice și sportului*. Iași: Editura PIM, 2010. 190 p. ISBN 978-606-820-773-8



48. COSMA, G., BARBU, D., NANU C., BURCEA, B., COSMA, A. *Pregătirea fizică în sportul de performanță*. Craiova: Editura Universitaria, 2017. 189 p. ISBN 978-606-14-1322-5.
49. DOURGHETY M., J. *Ghidul forțelor speciale neînarmate pentru luptă corp la corp. Tehnici de luptă corp la corp de la cele mai bune unități militare din lume*. București: Editura M.A.S.T, 2010. 313 p, ISBN 978-606-649-039-9.
50. DORGAN V. *Principii și mecanisme ale reglării masei corporale în sportul de performanță*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2009. 79 p, ISBN 978-9975-68-106-3.
51. DRAGOMIR, Z. – *Încălzirea sportivului*. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, 1986. 81 p.
52. DRAGNEA, A., C., TEODORESCU C., M. *Teoria sportului*. București: Editura Fest, 2002. 608 p.
53. DRAGNEA, A. *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*. Ediția aIIa (revăzută). București: Editura Fest, 2002. 239 p.
54. DRAGNEA, A. *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1999. 283 p.
55. DRAGNEA, A. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Sport Turism, 1984. 257 p.
56. DUMITRESCU, R. *Didactica educației fizice și psihomotorii*. București: Editura Universității din București, 2013. 153 p.
57. DUMITRESCU, V. *Alergări de viteză în atletism*. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1988, 199 p.
58. DUMITRU, I. *Antrenamentul personalizat în fitness*. Iași: Editura PIM, 2018. 165 p. ISBN 978-606-13-4578-6.
59. DUMITRU, M. *Teoria educației fizice și sportului. Fundamente teoretice de bază*. Constanța: Editura Ovidius University Press, 2001. 223 p.
60. ENACHE, I.. *Autoapărarea fizică*. București: Editura România de mâine, 199. 231 p. ISBN 973-582-110-9.
61. EPURAN, M., VÂJIALĂ G., E. *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*. București: Editura Fundației România de Măine, 2008. 299 p. ISBN 978-973-163-277-3.
62. EPURAN, M., MAROLICARU M. *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2000. 169 p. ISBN 978-9646-80-7.

63. GEVAT, C., RAȚĂ B., C. *Viteza, calitate motrică. Fundamente teoretice*. Iași: Editura PIM, 2009. 211 p. ISBN 978-606-520-424-9.
64. GHEORGHIU, G. *Metodologia cercetării în domeniul educației fizice și sportului*. Galați: Editura Academica, 2007. 111 p. ISBN 978-9975-68-046-2.
65. GRATI, V. *Aspecte instructive privind folosirea și aplicarea forței fizice, a mijloacelor speciale și a armei de foc de către funcționarii poliției în asigurarea ordinii de drept și combaterea criminalității*. Chișinău, Editura Academia “Ștefan cel Mare” a Ministerului Afacerilor Interne, 2003. 23 p. ISBN 9975-930-74-3.
66. GRIMALSCHI, T. *Didactica modernă a educației fizice*. Chișinău: Editura Reclama, 2008. 70 p, ISBN 978-9975-900-79-9.
67. HANTĂU I., MANOLACHI V. *Pregătirea fizică a judocanilor de performanță*. Chișinău: Editura Tipografia Centrală, 2000. 199 p, ISBN 9975-78-090-3.
68. IACOB, I., GHEORGHIU, C., R. *Elemente de statistică aplicate în educația fizică și sport*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 1998. 145 p. ISBN 973-9321-16-0.
69. ION-ENE, M. *Autoapărarea Fizică prin tehnici de arte marțiale*, Galați; Editura Zigotto, 2008. 243 p. ISBN: 978-973-1724-81-2.
70. KARGEL, W. *Alpinism*. București: Editura *România pitorească*”. 2012. 123 p. ISBN 978-973-666-329-1.
71. LEUCIUC, F., V. *Musculație*. Suceava: Editura “Ștefan cel Mare”, Facultatea de Educație Fizică și Sport. 2010. 174 p. ISBN 978-973-666-329-1.
72. LEUCIUC, F., V. *Pregătirea musculară*. Suceava: Editura Ștefan cel Mare, Facultatea de Educație Fizică și Sport, Suceava, 2011,. 107 p. ISBN 978-973-666-363-5.
73. LUCA, C., LUCESCU, L., VĂLEANU, Ghe, ȚĂRANU, M. *Elemente de management aplicate activității de poliție*. Iași: Editura Asociația Alternative Sociale, 2009. 159 p. ISBN 978-973-1888-40-8.
74. LUPU, E. *Metodica predării educației fizice și sportului*. Iași: Editura Institutul European, 2012. 130p. ISBN 978-973-611-854-8.
75. MANOLACHI V., MANOLACHI Veaceslav. I. *Teoria și practica sporturilor de combat (lupte)*. București: Editura Discobolul, 2022. 259 p. ISBN 978-606-978-160-5.
76. MANOLACHI Veaceslav, MANOLACHI, Victor. *Teoria și practica pregătirii fizice în sporturile de combat*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Moldova, 2021. 137 p, ISBN 978-9975-131-92-6.

77. MANOLACHI V. *Sporturi de luptă – Teorie și metodică (luptele libere, greco-romane, judo)*. Chișinău: Editura Tipografia Centrală, 2003. 399 p, ISBN 9975-78-210-8.
78. MĂNESCU, C., D. *Dezvoltare fizică și musculară*. București: Editura ASE, 2008. 216 p. ISBN 978-606-505-122-5.
79. MERICĂ, A., POP, R., URSANU, G. *Metodica predării exercițiilor de atletism – Curs*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 1993. 245 p.
80. MERICĂ, A. *Atletism. Calități motrice și metodică dezvoltării lor*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 1995. 115 p.
81. MERICĂ, A. *Tehnica exercițiilor de atletism*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 1994. 291 p.
82. MIRON M., BUDEVICI A., BUDEVICI-PUIU L. G. *Managementul organizației și al pregătirii fizice militare*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Moldova, 2007. 269 p. ISBN 978-9975-68-026-4.
83. MIRON, A., BUDEVICI A. *Pregătirea fizică militară a viitorilor ofițeri – standarde de evaluare*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2007. 215 p, ISBN 978-9975-68-002-8.
84. MRUȚ I, D., LUPAȘCO V., I. *Determinarea indicilor relativi ai consumului maximal de oxigen (VO<sub>2</sub>) la alergători cu aplicarea eforturilor specifice (metoda modificată)*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2012. 151 p. ISBN 978-9975-4376-4-6.
85. NASTAS, A., GUREU, V. *Managementul securității și ordinii publice*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Moldova, 2019. 144 p, ISBN 978-9975-3256-8-4.
86. OZARCHIEVICI, C., GRIGORE A., HÎNCU, N., MADOTTO, G., OZARCHEVICI, D., ȘTEFĂNESCU, M. *Autoapărare*. București: Editura Printech, 2008. 247 p. ISBN 978-606-521-158-2.
87. PĂTRAȘCU, I. *Managementul modern al structurilor de ordine publică*. București: Editura Tribuna economică, 2004. 238 p. ISBN 973-8257-94-8.
88. PĂTRAȘCU, I. *Managementul organizațiilor polițienești*. București: Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative, 2008. 312 p. ISBN 978-973-745-059-3.
89. POPA I., V. *Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile Ministerului de Interne*. București: Editura Serviciul Editorial si Cinematografic, 1989. 249 p.

90. POPESCU, V. *Atletismul. Tehnica și metodică probelor atletice – Curs*. Iași; Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2004. 173 p. ISSN 1224-2276.
91. POPESCU, V. *Bazele generale ale atletismului – Curs universitar*. București: Editura Discobolul, 2019. 163 p. ISBN 978-606-798-085-1.
92. POPESCU, V. *Bazele generale ale atletismului - Curs*. Iași: Editura Universității “Alexandru Ion Cuza”, 2016. 138 p.
93. POVESTCA, L. *Atletism – Curs de bază*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2020. 222 p, ISBN 978-9975-131-89-6.
94. POVESTCA, L. *Pregătirea de forță-viteză a semifondistului rapid (800 m)*. Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2012. 143 p, ISBN 978-9975-4425-4-1.
95. RAȚĂ, G., RAȚĂ C., R. *Aptitudinile în activitatea motrică*. Bacău: Editura EduSoft, 2006. 317 p, ISBN (10) 973-8934-36-2, ISBN 978-973-8934-36-8.
96. RAȚĂ E., RÎȘNEAC, B., MILICI D. *Prognostarea pregătirii psihomotrice în antrenamentul sportivilor prin aplicarea modelării matematice*. Chișinău Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2007. 119 p, ISBN 978-9975-68-064-6.
97. RAȚĂ G., CARP I. *Principii și metode didactice specifice educației fizice și sportului*. Bacău: Editura Alma Mater, 2013. 176 p. ISBN 978-606-527-297-2.
98. RAȚĂ, E. *Concepte noi privind prognoza în sport*. Suceava: Editura Universității “Ștefan cel Mare”, 2013. 136 p. ISBN 978-973-666-403-8.
99. RICHICINSCHI, G. *Lecțiile de educație fizică după interese sportive*. Chișinău: Editura Valinex, 2006. 143 p. ISBN 978-9975-9948-6-6.
100. ROMAN C., GALAN, Ș, GALAN, D. *Judo și ju-jitsu*. Cluj-Napoca: Risoprint. 2008. 261 p. ISBN 978-973-751-836-1.
101. RUS D. *Tactica intervenției forțelor de ordine publică*. Cluj-Napoca: 2009. 131 p. ISBN 978-973-751-983-2.
102. RUSU I., COSTAȘ O. *Fulger – Brigada cu Destinație Specială*. Chișinău: 2016. 130 p. CZU 351749(084)b83.
103. SÂNGEORZAN, L., BONDOC-IONESCU D. *Statistica aplicată în educație fizică și sport*. Chișinău: Editura Valinex, 2006. 83 p. ISBN 978-9975-9915-9-9.
104. SCARLAT, E., SCARLAT M., B. *Tratat de educație fizică*. Galați: Editura Didactică și pedagogică, R.A., 2011. 311 p. ISBN 978-973-30-2915-1.
105. STĂNCIULESCU, R. *Sporturi de luptă în educația fizică militară – Studiu*. Sibiu: Editura Academiei Forțelor terestre “Nicolae Bălcescu“, 2001. 139 p. ISBN 978-8139-63-5.

106. **SCHIOPU, Costel-Gabriel.** *Physical self-defense seen as a basic compartment in the professional training of police officers.* In: “*Sport. Olimpism. Sănătate*”: Materialele Congresului Științific Internațional (10-12 septembrie 2020). Chișinău: USEFS, 2021, p. 655-660. ISBN 978-9975-131-98-8.
107. **ȘCHIOPU, Costel Gabrel,** Popescu Darius-Liviu. Basic principles for the application of physical force in different security areas. In: “Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences”: Proceedings of the International Scientific Conference, 06 april 2022, Bucharest: Editura PRINTECH, 2022, p. 217-222.
108. **ȘCHIOPU, Costel Gabriel.** Professional-applied physical training in the professional formation system of police officers. In: Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 15(64) No. 2, 2022 <https://doi.org/10.31926/but.shk.2022.15.64.2.6>
109. **ȘCHIOPU, Costel-Gabriel** Principles and methodological approaches of professional-applicative physical training of police officers. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 579-585. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: 10.52449/soh22.92.
110. TODEA, F., S. *Teoria educației fizice și sportive.* București: Editura Fundației România de Măine, 2003. 131 p. ISBN 978-582-824-4.
111. TOMA-URICHIANU, S. *Educația fizică generală și specifică studenților militari.* București: Editura Academiei Tehnice militare, 2003. 233 p. ISBN 973-8290-94-5.
112. TORJE D., C. *Tehnici de autoapărare.* București: Editura BluePrint Internațional, 2005. 119 p. ISBN 973-8290-94-5.
113. TRIBOI, V. *Teoria și metodică culturii fizice – Curs universitar.* Chișinău: Editura: Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport – Catedra Bazele teoretice ale culturii fizice, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
114. TRIBOI, V. *Teoria și metodică educației fizice și sportului.* Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2020. 192 p, ISBN 978-9975-131-86-5.
115. TRIBOI, V. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv – Curs universitar.* Chișinău: Editura Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, 2010. 364 p, ISBN 978-9975-9597-9-7.
116. TRIBOI, V., PĂCURARU A. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv.* Iași: Editura PIM, 2013. 373 p. ISBN 978-606-13-1274-0.
117. TUDOR, V. *Măsurare și evaluare în sport.* București: Editura Discobolul, 2013. 193 p. ISBN 978-606-8294-52-0.

118. URLĂREANU, M., V. *Culturism*. București: Editura Printech, 2014. 229 p. ISBN 978-606-23-0187-3.
119. VESPIAN, V. *Anihilarea agresorilor prin tehnici de autoapărare*. București: Academia de Poliție "Alexandru Ion Cuza".1997. 208 p. ISBN 973-30-5754-4.
120. VOICU, C., PRUNĂ, Ștefan. *Managementul Organizațional al Poliției. Fundamente teoretice. Colecția Management și Științe Comportamentale*. București: Editura Media Uno, 2007. 567 p. ISBN 978-973-85199-7.

\*\*\*

121. CEBAN, V. *Pregătirea fizică profesională aplicativă a studentelor la facultățile pedagogice universitare cu specializarea "chimie"*.. Teza de doctorat. Institutul de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova, Chișinău, 2002. 206 p.
122. DRĂGĂNESCU, E. *Optimizarea conținutului educației privind pregătirea profesional-aplicativă a de la universitățile de medicină în baza intensificării procesului de studiu*. Teza de doctorat. Institutul de Educație Fizică și Sport al Republicii Moldova, Chișinău, 2000. 181 p.
123. FILIPESCU, D. *Pregătirea fizică profesională-aplicativă a studenților universităților de medicină în cadrul disciplinei "gimnastică"*.. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 1999. 185 p.
124. ION, L. *Pregătirea fizică profesională aplicativă a studenților universităților de a studentelor din facultățile de exploatare portuare la disciplina educație fizică* Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2003. 192 p.
125. LEONTE, I. *Optimizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice militare prin mijloacele înotului aplicativ*. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2005. 181 p.
126. LEȘTARU, M., C. *Influența mijloacelor specifice artelor marțiale karate do shotokan asupra dinamicii calităților motrice la studenții instituțiilor de neprofil*. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2013. 190 p.
127. LIUSNEA, C., Ș. *Eficiențizarea procesului instructiv-educativ al educației fizice școlare prin aplicarea unor conținuturi educaționale din disciplinele sporturi de luptă*. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2007. 279 p.

128. LOLUȚĂ, A., G. Pregătirea fizică a pompierilor militari din cadrul serviciilor profesioniste pentru situații de urgență. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2023. 208 p.
129. ONETȚ, I. Pregătirea fizică profesional-aplicativă a studenților de la facultățile de nave în cadrul lecțiilor de educație fizică. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2006. 258 p.
130. PALAGA, C. Formarea profesională a studenților din instituțiile de învățământ superior de poliție în cadrul disciplinei de autoapărare. Teza de doctorat. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport Chișinău, 2015. 183 p.

\*\*\*

131. ALATI, A. *Les forces spéciales françaises de l'armée de terre*. France: Editura Histoire et Collections, 2022. 132 p. ISBN: 1038012910.
132. BROOK, H. *Special Forces*. English: Editura Usborne, 2016. 80 p. ISBN: 9781474914345.
133. CERQUEIRA, D. *L'entraînement des forces spéciales*. France: Editura Ellerbe, 2023. 394 p. ISBN: 42691504.
134. EDDIE, I. *Special Forces Interpreter*. English: Editura Pen&Sword Military, 2021. 208 p. ISBN: 9781526758507.
135. FAULKER, C. *Original Strength for the Tactical Athlete*. English: Editura OS Press, 2018. 100 p. ISBN: 9781941065341.
136. GÖTSCHHENBERG, M. *GSG9 Terror in Visier – Mythos und Realität einer Spezialeinheit*. German: Editura Econ Verlag, 2022. 311 p. ISBN: 3430120674..
137. LAVERY, N. *Objective Secure*. English: Editura Precision Components LLC, 2022. 262 p. ISBN: 057835201X.
138. LAWRENCE, G., BENAS, N., SMITH, S. *Tactical Mobility*. English: Editura Hatherleigh Press U.S, 2017. 222 p. ISBN: 1578266688.
139. GRÉGOIRE DE SAINT-QUENTIN, BURKHARD, T. *Les forces spéciales*. France: Editura ECPAD, 2022. 168 p. ISBN: 2111620580.
140. LEWIS, J.E., WEST, D. *The Mammoth Book of Special Forces Training*. English: Editura Running PR Books Publ, 2015. 544 p. ISBN: 0762452331.
141. PALASSY, T. *Forces Spéciales et unités d'élite*. France: Editura Solar, 2022. 304 p. ISBN: 978-2-263-17990-7.

142. SCHOLZEN, R. *SEK, Spezialeinsatz kommandos der deutschen Polizei*. Germain: Editura Unbekannt, 2022. 177 p. ISBN: 378572487X.
143. SCHULZ, P. *SEK ein Insiderbericht*. Germain: Editura Lübbe, 2022. 136 p. ISBN: 9783613020160.
144. SMITH, S. *Tactical Fitness*. English: Editura Hatherleigh Press U.S., 2015. 266 p. ISBN: 1578265207.
145. TANGUY, J.M. *Forces spéciales*. France: Editura Grund, 2020. 254 p. ISBN: 2324026740.
146. TANNER, J. *Swat Mentality*. English: Editura Covenant Books, 2020. 96 p. ISBN: 164670259X.

\*\*\*

147. СЕКРИЕРУ, И., ГОНЧАРУК С. *Психологическая подготовка телохранителя – часть I*. Chişinău USEFS, 2008. 175 с. ISBN 981-99843-82-033-1.
148. СЕКРИЕРУ, И., ГОНЧАРУК С. *Психологическая подготовка телохранителя – часть II*. Chişinău USEFS, 2008.
149. БУСУЙОК, С., Л., ПОБУРННЫЙ П., В. *Основы теории и методики физической культуры*. Кишинэу, 2016. 352 с. ISBN 978-9975-131-39-2.
150. ГЕОРГИЕВИЧ, С. И. *Правовое обеспечение деятельности сотрудника личной охраны*. Кишинэу, 2008. 85 с. ISBN 978-9975-69-075-1.
151. ЗАЩИТИ, С. *Топография, ориентирование и основы тактики*. Минск: Харвест, 2004. 93 С. ISBN 985-13-2318-7.
152. ЗАЩИТИ, С. *Подготовка телохранителя*. Минск: Харвест, 2004. 93 с. ISBN 985-13-2323-3.
153. ШИТ, И., М. *Боевая подготовка профессиональных телохранителей*. Ростов-на-Дону, 2004. 363 с. ISBN 5-232-05001-7.

\*\*\*

154. Constituția României Republicată. 76 p.
155. Dispoziția Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale nr. 66/17.06.2020 privind organizarea activității Serviciilor pentru Acțiuni Speciale din cadrul Poliției Române. 6 p.
156. Hotărârea de Guvern nr. 991/25.08.2005 pentru aprobarea Codului de etică și deontologie al polițistului. 25 p.



157. Hotărârea Guvernului nr. 1447 din 28 noiembrie 2007 privind aprobarea normelor financiare pentru activitatea sportivă. 13 p.
158. Legea 360/2002, privind Statutul polițistului, publicată în Monitorul Oficial la 24.06.2002, actualizată. 27 p.
159. Legea educației fizice și sportului nr. 69/2000. 34 p.
160. Ordonanța de urgență nr. 1 din 21 ianuarie 1999 privind regimul stării de asediu și regimul stării de urgență. 12 p.
161. Legea nr. 319 din 14 iulie 2006 securității și sănătății în muncă. 20 p.
162. Manualul principalelor măsuri polițienești. Inspectoratului General al Poliției Române nr. 367735 din 12.12.2019. 148 p.
163. Metodica organizării și desfășurării pregătirii fizice a cadrelor din unitățile Ministerului de Interne - București, 1989. 45 p.
164. Metodologia privind planificarea și evaluarea activității structurilor de poliție aprobată prin Dispoziția I.G.P.R. nr. 91/16.09.2019 privind aprobarea Metodologiei referitoare la planificarea și evaluarea activității structurilor din cadrul Poliției Române. 32 p.
165. Ordinul Ministrului Administrației și Internelor nr. 154 din 03.03.2004, privind activitățile de educație fizică și sport în M.A.I. 89 p.
166. Ordinul Ministrului Administrației și Internelor nr. 140 din 02 septembrie 2016 privind activitatea de management resurse umane în unitățile militare ale Ministerului Afacerilor Interne. 55 p.
167. Dispoziția Inspectoratului General al Poliției Române nr. 40 din 27.03.2020 pentru aprobarea instrucțiunilor de tragere ale Poliției Române, 105 p.
168. Legea nr. 17 din 02 aprilie 1996 privind regimul armelor de foc și al muniției. 18 p.
169. Legea nr. 218 din 23.04.2002 privind organizarea și funcționarea Poliției Române. 24 p.
170. Ordinul Ministerului Afacerilor Interne din Republica Moldova nr. 212 din 03.07.2013 – 97 p.
171. Ordinul Ministrului Internelor și Reformei Administrative nr. 485/2008 - Regulamentului general pentru trageri al Ministerului Internelor și Reformei Administrative. 34 p.
172. Ordinul Ministrului Internelor și Reformei Administrative nr. 503/2008 privind asigurarea structurilor și efectivelor cu materiale de resortul echipamentului, de întreținere și alte materiale specifice;
173. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-06-IGPR/SIIAS privind orientarea tactică a structurilor de intervenții în câmpul de acțiune. 8 p.

174. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-07-IGPR/SIIAS privind utilizarea standardului de semne și semnale tactice de către structurile de intervenție ale Poliției Române. 13 p.
175. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - COD PS- IGPR – SIIAS – 04 - privind protecția polițiștilor, magistraților și familiilor acestora, precum și conducătorilor autorității străine cu atribuții în domeniul afacerilor interne sau justiției aflate în România în vizite oficiale sau în misiune. 32 p.
176. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PRO –PS/SIIAS/Interventii-01- privind constituirea echipei de negociere și activitățile specifice acesteia, în situații ce implică amenințarea cu sinuciderea, violența domestică(intrafamilială), baricadare/izolare, în scopul săvârșirii de infracțiuni, lipsire de libertate în mod ilegal și răpiri de persoane. 46 p.
177. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-IGPR/SIIAS - 02 privind colaborarea dintre unitățile/structurile de intervenție și acțiuni speciale și structurile operative din cadrul Poliției Române. 24p.
178. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-08-IGPR-SIIAS/2013 privind tactica de asalt în situații de luări de ostatici, în mijloace de transport în comun(autobuz, troleibuz, autocar, tramvai, tren, metrou). 33 p.
179. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-21-IGPR-SIIAS Ed.1/2015, privind tactica de interceptare și de reținere din trafic pietonal a suspecților deosebit de periculoși, posibil înarmați. 29 p.
180. Procedura de sistem al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PS-IGPR-SIIAS-16, privind modul de acțiune în cazul situațiilor de criză ce implică lipsirea de libertate în mod ilegal a unor persoane. 25 p.
181. Procedura Operațională al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PO –IGPR/SIIAS -03 privind modul de acțiune al S.A.S în cazul persoanelor private de libertate în mod ilegal sau a altor infracțiuni grave comise cu arme albe sau de foc. 12 p.
182. Procedura Operațională al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PO –IGPR/SIIAS -02 privind modul de acțiune al SIIAS în

cazul persoanelor private de libertate în mod ilegal sau a altor infracțiuni grave comise cu arme albe sau de foc. 14 p.

183. Procedura Operațională al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PO-IGPR-SIAS-01 privind lansarea scafandrilor S.I.I.A.S. din mijloacele de mobilitate navala în cadrul programelor de antrenament și a misiunilor specifice atribuite. 14 p.
184. Procedura Operațională al Inspectoratului General al Poliției Române – Serviciul pentru Intervenții și Acțiuni Speciale - PO-IGPR-SIAS-04 privind inserția-extracția personalului Serviciului Independent pentru Intervenții și Acțiuni Speciale cu suport aerian în cadrul programelor de antrenament și a misiunilor specifice atribuite. 26 p.
185. Regulamentul cu privire la formarea profesională continuă a funcționarilor publici cu statut special din cadrul MAI, aprobat prin ordinul M.A.I nr. 114 din 04.05.2017. 5 p.
186. Regulamentul cu privire la organizarea pregătirii fizice și sportului în cadrul MAI, aprobat prin ordinul MAI nr. 69 din 16.03.2017. 4 p.

\*\*\*

187. Australian Commando <https://msigwarrior.com/pft-au-commando.html>
188. Batalhao de Operacoes Policiais Especiais <https://msigwarrior.com/pft-br-bope.html>
189. Commando Snow Leopard <https://msigwarrior.com/pft-cn-snow-leopard.html>
190. **Delta Norway** <https://msigwarrior.com/pft-no-delta.html>
191. Eko Cobra <https://msigwarrior.com/pft-at-eko-cobra.html>
192. <http://iasinews.ro/147347/general/stirea-zilei/politist-de-la-sas-iasi-medaliat-cu-aur-la-campionatul-national-de-jiu-jitsu-brazilian/>
193. <https://foto-reporter.ro/2021/08/09/luptatori-ai-s-a-s-iasi-pe-podium/>
194. <https://foto-reporter.ro/2022/01/15/luptator-al-s-a-s-iasi-medaliat-cu-bronz-la-campionatul-european-de-karate-traditional/>
195. <https://infoiasionline.ro/luptatori-ai-s-a-s-iasi-pe-podium-la-campionatul-national-de-hand-to-hand-fighting/104109/>
196. <https://is.politiaromana.ro/ro/stagiu-de-pregatire-a-luptatorilor-sas>
197. <https://jurnalulregional.ro/luptator-al-s-a-s-iasi-medaliat-cu-bronz-la-campionatul-european-de-karate-traditional/>
198. <https://ms.politiaromana.ro/ro/comunicate/cupa-structurilor-speciale-de-interventie-editia-a-vi-a-si-a-desemnata-castigatorii>

199. <https://nap.nationalacademies.org/catalog/5436/tactical-display-for-soldiers-human-factors-considerations>
200. <https://newsmoldova.ro/iasi/luptatori-ai-s-a-s-iasi-pe-podium-la-campionatul-national-de-hand-to-hand-fighting/>
201. <https://newspascani.com/stagiu-de-pregatire-a-luptatorilor-s-a-s-din-zona-moldovei-la-iasi-foto/>
202. <https://primariaiernut.ro/anunturi-publice/cupa-structurilor-speciale-de-interventie/>
203. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25841177/>
204. <https://realitateadeiasi.net/luptator-sas-iasi-dublu-medaliat-cu-aur-la-campionatul-national-de-karate/>
205. <https://realitateadevaslui.net/video-stagiu-de-pregatire-destinat-luptatorilor-sas/>
206. <https://www.agorapress.ro/mascat-de-la-sas-iasi-medaliat-cu-bronz-la-campionatul-european-de-karate-traditional/>
207. <https://www.bzi.ro/stagiu-de-pregatire-al-luptatorilor-s-a-s-la-iasi-4713681>
208. <https://www.reporteris.ro/iasi/social/item/109489-lupt%C4%83tor-sas-ia%C8%99i-medaliat-cu-aur-la-campionatul-na%C5%A3ional-de-jiu-jitsu-brazilian.html>
209. <https://www.reporteris.ro/iasi/social/item/117490-lupt%C4%83tor-s-a-s-ia%C8%99i,-dublu-medaliat-cu-aur-la-campionatul-na%C8%9Bional-de-karate.html>
210. <https://www.stireadeiasi.ro/stiri-locale/luptator-din-cadrul-s-a-s-iasi-a-obtinut-medalia-de-aur-la-o-importaanta-competitie-de-arte-martiale/>
211. <https://www.ziaruldeiasi.ro/stiri/foto-stagiu-de-pregatire-a-politistilor-de-la-actiuni-speciale-la-iasi--189793.html>
212. <https://www.ziaruldeiasi.ro/stiri/luptatorii-sas-din-iasi-printre-cei-mai-buni-din-tara--362360.html>
213. Miami S.R.T., Swat <https://msigwarrior.com/pft-us-swat.html>
214. Special Task Force – SAPS [https://en.wikipwdia.org/wiki/Special-Task-Force\(SAPS\)](https://en.wikipwdia.org/wiki/Special-Task-Force(SAPS))
215. Speciale în satzkommandos <https://msigwarrior.com/pft-de-sek.html>

## **ANEXE**

## CHESTIONAR

### privind starea actuală și necesitatea îmbunătățirii procesului de pregătire fizică a trupelor speciale ale Poliției Române

Precizări:

- Scopul acestui studiu este acela de a obține cât mai multe date și informații privind îmbunătățirea modului de pregătire, evaluare precum și preferințele/opțiunile trupelor speciale din cadrul Inspectoratelor județene de poliție Iași, Suceava, Botoșani, Bacău, Vrancea și Bistrița-Năsăud de a practica activități sportive.
- Nu există răspunsuri greșite sau incorecte.
- Răspunsurile dumneavoastră vor rămâne confidențiale.
- Vă rog să treceți un „X” în dreptul variantelor de răspuns alese de dumneavoastră.

**1. Considerați că este alocat timp suficient pentru pregătirea fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?**

- Da  
 Nu

**2. Specificați ce probleme întâmpinați la ședințele de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?**

- Lipsa suportului logistic  
 Lipsa de implicare a comandanților/instructorilor  
 Lipsa motivației  
 Pregătirea fizică stereotipică

**3. Ce considerați că ar trebui îmbunătățit la programul zilnic de pregătire fizică profesională cu grupa al trupelor speciale?**

- Condiționarea fizică specifică  
 Autoapărarea  
 Nu ar trebui îmbunătățit nimic la programul zilnic de pregătire fizică profesională

**4. Cum considerați că este la momentul actual nivelul de solicitare fizică al ședințelor de pregătire fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?**

- Slab  
 Mediu  
 Ridicat

**5. Considerați ca ar trebui schimbat programul zilnic de pregătire fizică profesională cu grupa în cadrul trupelor speciale?**

- Da  
 Nu

**6. Care considerați că ar trebui să fie numărul suficient de ore pentru pregătirea fizică profesională în cadrul programului zilnic al trupelor speciale?**

- Minim 5 ore  
 Minim 4 ore  
 Minim 3 ore

**7. Considerați că probele din Ordinului MAI 154/2004 vă ajută în îndeplinirea misiunilor zilnice?**

- Prin promovarea acestora ajuta la îndeplinirea misiunilor

- Prin promovarea acestora ajută la îndeplinirea misiunilor dar nu suficient
- Prin promovarea acestora nu ajută îndeplinirea misiunilor

**8. Ce părere aveți despre probele de evaluare a trupelor speciale din Ordinul MAI 154/2004?**

- Ar trebui introduse mai multe probe deoarece sunt
- Ar trebui scoase unele probe deoarece sunt multe
- Probele nu sunt concludente pentru nivelul unui polițist al trupelor speciale
- Ar trebui introduse alte probe și scoase unele probe

**9. La care probă din Ordinul MAI 154/2004 întâmpinați cele mai mari dificultăți?**

- Alergarea de viteză (50 m)
- Alergarea de rezistență (1000 m)
- Flotări
- Abdomen
- Menținut în atârnat
- Săritura în lungime de pe loc
- Genuflexiuni
- Autoapărare

**10. Ce probe ați introduce la evaluarea trupelor speciale ca modificare a Ordinului MAI 154/2004?**

- Tracțiuni
- Testul Cooper
- Înot
- Flotări la paralele
- Traseu aplicativ cu elemente de solicitare fizică

**11. Considerați că ar fi util folosirea unor instrumente (vestă cu saci de nisip, sac bulgăresc etc) ce imită mijloacele de protecție sau din dotare (vesta anti-glonț, berbec, etc.) în cadrul ședințelor zilnice de pregătire fizică cu grupa la trupele speciale pentru a îmbunătăți condiția fizică a polițiștilor?**

- Da
- Nu

**12. Cum considerați baza de pregătire a trupelor speciale pentru realizarea pregătirii fizice și sportive?**

- Foarte bună
- Bună
- Suficientă
- Precară

**13. Ce sporturi considerați că ar ajuta la îmbunătățirea performanțelor fizice ale polițiștilor din cadrul trupelor speciale?**

- Crossfit
- Atletism
- Sporturi de contact
- Fitness

VĂ MULȚUMESC PENTRU COLABORARE ȘI PENTRU RĂSPUNSURILE DVS.

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE SI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN CATEGORIA DE**  
**SOLICITARE FIZICĂ “SPECIALA”**  
**- BĂRBAȚI -**

**ZIUA 1**

P R O B E																															
FLOTA						FLEXII ABDOMINALE						REZISTENTA – 1000 m						SARITURA IN LUNGIME DE PE													
PERF		NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF		NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF		NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF		NOTE/GRUPE DE VARSTA					
REPET	I	II	III	IV	V	VI	REPET	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	DIS	I	II	III	IV	V	VI				
70	10						60	10						3'20"	10						2,30	1									
69	9,5						59	9,5						3'25"	9,5						2,28	9,5									
68	9						58	9						3'30"	9						2,26	9									
67	8,5						57	8,5						3'35"	8,5						2,24	8,5									
66	8						56	8						3'40"	8						2,22	8									
65	7,5	10					55	7,5	10					3'45"	7,5	1					2,20	7,5	1								
64	7	9,5					54	7	9,5					3'50"	7	9,5					2,18	7	9,5								
63	6,5	9					53	6,5	9					3'55"	6,5	9					2,16	6,5	9								
62	6	8,5					52	6	8,5					4'00"	6	8,5					2,14	6	8,5								
61	5,5	8					51	5,5	8					4'05"	5,5	8					2,12	5,5	8								
60	5	7,5	10				50	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				2,10	5	7,5	1							
59	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				2,08	4,5	7	9,5							
58	4	6,5	9				48	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				2,06	4	6,5	9							
57	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5				4'25"	3,4	6	8,5				2,04	3,4	6	8,5							
56	3	5,5	8				46	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				2,02	3	5,5	8							
55	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	10			4'35"	2,5	5	7,5	1			2,00	2,5	5	7,5	1						
54	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			1,98	2	4,5	7	9,5						
53	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			1,96	1,5	4	6,5	9						
52	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5			4'50"	1	3,4	6	8,5			1,94	1	3,4	6	8,5						
51		3	5,5	8			41		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			1,92		3	5,5	8						
50		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	1		1,90		2,5	5	7,5	1					
49		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		1,88		2	4,5	7	9,5					
48		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		1,86		1,5	4	6,5	9					
47		1	3,5	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5		5'15"		1	3,4	6	8,5		1,84		1	3,4	6	8,5					
46			3	5,5	8		36			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		1,82			3	5,5	8					
45			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	1	5'25"			2,5	5	7,5	1	1,80			2,5	5	7,5	10				
44			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	1,78			2	4,5	7	9,5				
43			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	1,76			1,5	4	6,5	9				



42				1	3,4	6	8,5	32				1	3,4	6	8,5	5'40"				1	3,4	6	8,5	1,74				1	3,4	6	8,5	
41					3	5,5	8	31					3	5,5	8	5'45"						3	5,5	8	1,72					3	5,5	8
40					2,5	5	7,5	30					2,5	5	7,5	5'50"						2,5	5	7,5	1,70					2,5	5	7,5
39					2	4,5	7	29					2	4,5	7	5'55"						2	4,5	7	1,68					2	4,5	7
38					1,5	4	6,5	28					1,5	4	6,5	6'00"						1,5	4	6,5	1,66					1,5	4	6,5
37					1	3,4	6	27					1	3,4	6	6'05"						1	3,4	6	1,64					1	3,4	6
36						3	5,5	26						3	5,5	6'10"							3	5,5	1,62						3	5,5
35						2,5	5	25						2,5	5	6'15"							2,5	5	1,60						2,5	5
34						2	4,5	24						2	4,5	6'20"							2	4,5	1,58						2	4,5
33						1,5	4	23						1,5	4	6'25"							1,5	4	1,56						1,5	4
32						1	3,4	22						1	3,4	6'30"							1	3,4	1,54						1	3,4
31							3	21							3	6'35"								3	1,52							3
30							2,5	20							2,5	6'40"								2,5	1,50							2,5
29								19							2	6'45"								2	1,48							2
28							1,5	18							1,5	6'50"								1,5	1,46							1,5
27							1	17							1	6'55"								1	1,44							1

**ZIUA 2**

P																											
VITEZA -50							MENȚINUT IN ATARNAT							AUTOAPARAR													
PE	NOTE/GRUPE DE						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA						PERF	NOTE/GRUPE DE VARSTA					
TR	I	II	III	IV	V	VI	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	PROC	I	II	III	IV	V	VI	REPE	I	II	III	IV	V	VI
6 <sup>''</sup> 6	1						88 <sup>''</sup>	10						10	10						60	1					
6 <sup>''</sup> 7	9,5						86 <sup>''</sup>	9,5						10	9,5						59	9,5					
6 <sup>''</sup> 8	9						84 <sup>''</sup>	9						10	9						58	9					
6 <sup>''</sup> 9	8,5						82 <sup>''</sup>	8,5						10	8,5						57	8,5					
7 <sup>''</sup> 0	8						80 <sup>''</sup>	8						10	8						56	8					
7 <sup>''</sup> 1	7,5	1					78 <sup>''</sup>	7,5	10					9	7,5	10					55	7,5	1				
7 <sup>''</sup> 2	7	9,5					76 <sup>''</sup>	7	9,5					9	7	9,5					54	7	9,5				
7 <sup>''</sup> 3	6,5	9					74 <sup>''</sup>	6,5	9					9	6,5	9					53	6,5	9				
7 <sup>''</sup> 4	6	8,5					72 <sup>''</sup>	6	8,5					9	6	8,5					52	6	8,5				
7 <sup>''</sup> 5	5,5	8					70 <sup>''</sup>	5,5	8					9	5,5	8					51	5,5	8				
7 <sup>''</sup> 6	5	7,5	1				68 <sup>''</sup>	5	7,5	10				8	5	7,5	10				50	5	7,5	10			
7 <sup>''</sup> 7	4,5	7	9,5				66 <sup>''</sup>	4,5	7	9,5				8	4,5	7	9,5				49	4,5	7	9,5			
7 <sup>''</sup> 8	4	6,5	9				64 <sup>''</sup>	4	6,5	9				8	4	6,5	9				48	4	6,5	9			
7 <sup>''</sup> 9	3,4	6	8,5				62 <sup>''</sup>	3,4	6	8,5				8	3,4	6	8,5				47	3,4	6	8,5			
8 <sup>''</sup> 0	3	5,5	8				60 <sup>''</sup>	3	5,5	8				8	3	5,5	8				46	3	5,5	8			
8 <sup>''</sup> 1	2,5	5	7,5	1			58 <sup>''</sup>	2,5	5	7,5	10			7	2,5	5	7,5	10			45	2,5	5	7,5	1		
8 <sup>''</sup> 2	2	4,5	7	9,5			56 <sup>''</sup>	2	4,5	7	9,5			7	2	4,5	7	9,5			44	2	4,5	7	9,5		
8 <sup>''</sup> 3	1,5	4	6,5	9			54 <sup>''</sup>	1,5	4	6,5	9			7	1,5	4	6,5	9			43	1,5	4	6,5	9		
8 <sup>''</sup> 4	1	3,4	6	8,5			52 <sup>''</sup>	1	3,4	6	8,5			7	1	3,4	6	8,5			42	1	3,4	6	8,5		
8 <sup>''</sup> 5		3	5,5	8			50 <sup>''</sup>		3	5,5	8			7		3	5,5	8			41		3	5,5	8		
8 <sup>''</sup> 6		2,5	5	7,5	1		48 <sup>''</sup>		2,5	5	7,5	1		6		2,5	5	7,5	10		40		2,5	5	7,5	1	
8 <sup>''</sup> 7		2	4,5	7	9,5		46 <sup>''</sup>		2	4,5	7	9		6		2	4,5	7	9,5		39		2	4,5	7	9,5	
8 <sup>''</sup> 8		1,5	4	6,5	9		44 <sup>''</sup>		1,5	4	6,5	9		6		1,5	4	6,5	9		38		1,5	4	6,5	9	

8''9		1	3,4	6	8,5		42''		1	3,4	6	8		6		1	3,4	6	8,5		37		1	3,4	6	8,5	
9''0			3	5,5	8		40''			3	5,5	8		6			3	5,5	8		36			3	5,5	8	
9''1			2,5	5	7,5	1	38''			2,5	5	7	10	5			2,5	5	7,5	10	35			2,5	5	7,5	10
9''2			2	4,5	7	9	36''			2	4,5	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5	34			2	4,5	7	9,5
9''3			1,5	4	6,5	9	34''			1,5	4	6	9	5			1,5	4	6,5	9	33			1,5	4	6,5	9
9''4			1	3,4	6	8	32''			1	3,4	6	8,5	5			1	3,4	6	8,5	32			1	3,4	6	8,5
9''5				3	5,5	8	30''				3	5	8	5				3	5,5	8	31				3	5,5	8
9''6				2,5	5	7	28''				2,5	5	7,5	4				2,5	5	7,5	30				2,5	5	7,5
9''7				2	4,5	7	26''				2	4	7	4				2	4,5	7	29				2	4,5	7
9''8				1,5	4	6	24''				1,5	4	6,5	4				1,5	4	6,5	28				1,5	4	6,5
9''9				1	3,4	6	22''				1	3	6	4				1	3,4	6	27				1	3,4	6
10''					3	5	20''					3	5,5	4					3	5,5	26					3	5,5
10''					2,5	5	18''					2	5	3					2,5	5	25					2,5	5
10''					2	4	16''					2	4,5	3					2	4,5	24					2	4,5
10''					1,5	4	14''					1	4	3					1,5	4	23					1,5	4
10''					1	3	12''					1	3,4	3					1	3,4	22					1	3,4
10''						3	10''						3	3						3	21						3
10''						2	8''						2,5	2						2,5	20						2,5
10''						2	6''						2	2						2	19						2
10''						1	4''						1,5	2						1,5	18						1,5
10''						1	2''						1	2						1	17						1

**T A B E L**  
**CU PROBELE, NORMELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICĂRILE ÎNTREGULUI PERSONAL DIN CATEGORIA DE**  
**SOLICITARE FIZICĂ “SPECIALĂ”**  
**- FEMEI -**

## ZIUA 1

SĂRITURA ÎN LUNGIME DE PE LOC							FLEXII ABDOMINALE							REZISTENȚĂ – 800 m							
PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						PERF	NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ						
DIST.	I	II	III	IV	V	VI	Repet	I	II	III	I	V	V	TIMP	I	II	III	IV	V	VI	
2,10	10						56	10						3'20"	10						
2,08	9,5						55	9,5						3'25"	9,5						
2,06	9						54	9						3'30"	9						
2,04	8,5						53	8,5						3'35"	8,5						
2,02	8						52	8						3'40"	8						
2,00	7,5	10					51	7,5	10					3'45"	7,5	10					
1,98	7	9,5					50	7	9,5					3'50"	7	9,5					
1,96	6,5	9					49	6,5	9					3'55"	6,5	9					
1,94	6	8,5					48	6	8,5					4'00"	6	8,5					
1,92	5,5	8					47	5,5	8					4'05"	5,5	8					
1,90	5	7,5	10				46	5	7,5	10				4'10"	5	7,5	10				
1,88	4,5	7	9,5				45	4,5	7	9,5				4'15"	4,5	7	9,5				
1,86	4	6,5	9				44	4	6,5	9				4'20"	4	6,5	9				
1,84	3,5	6	8,5				43	3,5	6	8,5				4'25"	3,5	6	8,5				
1,82	3	5,5	8				42	3	5,5	8				4'30"	3	5,5	8				
1,80	2,5	5	7,5	10			41	2,5	5	7,5	1			4'35"	2,5	5	7,5	10			
1,78	2	4,5	7	9,5			40	2	4,5	7	9,5			4'40"	2	4,5	7	9,5			
1,76	1,5	4	6,5	9			39	1,5	4	6,5	9			4'45"	1,5	4	6,5	9			
1,74	1	3,5	6	8,5			38	1	3,5	6	8,5			4'50"	1	3,5	6	8,5			
1,72		3	5,5	8			37		3	5,5	8			4'55"		3	5,5	8			
1,70		2,5	5	7,5	10		36		2,5	5	7,5	10		5'00"		2,5	5	7,5	10		
1,68		2	4,5	7	9,5		35		2	4,5	7	9,5		5'05"		2	4,5	7	9,5		
1,66		1,5	4	6,5	9		34		1,5	4	6,5	9		5'10"		1,5	4	6,5	9		
1,64		1	3,5	6	8,5		33		1	3,5	6	8,5		5'15"		1	3,5	6	8,5		
1,62			3	5,5	8		32			3	5,5	8		5'20"			3	5,5	8		
1,60			2,5	5	7,5	10	31			2,5	5	7,5	10	5'25"			2,5	5	7,5	10	
1,58			2	4,5	7	9,5	30			2	4,5	7	9,5	5'30"			2	4,5	7	9,5	
1,56			1,5	4	6,5	9	29			1,5	4	6,5	9	5'35"			1,5	4	6,5	9	
1,54			1	3,5	6	8,5	28			1	3,5	6	8,5	5'40"			1	3,5	6	8,5	

1,52				3	5,5	8	27					3	5,5	8	5'45"				3	5,5	8
1,50				2,5	5	7,5	26					2,	5	7	5'50"				2,5	5	7,5
1,48				2	4,5	7	25					2	4,5	7	5'55"				2	4,5	7
1,46				1,5	4	6,5	24					1,	4	6	6'00"				1,5	4	6,5
1,44				1	3,5	6	23					1	3,5	6	6'05"				1	3,5	6
1,42					3	5,5	22						3	5	6'10"					3	5,5
1,40					2,5	5	21						2,5	5	6'15"					2,5	5
1,38					2	4,5	20						2	4	6'20"					2	4,5
1,36					1,5	4	19						1,5	4	6'25"					1,5	4
1,34					1	3,5	18						1	3	6'30"					1	3,5
1,32						3	17							3	6'35"						3
1,30						2,5	16							2	6'40"						2,5
1,28						2	15							2	6'45"						2
1,26						1,5	14							1	6'50"						1,5
1,24						1	13							1	6'55"						1

**ZIUA 2**

<b>P R O B E</b>																				
<b>VITEZA – 50 m</b>							<b>MENȚINUT ÎN ATĂRNAT</b>							<b>AUTOAPARARE</b>						
<b>PERF</b>	<b>NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ</b>						<b>PERF</b>	<b>NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ</b>						<b>PERF</b>	<b>NOTE/GRUPE DE VÂRSTĂ</b>					
<b>TIMP</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>TIMP.</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>PROC</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>
8"2	10						44"	10						10	10					
8"3	9,5						43"	9,5						10	9,5					
8"4	9						42"	9						10	9					
8"5	8,5						41"	8,5						10	8,5					
8"6	8						40"	8						10	8					
8"7	7,5	10					39"	7,5	10					9	7,5	10				
8"8	7	9,5					38"	7	9,5					9	7	9,5				
8"9	6,5	9					37"	6,5	9					9	6,5	9				
9"0	6	8,5					36"	6	8,5					9	6	8,5				
9"1	5,5	8					35"	5,5	8					9	5,5	8				
9"2	5	7,5	10				34"	5	7,5	1				8	5	7,5	10			
9"3	4,5	7	9,5				33"	4,5	7	9,				8	4,5	7	9,5			
9"4	4	6,5	9				32"	4	6,5	9				8	4	6,5	9			
9"5	3,5	6	8,5				31"	3,5	6	8,				8	3,5	6	8,5			
9"6	3	5,5	8				30"	3	5,5	8				8	3	5,5	8			
9"7	2,5	5	7,5	10			29"	2,5	5	7,	1			7	2,5	5	7,5	10		

9"8	2	4,5	7	9,5		28"	2	4,5	7	9,			7	2	4,5	7	9,5		
9"9	1,5	4	6,5	9		27"	1,5	4	6,	9			7	1,5	4	6,5	9		
10"0	1	3,5	6	8,5		26"	1	3,5	6	8,			7	1	3,5	6	8,5		
10"1		3	5,5	8		25"		3	5,	8			7		3	5,5	8		
10"2		2,5	5	7,5	10	24"		2,5	5	7,	10		6		2,5	5	7,5	10	
10"3		2	4,5	7	9,5	23"		2	4,	7	9,5		6		2	4,5	7	9,5	
10"4		1,5	4	6,5	9	22"		1,5	4	6,	9		6		1,5	4	6,5	9	
10"5		1	3,5	6	8,5	21"		1	3,	6	8,5		6		1	3,5	6	8,5	
10"6			3	5,5	8	20"			3	5,	8		6			3	5,5	8	
10"7			2,5	5	7,5	10	19"		2,	5	7,5	10	5			2,5	5	7,5	10
10"8			2	4,5	7	9,5	18"		2	4,	7	9,5	5			2	4,5	7	9,5
10"9			1,5	4	6,5	9	17"		1,	4	6,5	9	5			1,5	4	6,5	9
11"0			1	3,5	6	8,5	16"		1	3,	6	8,5	5			1	3,5	6	8,5
11"1				3	5,5	8	15"			3	5,5	8	5				3	5,5	8
11"2				2,5	5	7,5	14"			2,	5	7,5	4				2,5	5	7,5
11"3				2	4,5	7	13"			2	4,5	7	4				2	4,5	7
11"4				1,5	4	6,5	12"			1,	4	6,5	4				1,5	4	6,5
11"5				1	3,5	6	11"			1	3,5	6	4				1	3,5	6
11"6					3	5,5	10"				3	5,5	4					3	5,5
11"7					2,5	5	9"				2,5	5	3					2,5	5
11"8					2	4,5	8"				2	4,5	3					2	4,5
11"9					1,5	4	7"				1,5	4	3					1,5	4
12"0					1	3,5	6"				1	3,5	3					1	3,5
12"1						3	5"					3	3						3
12"2						2,5	4"					2,5	2						2,5
12"3						2	3"					2	2						2
12"4						1,5	2"					1,5	2						1,5
12"5						1	1"					1	2						1

Anexa 4

Graficul anual al evaluării activităților de pregătire fizică și stagiile de instrucție pentru  
trupele speciale ale Inspectoratului județean de poliție Iași –pe anul 2022/2023

APRILIE							MAI							IUNIE						
L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D
				1	2	3							1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												
IULIE							AUGUST							SEPTEMBRIE						
L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		
OCTOMBRIE							NOIEMBRIE							DECEMBRIE						
L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				
IANUARIE							FEBRUARIE							MARTIE						
L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D	L	M	MI	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			27	28	29	30	31		
30	31																			

Legendă: Stagiul de pregătire profesională      Evaluare trimestrială      Reevaluare

**FIȘA INDIVIDUALĂ**  
**a rezultatelor privind evaluarea lunară la pregătirea de specialitate, instruirea tactică și**  
**tragerea cu armamentul din dotare**

Grad: \_\_\_\_\_  
 Nume și prenume: \_\_\_\_\_  
 Categorie de solicitare fizică: \_\_\_\_\_  
 Grupă de vârstă/ani: \_\_\_\_\_

**PREGĂTIRE SPECIALITATE**

PERIOADA/PROBA	PREGĂTIRE PROFESIONALĂ	INSTRUIRE TACTICĂ	TRAGERE CU ARMAMENTUL DIN DOTARE
APRILIE			
MAI			
IUNIE			
IULIE			
AUGUST			
SEPTEMBRIE			
OCTOMBRIE			
NOIEMBRIE			
DECEMBRIE			
IANUARIE			
FEBRUARIE			
MARTIE			
MEDIA			
CALIFICATIV			

E - Excepțional 10.00,  
 FB - Foarte Bun 9.00 - 9.99  
 M- Mediocru 5.00 - 5.99

C- Corespunzător 6.00 - 6.99  
 B- Bun 7.00 - 8.99,  
 NC- Necorespunzător 1.00 -

**FIȘA INDIVIDUALĂ**  
a rezultatelor privind evaluarea trimestrială la pregătire fizică

Grad: \_\_\_\_\_  
 Nume și prenume: \_\_\_\_\_  
 Categorie de solicitare fizică: \_\_\_\_\_  
 Grupă de vârstă/ani: \_\_\_\_\_

**1. PREGĂTIRE FIZICĂ TIMPI/REPETĂRI**

PERIOADA/PROBA	Trim. I	Trim. aII-a	Trim. al III-lea	Trim. al IV-lea
Alergare de viteză (50 m)				
Alergare de rezistență (1000 m)				
Flotări				
Flexii abdominale				
Menținut în atârnat				
Genuflexiuni				
Săritura în lungime de pe loc				
Autoapărare				

**2. PREGĂTIREA FIZICĂ NOTE/CALIFICATIVE**

PERIOADA/PROBA	Trim. I	Trim. aII-a	Trim. al III-lea	Trim. al IV-lea
Alergare de viteză (50 m)				
Alergare de rezistență (1000 m)				
Flotări				
Flexii abdominale				
Menținut în atârnat				
Genuflexiuni				
Săritura în lungime de pe loc				
Autoapărare				
MEDIA				
CALIFICATIV				

E - Excepțional 10.00,  
 FB - Foarte Bun 9.00 - 9.99  
 M- Mediocru 5.00 - 5.99

C- Corespunzător 6.00 - 6.99  
 B- Bun 7.00 - 8.99,  
 NC- Necorespunzător 1.00 -



**A1. Antrenament specific pentru dezvoltarea vitezei**



Foto. A7.1. Efort maximal -  
Alergare la deal 50 m



Foto. A7.2. Vesta cu saci de nisip  
- Alergare la deal 50 m



Foto. A7.3. Masca de gaz  
militară- Alergare la deal 50 m



Foto. A7.4. Avans 10 m -  
Alergare la deal 50 m



Foto. A7.5. Alergare la vale cu  
efort supramaximal 50 m



Foto. A7.6. Efort maximal  
Alergare pe suprafață plată 50 m



Foto. A7.7. Vesta cu saci de nisip  
- Alergare pe suprafață plată 50 m



Foto. A7.8. Masca de gaz militară  
- Alergare pe suprafață plată 50 m



Foto. A7.9. Avans 10 m -  
Alergare pe suprafață plată 50 m

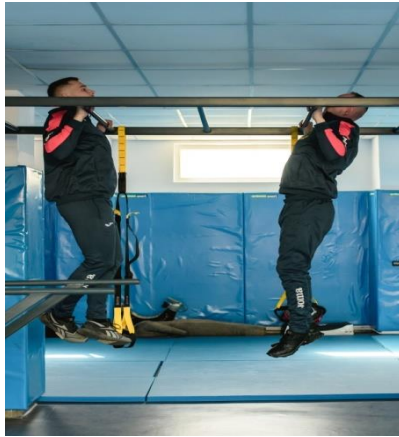


Foto. A7.10. Tracțiuni - forță



Foto. A7.11. Flotări – forță

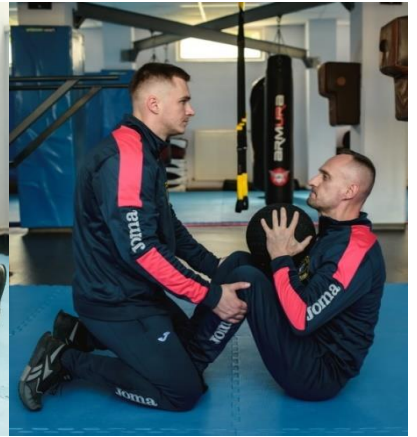


Foto.A7.12.Abdomen – forță



Foto. A7.13. Genuflexiuni –  
forță



**A2. Antrenament specific 1 pentru dezvoltarea rezistenței**



Foto. A8.1. Efort maximal –  
Repetări pe suprafață plată – 300  
m



Foto. A8.2. Mască de gaz militară  
- Repetări pe suprafață plată – 300  
m



Foto. A8.3. Vesta cu saci de nisip -  
Repetări pe suprafață plată – 300  
m



Foto. A8.4. Avans 10 m - Repetări  
pe suprafață plată – 300 m



Foto. A8.5. Efort maximal -  
Repetări la deal 300 m



Foto. A8.5. Vestă cu saci de nisip  
- Repetări la deal 300 m

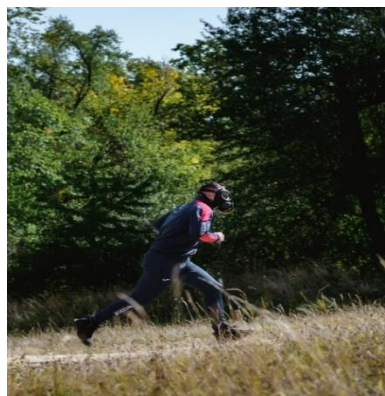


Foto. A8.7. Mască de gaz militară  
- Repetări la deal 300 m



Foto. A8.8. Avans 20 m - Repetări  
la deal 300 m



Foto. A8.9. Ramat invers cu TRX  
- forță

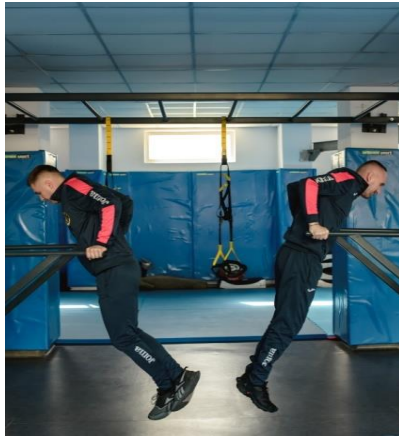


Foto. A8.10. Flotări la paralele -  
forță



Foto. A8.11. Flexii abdominale -  
forță



Foto. A8.12. Mers fandat cu pas  
alungit - forță



### A3. Antrenament specific 2 pentru dezvoltarea rezistenței



Foto. A9.1. Alegare 10000 m



Foto. A9.2. Alegare 10000 m



Foto. A9.3. Ramat invers cu TRX - forță

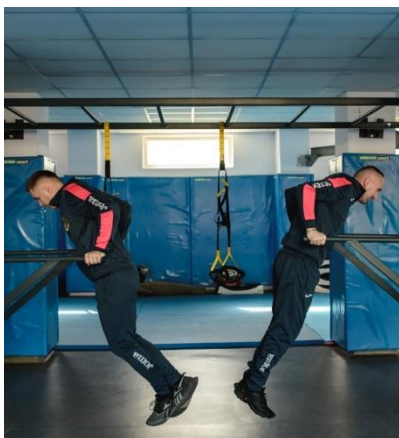


Foto. A9.4. Flotări la paralele - forță



Foto. A9.5. Flexii abdominale - forță



Foto. A9.6. Genuflexiuni - forță

### A4. Antrenament specific 3 pentru dezvoltarea rezistenței



Foto. A10.1.Efort maximal -  
Repetări pe suprafață plată 300 m



Foto. A10.2. Mască de gaz militară  
- Repetări pe suprafață plată 300 m



Foto. A10.3.Vesta cu saci de nisip -  
Repetări pe suprafață plată 300 m

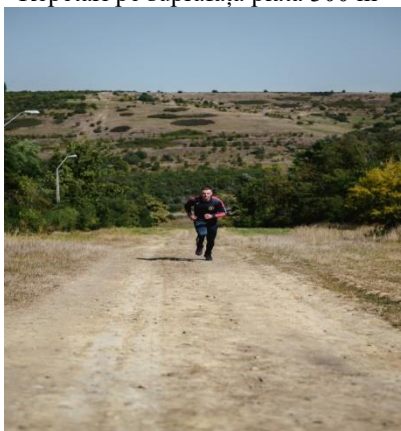


Foto. A10.4.Efort maximal -  
Repetări la deal 300 m



Foto. A10.5.Vesta cu saci de nisip -  
Repetări la deal 300 m



Foto. A10.6.Mască de gaz militară  
- Repetări la deal 300 m



Foto. A10.7.Ramat invers cu TRX -  
forță

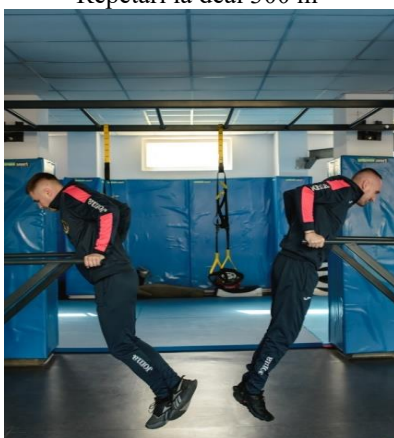


Foto. A10.8.Flotări la paralele -  
forță



Foto. A10.9.Flexii abdominale -  
forță





Foto. A10.10.Genuflexiuni - forță

**A5. Antrenament specific 4 pentru dezvoltarea rezistenței**



Foto. A11.1. Alergare 6000 m



Foto. A11.2. - Alergare 6000 m



Foto. A11.3. Ramat invers cu TRX - forță

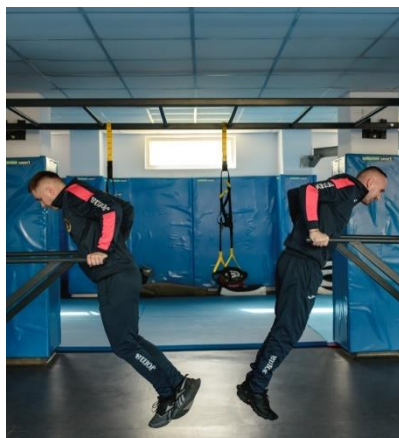


Foto. A11.4. Flotări la paralel - forță



Foto. A11.5. Flexii abdominale - forță



Foto. A11.6. Genuflexiuni - forță



Traseul utilitar aplicativ experimental (ilustrat)



Foto. A12.1. Echiparea



Foto. A12.2. Transmiterea unei informații



Foto. A12.3. Deplasarea în viteză



Foto. A12.4. Escaladarea unui obstacol



Foto. A12.5. Deplasarea în viteză

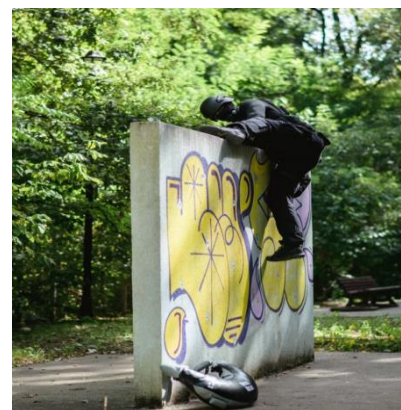


Foto. A12.6. Escaladarea unui obstacol



Foto. A12.7. Deplasarea în viteză



Foto. A12.8. Echipare masca militară de gaz



Foto. A12.9. Lovituri de ciocan într-o anvelopă





Foto. A12.10. Împingerea unei sănii



Foto. A12.11. Transportul unui manechin

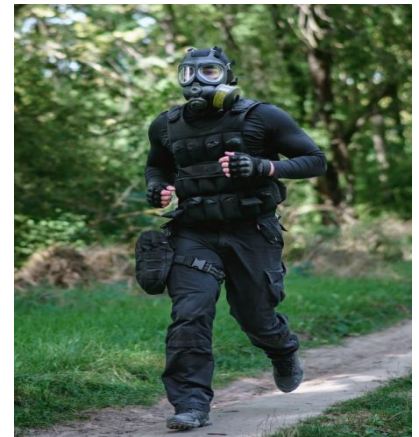


Foto. A12.12. Deplasare în viteză



Foto. A12.13. Cățărarea pe funie



Foto. A12.14. Dezechiparea polițistului



Foto. A12.15. Echiparea sport contact



Foto. A12.16. Sparring



Foto. A12.17. Redarea informației

**CALENDARUL PRINCIPALELOR ACTIVITĂȚI SPORTIVE LA NIVELUL  
INSPECTORATULUI JUDEȚEAN DE POLIȚIE IAȘI**

ROMÂNIA  
MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
INSPECTORATUL GENERAL AL POLIȚIEI ROMÂNE  
INSPECTORATUL JUDEȚEAN DE POLIȚIE IAȘI

NESECRET  
Exemplar unic  
Nr.  
Iași,

**VĂZUT,**  
**ADJUNCT AL ȘEFULUI INSPECTORATULUI**  
*Comisar șef de poliție,*

**APROB,**  
**INSPECTOR ȘEF**  
*Chestor de poliție,*

.....

Nr crt.	Denumirea competiției	Categoria de personal	Nivel	Perioada	Responsabil activitate	Locul de desfășurare	Obs.
1.	„MINIFOTBAL” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
2.	„TENIS DE MASA” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	

Nr crt.	Denumirea competiției	Categoria de personal	Nivel	Perioada	Responsabil activitate	Locul de desfășurare	Obs.
3.	„ȘAH” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
4.	„FOTBAL TENIS” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
5.	„CROSUL POLIȚIȘTILOR” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
6.	„TENIS DE CÂMP” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
7.	„TIR SPORTIV” cu ocazia Zilei Poliției Române, Cupa „25 Martie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Martie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
8.	„CROSUL POLIȚIȘTILOR”	Bărbați Femei	I.P.J	Septembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
9.	„TENIS DE CÂMP”	Bărbați Femei	I.P.J	Decembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
10.	„MINIFOTBAL” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
11.	„TENIS DE MASA” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
12	„ȘAH” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
13	„FOTBAL TENIS” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	

Nr crt.	Denumirea competiției	Categoria de personal	Nivel	Perioada	Responsabil activitate	Locul de desfășurare	Obs.
14	„TENIS DE CÂMP” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
15	„TIR SPORTIV” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați Femei	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	
16	„MINIFOTBAL” cu ocazia Zilei Naționale, Cupa „1 Decembrie”,	Bărbați	I.P.J	Noiembrie	Comisar Stroișteanu/ Președinte Dinamo	Iași	

**Notă:** - Perioadele de organizare și participare pot suferii modificări.

ÎNTOCMIT,  
Ofițer specialist I/instructor sportiv  
*Comisar șef de poliție*  
*Stroiștean Valentin*



## Acte de implementare

ROMANIA  
 MINISTERUL AFACERILOR INTERNE  
 INSPECTORATUL GENERAL AL POLITIEI ROMANE



INSPECTORATUL DE POLITIE JUDETEAN VRANCEA

NESECRET  
 Focsani  
 Nr. 2161 din 24.08.2023

Ex. unic



## ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că domnul comisar șef de poliție Șchiopu Costel Gabriel, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, Republica Moldova, a participat în perioada 2022-2023 la evaluarea probelor sportive trimestriale a luptătorilor Serviciului Pentru Acțiuni Speciale Vrancea.

Prezenta adeverință este eliberată în vederea completării actelor necesare susținerii tezei de doctorat.

Șeful I.P.J. Vrancea  
 Comisar șef de poliție  
 REMUS NIKA

ATENȚIE! Material de uz intern, nedestinat liberului acces!  
 Focsani, str. Cezar Bolliac nr.12, Cod postal 620167, jud. Vrancea  
 Tel. / Fax: 0237 / 613108 ; 207110 ; 207005 ; 207150



## ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că domnul *comisar șef ȘCHIOPU COSTEL GABRIEL*, CNP: 1780407221175, este angajat al Inspectoratului de Poliție Județean Iași de la data de 31.07.2004, pe perioadă nedeterminată, iar în prezent ocupă funcția de șef al Serviciului pentru Acțiuni Speciale.

În perioada 2022-2023 a desfășurat un studiu având ca tema „Pregătirea fizică profesională aplicativă a trupelor speciale ale poliției”.

În urma aplicării programei experimentale s-a constatat o îmbunătățire a calităților motrice de bază și specifice ale lucrătorilor Serviciului pentru Acțiuni Speciale în cadrul procesului de pregătire fizică generală și de specialitate.

Eliberăm adeverința în vederea completării actelor necesare susținerii tezei de doctorat.

ȘEFUL INSPECTORATULUI  
Cheslor de poliție  
GÎTEAN COSTEL

Comisar șef de poliție  
SVALJA MIHAI

## **Declarația privind asumarea răspunderii**

Subsemnatul Șchiopu Costel-Gabriel, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Șchiopu Costel-Gabriel

Semnătură

Data 03.01.2024



## INFORMAȚII PERSONALE



## ȘCHIOPU COSTEL-GABRIEL

📍 Strada Fagului nr. 2, 700472, Iași, România.

☎ 0332412368 📠 0754700600

✉ [Gabriel07jason@yahoo.com](mailto:Gabriel07jason@yahoo.com)

Sexul Masculin

Data nașterii 07/04/1978

Naționalitatea Română

## EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

2016 până în prezent

Ministerul Afacerilor Interne - Inspectoratul județean de Poliție Iași, str. Mihail Costaăchescu, nr.2, Iași, <https://is.politiaromana.ro>.  
Șeful Serviciului Pentru Acțiuni Speciale.  
Tipul sau sectorul de activitate: **Intervenție/Asalt**

De la 2007 până la 2016

Ministerul Afacerilor Interne - Inspectoratul județean de Poliție Iași, str. Mihail Costaăchescu, nr.2, Iași, <https://is.politiaromana.ro>.  
Ofițer – Biroul Urmării din cadrul Serviciului Investigații Criminale.  
Tipul sau sectorul de activitate: **Minori dispăruți**.

De la 2004 până la 2007

Ministerul Afacerilor Interne – Poliția municipiului Iași, Secția 2 Poliție, șos. Arcu nr. 94, <https://is.politiaromana.ro>.  
Subofițer - Compartimentul Investigații Criminale  
Tipul sau sectorul de activitate: **Furturi din auto**.

De la 1998 până la 2001

S.C CERAMICA S.A - Str. Calea Chișnăului nr. 76  
Muncitor necalificat  
Tipul sau sectorul de activitate: **Gestionarea situației privind alimentările**

## EDUCAȚIE ȘI FORMARE

De la 2019 până la 2023

Doctorand în științe ale educației  
Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, Republica Moldova,  
Școala doctorală

De la 2008 până la 2010

Diplomă de master  
Universitatea "Spiru Haret" - Bucuresti, Facultatea de Psihologie și Sociologie  
Master în domeniul Managementului  
Program de studii: **Managementul organizational și al resurselor umane**

De la 2007 până la 2009	Diplomă de master Universitatea "Spiru Haret" – București, Facultatea de Drept Master în domeniul Dreptului Program de studii: Probațiunea în procesul penal
De la 2005 până la 2008	Diplomă de licență Universitatea "Spiru Haret" – București, Facultatea de Psihologie și Sociologie Studii de licență în Psihologie Specializarea: Psihologie
De la 2005 până la 2008	Certificat de absolvire, nivel 1 Universitatea "Spiru Haret" – București, Facultatea de Psihologie și Sociologie Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic
De la 2003 până la 2007	Diplomă de licență Universitatea "Spiru Haret" – București, Facultatea de Științe Juridice Studii de licență în Drept Specializarea: Drept
De la 2002 până la 2004	Postliceală Școala de agenți de poliție "Vasile Lascăr" Câmpina Competențe profesionale în specialitatea/arma Poliție Specializare: Investigații Criminale
De la 1998 până la 2001	Diplomă de colegiu Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" Iași, Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor Specializarea: Administrație Publică
De la 1998 până la 2001	Diplomă de bacalaureat Liceul "Mihail Sturza" Iași Specializarea: Matematică Fizică

### COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă	Româna				
Alte limbi străine cunoscute	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Franceză	B1/2	B1/2	B1/2	B1/2	B1/2
	UTILIZATOR INDEPENDENT				
Engleză	A1/2	A1/2	A1/2	A1/2	A1/2
	UTILIZATOR ELEMENTAR				

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat  
Cadrul european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare	Spirit de echipă, spirit creativ, de motivare, seriozitate, capacitate de adaptare sportivă, abilitați excelente de comunicare cu colegii în scopul realizării și îndeplinirii obiectivelor instituționale.
Competențe organizaționale/manageriale	Capacitate organizatorică și inițiativă în muncă Corectitudine și rapiditate în luarea deciziilor în situații normale sau de stress. În prezent coordonez o echipa din 42 membri.
Competențe dobândite la locul de muncă	O bună cunoaștere a modului de folosire a tehnicii, echipamentelor, mijloacelor și a armamentului din dotare pentru intervenție.
Competențe informatice	Microsoft Office, utilizator internet, etc.
Alte competențe	Hobby-uri: sport, muzica, teatru, filme, etc.
Permis de conducere	Valabil pentru categoria B.
Informații	2004 - prezent - Membru S.N.P.P.C (Sindicatul Național al Polițiștilor din România); 2005 - prezent - Membru al Asociației Dinamo Iași; 2016 - prezent - Membru I.P.A. (Asociația Internațională a Polițiștilor Secția Română) Regiunea 1 – Iași; 2017 - prezent - Membru al Asociației Lupul Dacic Iași;
Cursuri	2005- Familiarizarea cu aspecte privind traficul transfrontalier, traficul de droguri, cunoașterea noilor metode de investigații. Centrul Cultural Francez Iași 2005 – Operator, introducere și validare date Fundatia “Ecologică Green” Iași 2012 – Mijloace de investigare în cazul minorilor dispăruți Centrul de Formare și Perfecționare a Polițiștilor “Nicolae Goleșcu” Slatina 2017 – Folosirea armamentului din dotare în condiții de stres, Școala de agenți de poliție “Septimiu Mureșan” Cluj-Napoca 2018 – Tehnici de autoapărare – instructor în cadrul Poliției Române – Centrul Chinologic “Dr. Aurel Greblea” Sibiu 2023 – Negociator al Poliției Române Școala de agenți de Poliție “Vasile Lascăr” Câmpina 2023 – Formator conductor câine ale Poliției Române Centrul Chinologic “Dr. Aurel Greblea” Sibiu

**Publicații**

Șchiopu Costel Gabriel Professional-applied physical training in the professional formation system of police officers. In: Bulletin of the Transilvania University of Brașov Series IX: Sciences of Human Kinetics, Vol. 15(64) No. 2, 2022 <https://doi.org/10.31926/but.shk.2022.15.64.2.6>

ȘCHIOPU Costel Gabrel, Popescu Darius-Liviu Basic principles for the application of physical force in different security areas. In: "Actualities and Perspectives of Physical Education and Sport Sciences": Proceedings of the International Scientific Conference, 06 april 2022, Bucharest: Editura PRINTECH, 2022, p. 217-222.

ȘCHIOPU, Costel-Gabriel Physical self-defense seen as a basic compartment in the professional training of police officers. In: "Sport. Olimpism. Sănătate": Materialele Congresului Științific Internațional (10-12 septembrie 2020). Chișinău: USEFS, 2021, p. 655-660. ISBN 978-9975-131-98-8

ȘCHIOPU, Costel-Gabriel Principles and methodological approaches of professional-applicative physical training of police officers. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 579-585. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: 10.52449/soh22.92

**Conferințe**

Congresul științific Internațional Sport. Olimpism. Sănătate. Ediția Aiv-A, Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova, 19-21 septembrie 2019;

International Scientific Conference Youth in the Perspective of the Olympic Movement, Transilvania University From Brașov Faculty of Physical Education And Mountain Sports, România, 27-28 Febraury 2020;

The 20th International Scientific Conference Perspectives in Psysical Education and Sport, Ovidius University of Constanța, Faculty of Physical Education and Sport, 29-30 May 2020;

International Scientific Conference Youth in the Perspective of the Olympic Movement Transilvania University From Brașov Faculty of Physical Education And Mountain Sports, România, 19-20 March 2021;

The 21th International Scientific Conference Perspectives in Psysical Education and Sport, Ovidius University of Constanța, Faculty of Physical Education and Sport, 20-21 May 2021;

Conferința Internațională Interdisciplinaritate și cooperare în cercetare transfrontalieră, Chișinău, Republica Moldova, 2-4 decembrie 2021;

Conferința Științifică a Tinerilor Cercetători cu Participare Internațională Probeleme Actuale ale Teoriei și Practicii Culturii Fizice, Ediția I a Universității de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova, 13 aprilie 2023.