

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI  
TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI**

**CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI  
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL ȘTIINȚA  
SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**



**TEZĂ DE DOCTORAT  
-Rezumat-**

**Doctorand,  
Iorga Vlad**

**Conducător științific,  
Prof. univ. dr. habil. Pierre Joseph de Hillerin**

**Pitești  
2024**

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ȘTIINȚĂ ȘI  
TEHNOLOGIE POLITEHNICA BUCUREȘTI**

**CENTRUL UNIVERSITAR PITEȘTI  
ȘCOALA DOCTORALĂ ÎN DOMENIUL ȘTIINȚA  
SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE**

**ELEMENTE DE CREȘTERE A EFICIENȚEI PREGĂTIRII  
PSIHOFIZICE A STUDENȚILOR ÎNTR-O UNITATE DE  
ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR PENTRU OFIȚERI DE POLIȚIE**

**Doctorand,  
Iorga Vlad**

**Conducător științific,  
Prof. univ. dr. habil. Pierre Joseph de Hillerin**

**Comisia de îndrumare:  
Prof. univ. dr. habil. Mihăilescu Liliana  
Prof. univ. dr. habil. Mihăilă Ion  
Conf. univ. dr. Roșu Daniel**

**Pitești  
2024**

## Cuprins

<b>PARTEA I. ASPECTE TEORETICE ALE PREGĂTIRII PSIHOFIZICE ÎN STRUCTURILE TRUPELOR SPECIALE ȘI DE POLIȚIE.....</b>	<b>1</b>
Introducere.....	1
Obiectivele lucrării.....	1
Aptitudinile necesare unui ofițer de poliție.....	2
Efectele pregătirii deficitare ale calităților psihofizice în viața ofițerilor de poliție.....	3
Importanța calităților fizice și psihice în antrenamentul forțelor de ordine.....	3
<b>PARTEA A II-A. STUDIU PRELIMINAR ASUPRA METODELOR DE EVALUARE ȘI MIJLOACELOR DE PREGĂTIRE ALE UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR PENTRU OFIȚERII DE POLIȚIE.....</b>	<b>5</b>
Studiu preliminar.....	5
Concluzii.....	5
<b>PARTEA A III-A. METODĂ EXPERIMENTALĂ DE PREGĂTIRE PENTRU STUDENȚII DIN CADRUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR PENTRU OFIȚERII DE POLIȚIE.....</b>	<b>7</b>
Obiectivele specifice ale cercetării.....	7
Organizarea cercetării.....	7
Concluzii.....	8
<b>REFERINȚE.....</b>	<b>10</b>

# **PARTEA I. ASPECTE TEORETICE ALE PREGĂTIRII PSIHOFIZICE ÎN STRUCTURILE TRUPELOR SPECIALE ȘI DE POLIȚIE**

## **Introducere**

Pe fondul activităților de antrenorat derulate în perioada 2016 – 2018 în cadrul unei școli superioare pentru ofițeri de poliție, precum și anterior, cât și a sportului de performanță practicat pe parcursul a 20 de ani și a studiilor absolvite, am considerat oportun a-mi aduce aportul personal prin dezvoltarea unui program de pregătire psihofizică specific structurilor de ordine publică care să genereze rezultate sporite prin eficientizarea ansamblului măsurilor aflate în derulare prin dezvoltarea motrică și a calităților psihice necesare activităților specifice.

Conform spuselor lui August Vollmer<sup>1</sup>, citat de Liță: un aplicator al legii trebuie să aibă „înțelepciunea lui Solomon, curajul lui David, puterea lui Samson, răbdarea lui Iov, spiritul de conducere al lui Moise, altruismul Bunului Samaritean, pregătirea strategică a lui Alexandru, credința lui Daniel, diplomația lui Lincoln, toleranța dulgherului din Nazaret și, în final, o intimă cunoaștere a fiecărei ramuri a științelor naturale, biologice și sociale” (Liță, 2018, p. 2). Aceste calități remarcabile evidențiază nivelul înalt de pregătire și angajament necesare unui ofițer de poliție competent și responsabil. Unele dintre aceste abilități și calități pot fi dezvoltate prin intermediul antrenamentelor riguroase, complexe și constante, adaptate obiectivelor specifice poliției. Astfel, pregătirea riguroasă poate juca un rol esențial în formarea ofițerilor de poliție pentru a îndeplini cu succes și profesionalism misiunile lor cruciale în comunități.

Astfel, în funcție de particularitățile culturale, religioase, poziția geografică, relațiile externe, climatul și mediul specific, fiecare țară adoptă abordări distincte în ceea ce privește instruirea și antrenarea forțelor de ordine. Aceste diferențe subliniază necesitatea de a înțelege și adapta tacticile, metodele și strategiile pregătirii la contextul cultural și organizațional al fiecărei țări.

## **Obiectivele lucrării**

- Documentarea particularităților și atribuțiilor muncii unui ofițer de poliție pentru a obține o înțelegere detaliată a cerințelor și responsabilităților acestui domeniu;
- Cercetarea calităților psihofizice necesare unui ofițer de poliție pentru a identifica trăsăturile cheie care pot influența performanța și eficiența în cadrul activității lor;

---

<sup>1</sup> August Vollmer – Șeful departamentului poliției din Berkeley, California, considerat ca fiind “tatăl poliției moderne”.

- Examinarea lucrărilor actuale legate de modul și metodele de antrenament al forțelor de ordine pentru a identifica practicile existente și pentru a evalua eficacitatea acestora în dezvoltarea capacităților mentale ale ofițerilor;
- Cercetarea noilor tipuri de antrenamente, moderne și inovatoare, din diferite ramuri ale sportului de performanță și al trupelor speciale, cu scopul de a evalua posibilitatea de implementare în programul de antrenament al viitorilor ofițeri;
- Caracterizarea particularităților mediului și culturii pentru a lua în considerare factorii specifici ai acestui context în dezvoltarea programului de antrenament;
- Selectarea calităților motrice și psihice care, prin utilizarea unor metode inspirate din antrenamentele specifice ale sportivilor de performanță și ale trupelor speciale, ar putea aduce îmbunătățiri în performanțele psihofizice ale viitorilor ofițeri de poliție, atât în cadrul antrenamentelor, evaluărilor fizice, activităților din cadrul muncii, cât și în viața de zi cu zi.

### **Aptitudinile necesare unui ofițer de poliție**

Orice individ care tinde să se încadreze într-o structură de poliție trebuie să îndeplinească anumite exigențe de conformitate fizică, dar și unele de natură psihică, în baza cărora să fie capabil să își îndeplinească datoria. Responsabilitatea de a se asigura că ofițerii trimiși pe teren sunt apți fizic, mental și emoțional revine agenților de comandă. O neatenție în evaluarea stării subalternilor poate avea consecințe grave pentru stat, cetățeni, colegi, imaginea organizației sau chiar încrederea comunității (Kitaeff, 2019, p. 22).

În situațiile de criză, când există victime sau persoane rănite, un polițist poate fi nevoit să acorde primul ajutor sau să transporte acele persoanele cu mașina sau chiar în brațe la cea mai apropiată unitate medicală. Pentru a face față acestor situații, este necesar să aibă o bună condiție fizică și să fie stabil emoțional.

Astfel, observăm faptul că în cariera unui ofițer de poliție sunt momente în care trebuie să stea în picioare o perioadă îndelungată, să sprinteze pentru a prinde un suspect, să sară garduri, să forțeze o intrare, să împingă sau să tragă obiecte mari și grele. Așadar, pentru a executa cu succes diferite manevre și a face față oricărei provocări din timpul muncii, un ofițer de poliție trebuie să aibă o pregătire fizică și psihică foarte bună (Rafilson, 2008, pp. 7-12).

Oamenii legii trebuie să se adapteze cu trecerea rapidă de la starea de repaus/anumite atribuții pasive, la starea de alertă sau chiar să reacționeze într-un mediu ostil la capacitatea lor fizică maximă. Deși este dovedit științific faptul că munca unui ofițer este adesea sedentară (Adams, 2010, pp. 7-8), pregătirea sa fizică rămâne esențială și continuă întrucât el trebuie să fie pregătit să

îndeplinească sarcini rare, însă critice, precum urmărirea unui individ, prinderea și încătușarea suspectilor, controlarea acestora în cazul în care se opun arestării sau controlul mulțimii. Abilitatea de a executa diferite sarcini fizice poate determina eficiența unui ofițer de poliție.

### **Efectele pregătirii deficitare ale calităților psihofizice în viața ofițerilor de poliție**

Pe parcursul carierei, un ofițer de poliție se poate confrunta cu situații dificile, uneori chiar traumatizante. Acestea pot avea un impact semnificativ asupra stării lor emoționale, psihice sau spirituale. Înțelegerea și gestionarea acestor evenimente traumatizante sunt aspecte esențiale pentru a le susține sănătatea mintală și buna funcționare în cadrul carierei lor (Conn, 2018, pp. 10-13).

În absența calităților psihofizice și în cazul instaurării oboselii pot surveni următoarele efecte: degradarea forței și a coordonării; pierderea acurateței și timingului; scăderea performanței; degradarea memoriei și a atenției; scăderea integrării informaționale și raționamentului logic; degradarea motivației, atitudinii și a dispoziției; deteriorarea interacțiunilor sociale, comunicării și cooperării; degradarea managementului erorilor și luării deciziilor (75 Ranger Regiment, 2011, slide 5).

Din nefericire, recruții se regăsesc adesea în situația de a se baza pe propriile funcții cognitive și strategii pentru a-și controla gândurile, emoțiile și comportamentul. În consecință, unii dintre ei învață de-a lungul timpului despre ameliorarea calităților mentale, în timp ce alții vor întâmpina dificultăți în a gestiona anumite situații. Prin urmare, pentru a spori eficiența, performanța și a minimiza riscurile, este necesar ca anumite calități mentale să fie antrenate încă din perioada pregătirii recruților (Guest, 2019, p. 15-4).

Având în vedere factorii menționați anterior, devine vital ca ofițerii de poliție să dispună de antrenamente și cunoștințe adecvate pentru a-și controla reacțiile psihice și emoționale din situațiile stresante. Astfel, o persoană conștientă de sine (self-aware), rezistentă mentală (mental resilient) și cu abilitatea de autoreglare, va lua măsuri pentru a reveni cât mai rapid la nivelul funcționalității sale de dinaintea traumei (Berking, 2010).

### **Importanța calităților fizice și psihice în antrenamentul forțelor de ordine**

În contextul dinamic și complex al forțelor de ordine, capacitatea de a răspunde rapid și eficient în situații de urgență este vitală. Astfel, conform Keith (Keith, 2024), pentru a face față unei game variate de scenarii de urgență, este necesară o pregătire globală conform unui plan bine conceput de pregătire care să includă componente esențiale precum: forța, puterea, rezistența musculară,

flexibilitatea, echilibrul, compoziția corpului, rezistența aerobă, agilitatea, viteza și coordonarea.

Astfel, în ceea ce privește pregătirea fizică, antrenamentele trebuie să respecte principiile specificității, progresiei și stimulării mecanismelor de obținere a supracompensării. Indiferent de nivelul de pregătire inițial de la care se pleacă, programul trebuie dozat astfel încât să nu apară riscul supraantrenării sau al accidentărilor, însă suficient de intens încât să obținem rezultatele dorite.

Totodată, urmărind constant îmbunătățirea metodelor de antrenament, am identificat câteva cercetări în domeniul psihologiei sportive. Aceste lucrări scot în evidență faptul că atleții de înaltă performanță posedă anumite trăsături psihice esențiale pe care le folosesc atât în timpul antrenamentelor de zi cu zi, cât și în momentele critice din competițiile de top. Acestea nu sunt doar indicative pentru succesul în sport, de asemenea au și aplicabilitate în contextul forțelor de ordine.

Astfel, o abordare integrată, care combină pregătirea fizică riguroasă cu dezvoltarea calităților mentale, poate contribui semnificativ la formarea unui personal competent și rezilient. Dezvoltarea calităților mentale poate facilita: mentalitatea de învingător, refuzul de a ceda, orientarea către rezolvarea de probleme și orientarea clară către succes, caracteristici ce pot fi fundamentale în promovarea succesului în toate domeniile, inclusiv în cel al aplicării legii.

Conform autorului Băițan (Băițan, 2016, p. 93), obiectivul primordial al unui program de pregătire trebuie să fie atingerea unei forme fizice ideale. Totodată, trebuie stimulat interesul și entuziasmul cadrelor pentru pregătirea fizică prin tehnici motivaționale variate, organizarea activităților practice dinamice precum competițiile sau alte elemente cu o încărcătură afectivă puternică.

Conform afirmațiilor lui Howe (Howe, 2011, pp. 44-50), atât soldații trupelor speciale cât și ofițerii de poliție trebuie să fie pregătiți pentru situații potențial periculoase și critice, unde sunt necesare acțiuni rapide și decisive. Așadar, seriozitatea și cadrul strict al antrenamentelor sunt esențiale pentru a putea acționa în pofida sentimentelor sau gândurilor de teamă (uneori chiar de frică), pentru a le transforma în energie constructivă și pentru a putea urma protocolul în vederea unei intervenții eficiente pentru a salva vieți (civili, colegi sau viața proprie).

Astfel, din totalitatea calităților psihice pe care sportivii de înaltă performanță și soldații trupelor speciale le posedă, am selectat 12 dintre acestea, care, odată dezvoltate, consider că ar putea ameliora semnificativ evoluția studenților în antrenament, performanțele lor fizice, eficiența lor la locul de muncă, precum și viața lor cotidiană. Astfel, am urmărit să introduc în programul lor de antrenament un set de exerciții psihofizice specifice, cu scopul de a îmbunătăți calitățile vizate.

## **PARTEA A II-A. STUDIU PRELIMINAR ASUPRA METODELOR DE EVALUARE ȘI MIJLOACELOR DE PREGĂTIRE ALE UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR PENTRU OFIȚERII DE POLIȚIE**

### **Studiu preliminar**

În această parte a lucrării am urmărit selecția și analiza atât a testelor, pentru a evalua nivelul pregătirii fizice și a stării psihice, cât și a metodelor de antrenament precum: periodizarea programului, aplicarea progresiei în antrenamente, alegerea exercițiilor psihofizice pe care intenționez să la aplic în viitoarea fază a cercetării, folosirea lor, pe un număr mic de subiecți, în antrenamentele din faza de studiu preliminar.

Astfel, în studiul preliminar, după verificare și validarea instrumentelor de evaluare a programelor de pregătire, am folosit un grup de studenți pentru a verifica, ulterior, eficiența metodelor de antrenament.

Am urmărit, în ordine, considerentele ce urmează:

- calitatea și relevanța testelor și metodelor de evaluare;
- eficiența și efectele exercițiilor și antrenamentelor pentru a decide păstrarea, modificarea, eliminarea sau aplicarea acestora în programul experimental al părții fundamentale a tezei.

Astfel, în cadrul acestei părți a lucrării, am întreprins un studiu exploratoriu inițial, pe un grup restrâns de studenți (18), în perioada 4 iulie- 26 august 2022, cu scopul de a testa valabilitatea instrumentelor de măsură utilizate în cercetare, precum și a investiga eficacitatea metodelor de antrenament propuse, pentru a produce efectele scontate asupra calității pregătirii viitorilor ofițeri.

Antrenamentului subiecților studiului preliminar, a fost mai scurt decât cel al studenților ce au făcut parte din experimentul propriu-zis, având o durată de 45 de minute, spre deosebire de 120 de minute. Însă, în ciuda faptului că antrenamentele au avut o durată mai scurtă, timpul a fost suficient pentru a aplica și verifica metodele de antrenament și mijloacele de testare.

Antrenamentele de pregătire fizică s-au desfășurat pe pista de atletism a instituției, de la ora 5.15 la 6.00.

Antrenamentele au constat în:

- 10 minute încălzire;
- 25-30 de minute exerciții fizice care au ca scop dezvoltarea calităților motrice specifice;
- 5-10 minute exerciții psihofizice care au ca scop îmbunătățirea: conștiinței de sine (self awareness), stimei de sine (self esteem), inteligenței emoționale, încrederii în sine (self confidence), asertivității, controlului stresului, controlul reacțiilor în situațiile posibil generatoare de teamă (fear control),



concentrării (focus), tacticii performanței imaginare, discuției tactice cu tine însuși, rezistenței mentale, încrederii în ceilalți și muncii în echipă.

## **Concluzii**

Această cercetare preliminară a relevat multiple beneficii ale modificării antrenamentului. Atât schimbarea obiectivului central al pregătirii, din dezvoltarea calităților motrice generale în dezvoltarea calităților motrice specifice cât și periodizarea antrenamentelor (săptămâni de acumulare combinate cu săptămâni de descărcare), au adus beneficii în ameliorarea: performanțelor fizice, riscului de accidentare, posturii dar și îmbunătățirea dispoziției studenților atât la finalul sesiunilor cât și în general.

Totodată, planul de pregătire și-a menținut și aspectul general, urmărind să dezvolte și restul calităților motrice specifice: puterea, viteza, rezistența musculară, rezistența aerobă și agilitatea.

Integrarea segmentelor teoretice și practice în sesiunile de antrenament, au dus la optimizarea tehnicilor de alergare și de execuție a exercițiilor fizice, sporind înțelegerea și conștientizarea efectelor temelor date, precum și eficiența subiecților în antrenament.

Introducerea exercițiilor psihofizice a avut un impact pozitiv asupra calității antrenamentului prin combaterea monotoniei, stimularea afectivă suplimentară, creșterea participării active și a entuziasmului studenților față de lecțiile de antrenament.

Respectarea principiilor progresiei și specificității concepute a asigurat o adaptare fizică, fiziologică și psihică optimă a studenților, iar prin dozarea eficientă a exercițiilor s-au prevenit accidentările și efectele supraantrenamentului.

Deși limitările temporale nu au permis efectuarea testelor înainte și după programul de pregătire, variațiile testelor fizice (forță, viteză, rezistență aerobă, rezistență musculară și mobilitate) și psihice (stres perceput, conștientizarea de sine, controlul emoțiilor, motivația, empatia, relaționarea cu ceilalți, stima de sine, angajamentul, concentrarea, controlul sub presiune și încrederea) au oferit convingerea că experimentul din următoarea parte a lucrării va putea furniza informații precise și concrete.

## **PARTEA A III-A. METODĂ EXPERIMENTALĂ DE PREGĂTIRE PENTRU STUDENȚII DIN CADRUL UNITĂȚII DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR PENTRU OFIȚERII DE POLIȚIE**

### **Obiectivele specifice ale cercetării**

1) Conceperea programului de pregătire, care să țină cont de cerințele posturilor ofițerilor de poliție, contextul specific și informațiile obținute din cercetarea preliminară.

2) Identificarea și selectarea testelor adecvate pentru evaluarea calităților fizice și psihice vizate.

3) Aplicarea testărilor inițiale pentru a evalua stadiul inițial al participanților înaintea programului de pregătire.

4) Implementarea programului de pregătire psihofizic pentru dezvoltarea calităților fizice (cu accent deosebit pe aspectele de forță, coordonare, echilibru, mobilitate articulară și flexibilitate musculară) și psihice (managementul stresului perceput, conștientizarea de sine, controlul emoțiilor, motivația, empatia, relaționarea cu ceilalți, inteligența emoțională, stima de sine, angajamentul, concentrarea, controlul sub presiune, încrederea și tăria mentală) în cadrul grupul experimental, concomitent cu pregătirea standard a grupului de control.

5) Aplicarea testelor finale pentru a evalua progresul participanților după finalizarea programului de antrenament.

6) Efectuarea unei comparații între datele colectate din evaluările inițiale și cele finale, urmate de sinteză, interpretarea datelor și extragerea concluziilor.

7) Propunerea unor strategii pentru optimizarea metodelor de evaluare și a programului de pregătire curent.

### **Organizarea cercetării**

Pentru efectuarea acestei cercetări, am aplicat o abordare empirică și controlată pentru a evalua impactul exercițiilor psihofizice în pregătirea studenților. Astfel, am folosit două grupuri distincte, un grup experimental și un grup de control (referință). Aceste grupuri au trecut printr-un set de testări fizice și psihologice specifice. Prin urmare, testele inițiale au oferit o bază de comparație pentru a evalua progresul fiecărui grup iar prin compararea acestora cu rezultatele testelor finale s-a determinat efectele programului elaborat asupra performanțelor psihofizice ale studenților, având potențialul de a informa și îmbunătăți strategiile de pregătire pe termen lung.

În scopul constituirii grupului de control și grupului experimental, a fost efectuată o selecție aleatorie a 60 de studenți din anulului I, cu vârsta cuprinsă între 18 și 21 de ani. În urma încredințării pentru pregătire a studenților, prima etapă a constat în distribuirea subiecților în două eșantioane cât mai omogene. În consecință, primele sesiuni de antrenament au fost dedicate testărilor fizice și psihologice a studenților, în vederea realizării unei repartizări echilibrate între grupa experimentală și cea de control.

Probele fizice au constat în evaluarea următoarelor calități motrice: mobilitatea, forța explozivă, viteza, forța membrilor superioare, forța abdominală, coordonarea, echilibrul, agilitatea și rezistență cardiovasculară.

Testele psihologice au urmărit evaluarea următoarelor calități: nivelul stresului perceput, nivelul inteligenței emoționale, nivelul stimei de sine și nivelul tăriei mentale.

Durata perioadei de pregătire a fost de șase săptămâni, desfășurându-se în intervalul 13 februarie 2023 – 24 martie 2023. Durata sesiunii de antrenament a fost de 120 de minute între orele 5.30 și 7.30. Lecția de pregătire a fost împărțită în 2 antrenamente: primul antrenament de la 5.30 la 6.15 în care s-a urmărit dezvoltarea calităților motrice, iar al doilea antrenament, de la 6.30 la 7.30, în care s-a urmărit dezvoltarea calităților psihice prin exerciții psihofizice.

## **Concluzii**

Analizând comparativ rezultatele probelor de evaluare inițiale și finale, atât pentru grupul de control cât și pentru grupul experimental, am evaluat impactul programului de pregătire asupra performanțelor acestora. Programul proiectat a avut caracteristici distincte față de programul standard al școlii superioare de ofițeri de poliție, precum:

- O periodizare a antrenamentelor: au fost incluse perioade de acumulare și de descărcare;
- Obiective diferite ale programului de antrenament: accentul a fost pus pe dezvoltarea calităților specifice;
- Lecții de predare și ameliorare a tehnicii de execuție: învățarea și perfecționarea tehnicii de alergare și a formei de execuție a exercițiilor fizice;
- Respectarea principiilor de specificitate și progresie: antrenamentele au fost concepute pentru a stimula adaptările fizice, fiziologice și psihice optim, prin mecanismele de obținere a supracompensării, având în vedere dozarea potrivită a exercițiilor pentru a evita riscul de supraantrenament sau de accidentare.
- Integrarea exercițiilor psihofizice: prin intermediul ședințelor practice, tehnicilor motivaționale și competițiilor, ajutând la îmbunătățirea calității antrenamentului, evitarea monotoniei,

stimularea afectivă suplimentară, participarea mai activă a studenților, creșterea entuziasmului față de lecția de antrenament și dezvoltarea calităților psihice.

Chiar dacă obiectivele programului s-au concentrat predominant pe dezvoltarea calităților motrice specifice, utilizarea unui spectru larg de teste a permis obținerea unei perspective holistice asupra impactului programului. Această abordare globală a facilitat evaluarea efectelor programului de pregătire nu doar asupra calităților fizice vizate, ci și asupra unui set diversificat de aptitudini și competențe relevante pentru formarea studenților. Prin urmare s-a obținut o imagine detaliată a progresului realizat de participanți, reflectând complexitatea și eficiența programului de pregătire implementat.

Referitor la durata actuală a lecției de antrenament, care în prezent este fixată la 120 de minute, ar putea beneficia de reconsiderare, întrucât extinderea excesivă a sesiunilor de exerciții poate avea efecte contraproductive. Practicarea activităților fizice pentru un interval atât de lung poate duce la scăderea calității antrenamentului, precum și la posibilitatea ca organismul să recurgă la descompunerea proteinelor musculare pentru energie, ceea ce poate cauza pierderea masei musculare. De asemenea, un astfel de regim extensiv limitează perioada de recuperare a musculaturii, crescând riscul de epuizare și supraantrenament.

Având în vedere faptul că sesiunile de antrenament de înaltă intensitate sunt recomandate să dureze aproximativ 45 de minute, iar cele de intensitate medie între 60 și 90 de minute, propun ca durata lecțiilor de antrenament din cadrul SSOP să fie ajustate la 60-75 de minute. Această modificare ar asigura o eficiență sporită a antrenamentelor, evitând consecințele negative ale supraextinderii acestuia (Haley, 2015).

În încheierea acestei lucrări, este esențial să subliniem importanța integrării unui regim riguros de pregătire psihofizică în cadrul structurilor de poliție. Experiența și cercetările efectuate în cadrul acestui studiu ne arată că starea psihică și modul de gândire pot fi intrinsec legate de calitatea și coerența antrenamentelor fizice și psihice.

Prin urmare, recomand implementarea unor programe de antrenament integrate, care să promoveze nu numai dezvoltarea aptitudinilor fizice, dar și componenta psihică a subiecților.

De asemenea, încurajez continuarea cercetărilor în acest domeniu, cu scopul de a explora și dezvolta metode inovatoare de antrenament care să contribuie la optimizarea performanței și a stării de bine a angajaților din structurile de poliție. Această abordare holistică nu doar că va spori eficiența și capacitatea de răspuns a forțelor de ordine, dar va contribui și la bunăstarea și dezvoltarea personală a fiecărui individ implicat în programul de pregătire.

## Referințe

75 Ranger Regiment. (2011). RAW Mental Toughness. La: <https://www.moore.army.mil/tenant/75thranger/content/PDF/Mental%20Toughness%202011.pdf>.

Adams, Jenny., Schneider, Jonna., Hubbard, M., McCullough-Shock, Tiffany., Cheng, D., Simms, K., Hartman, Julie., Hinton, P. & Strauss, D.(2010). Measurement of functional capacity requirements of police officers. În: Baylor University Medical Center 23(1):7-10. DOI:10.1080/08998280.2010.11928571. La:

[https://www.researchgate.net/publication/41435876\\_Measurement\\_of\\_Functional\\_Capacity\\_Requirements\\_of\\_Police\\_Officers\\_to\\_Aid\\_in\\_Development\\_of\\_a\\_n\\_Occupation-Specific\\_Cardiac\\_Rehabilitation\\_Training\\_Program](https://www.researchgate.net/publication/41435876_Measurement_of_Functional_Capacity_Requirements_of_Police_Officers_to_Aid_in_Development_of_a_n_Occupation-Specific_Cardiac_Rehabilitation_Training_Program).

Băițan, G. F. (2016). Factori motivaționali în creșterea interesului militarilor pentru practicarea exercițiilor fizice. În: Buletinul Universității Naționale de Apărare „Carol I”. La: <https://revista.unap.ro/index.php/revista/article/view/256/249>.

Berking, M., Meier, Caroline. & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: results of a pilot controlled study. 2010 Sep;41(3):329-39. DOI:10.1016/j.beth.2009.08.001. La: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20569782/>.

Conn, Stephanie, M. (2018). Increasing resilience in police and emergency personnel. Ed. Routledge. La: [https://play.google.com/store/books/details/Increasing\\_Resilience\\_in\\_Police\\_and\\_Emergency\\_Pers?id=fx9WDwAAQBAJ&hl=en\\_US&gl=US](https://play.google.com/store/books/details/Increasing_Resilience_in_Police_and_Emergency_Pers?id=fx9WDwAAQBAJ&hl=en_US&gl=US).

Guest, Kimberly., Bailey, Suzanne., Khan, Sara. & Thompson, Samantha. (2019). Performance and Resilience Coaching for Military Leadership. La: <https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Meeting%20Proceedings/STO-MP-HFM-302/MP-HFM-302-11.pdf>.

Haley, A. (2015). 5 Things That Happen When You Work Out for Too Long. La: <https://www.stack.com/a/5-problems-with-long-workouts/>.

Howe, P.R. (2011). Leadership and training for fight: Using special operations principles to succeed in law. În: Skyhorse Publishing. La: <https://www.pdfdrive.com/leadership-and-training-for-the-fight-using-special-operations-principles-to-succeed-in-law-enforcement-business-and-war-e158787049.html>.

Keith, K. (2024). The 11 components of proper police fitness. Police1. Fitness, Mental Health and Wellness. La: <https://www.police1.com/police-products/fitness-health-wellness/articles/the-11-components-of-proper-police-fitness-JYbCAv88CRgf9aRO/>.

Kitaeff, J. (2019). Handbook of police psychology. Ediția a 2-a. Ed. Routledge. New Yourk. Doi/10.4324/9780429264108-1. La:

<https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780429264108/handbook-police-psychology-jack-kitaeff?context=rho&refId=1a4d02a6-0057-44a5-9ecf-6661ef252c05>.

Liță, C.Ș.(2018). Calitățile unui polițist ideal - între expectațiile sociale și exigențele profesionale. La:

[https://www.researchgate.net/publication/327339615\\_CALITATILE\\_UNUI\\_POLITIST\\_IDEAL - intre expectatiile sociale si exigentele profesionale](https://www.researchgate.net/publication/327339615_CALITATILE_UNUI_POLITIST_IDEAL_-_intre_expectatiile_sociale_si_exigentele_profesionale).

Rafilson, F. M. (2008). Master the Police Officer Exam. Ediția 18. În: Peterson's. La:

[https://books.google.ae/books?id=yUoQHjf4aPcC&pg=PP1&dq=master+de+police+exam+rafilson&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjqOC1h\\_v4AhUP2aQKHcVADn0Q6AF6BAgJEA#v=onepage&q=imobil&f=false](https://books.google.ae/books?id=yUoQHjf4aPcC&pg=PP1&dq=master+de+police+exam+rafilson&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjqOC1h_v4AhUP2aQKHcVADn0Q6AF6BAgJEA#v=onepage&q=imobil&f=false).