

# **SPORTTUDOMÁNYI KALEIDOSZKÓP**

## **Sports Science Kaleidoscope**

**Sportszakmai tanulmány-,  
és szakkikk gyűjtemény**

**Studies and abstracts from the area  
of sports sciences research**

**László Ferenc Sporttudományi Kutatóműhely  
V. kötet**

# A SPORTOLÁSI SZOKÁSOK, VALAMINT A MISSZIÓ ELŐTTI FIZIKAI FELKÉSZÜLÉS ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA AFGANISZTÁNBAN SZOLGÁLÓ MAGYAR ÉS AMERIKAI KATONÁK KÖRÉBEN

Dittrich Róbert<sup>1,2</sup> – Buttás Viktória<sup>1,2</sup> – Sótér Andrea<sup>3</sup> –  
Orbán Kornélia<sup>1</sup> – Molnár Andor H.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet*

<sup>2</sup> *MH 5. Bocskai István Lövészdandár*

<sup>3</sup> *MH Honvédkórház, Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság*

"Ha békét akarsz, készülj a háborúra!"  
(Julius Caesar; ie. I. század)

## 1. Bevezetés

Magyarország 1999-es NATO-hoz (North Atlantic Treaty Organization - Észak-atlanti Szerződés Szervezete) történő csatlakozása óta, a katonai szövetség alapszerződésének megfelelően, a tagországok az V. cikkely szerint – nemzeti adottságaik figyelembe vételével – kötelesek részt venni a szövetséges műveletekben (1). Jelenleg a világon több száz, kisebb-nagyobb háború folyik, ezek többsége az afrikai kontinensen. Azonban az ENSZ általi felhatalmazással csak néhány háborúban, illetve békefenntartási műveletben vesz részt a NATO, és ezen belül is csak néhányban szolgálnak a Magyar Honvédség katonái. 2013-ban megközelítőleg – Országgyűlési felhatalmazással – 1000 fő szolgált a Sínai-félszigeten (Egyiptom, MFO), az UNFICYP-ben (Ciprus), a Balkánon (EUFOR) és az afganisztáni missziókban (MH PRT). A társadalom a honvédség hazai és külföldi szerepvállalásairól kevés információval rendelkezik, többnyire csak a média által „hírértékünk” tartott események kerülnek a híradások középpontjába.

A külföldön szolgálatot teljesítő magyar katonák munkájáról és hétköznapjairól csak nagyon kevés információ jut el a magyar polgárokhoz, éppen ezért nem is tudják elképzelni azt, milyen megterhelő egy fél éves – szabadság nélküli – külföldi szolgálatteljesítés, valamint hogy hogyan telik két szolgálat között a katonák a szabadideje a műveleti területen. A Magyar Honvédség hivatalos honlapján ([www.honvedelem.hu](http://www.honvedelem.hu)) is csak alapinformációk állnak rendelkezésre a missziókról, valamint csak néhány riport, illetve cikk található a missziók tevékenységével kapcsolatban.

A Nemzetközi Biztonsági Közreműködő Erő (International Security Assistance Force, ISAF) egy – a NATO vezetése alatt álló – nemzetközi stabilizációs haderő volt Afganisztánban 2001-től 2015-ig (2). Magyarország 2003-tól 2013-ig vett részt az Afganisztán stabilizálására, az afgán lakosság életkörülményeinek javítására irányuló nemzetközi erőfeszítésekben (3;4). Az első magyar csapatok Kabulban teljesítettek szolgálatot 160 fő körüli létszámmal, majd 2006 októberében feladatuk kapták, hogy teljesítsék a Baglán tartomány székhelyén, Pol-e Kumriban található Tartományi Újjáépítési Csoport (Provincial Reconstruction Team, PRT) feladatait (2). Az újjáépítési csoport vezetésének átvételével a magyar hozzájárulás minőségileg új szintre emelkedett (5). A PRT célja volt, hogy a tartomány lakosai megfelelő ivóvízhez és egészségügyi ellátáshoz jussanak. A csoport további feladata volt, hogy támogatást nyújtson az igazságszolgáltatási, a közigazgatási, az oktatási és a mezőgazdasági, rendszer kialakításában, és az infrastrukturális fejlesztésekben (6). A mintegy 240 fős alakulat Pul-i Khumri (Baghlan tartomány fővárosa) központban állomásozott. A PRT katonai (békefenntartás, járőrözés, őrzés-védelem, konvojkísérés) és polgári feladatokat egyaránt ellátott (7). 2008-ban azonban a NATO stratégiájának újragondolása után a Műveleti Tanácsadó és Összekötő Csoportok (Operational Mentoring and Liaison Team, OMLT) kialakítása és működtetése került a középpontba. A nevéből adódóan fő feladatuk a tanácsadás volt, melynek értelmében a szövetséges katonák együtt éltek, mozogtak, és ha kellett, együtt is harcoltak az általuk támogatott (mentorált) afgán zászlóalj katonáival. Ez az új stratégiai koncepció tette lehetővé azoknak a kisebb katonai képességgel

rendelkező országoknak, melyek nem tudtak harcoló alakulatokat küldeni – köztük Magyarországnak is – a részvételét. A magyar OMLT 2009-ben települt Afganisztánba a State Partnership Program keretében. A programban az Amerikai Egyesült Államok Ohio szövetségi állama és a Magyar Köztársaság megállapodást kötöttek a közös misszió felállításáról (8). A magyar-amerikai OMLT megkapta az Afgán Nemzeti Hadsereg (Afghan National Army, ANA) egyik lövészászlóalját, mely Baghlan tartományba települt a Khilagay katonai bázison, 20 km-re a magyar PRT táborától. Az OMLT alakulat fele magyar, a másik fele amerikai katonákból állt és ez a magyar vezetés alatt álló csoport 2009 elején kezdte el feladatát a bázison. Ennek a kontingensnek alapvető feladata az afgán zászlóalj kiképzésében és felkészítésében való részvétel, a koalíciós erővel való kapcsolattartás biztosítása, valamint az alakulat műveleti tervezésének és végrehajtásának támogatása volt. A kontingens váltása hat hónapos időközökben történt.

A maradandó egészségkárosodás megelőzése érdekében a katonák a misszió előtt egy szigorú és objektív kritérium rendszer szerint minősítő komplex egészségügyi, pszichikai és fizikai alkalmassági vizsgálaton estek át. Az Amerikai Egyesült Államok katonáinak fizikai alkalmasság-vizsgálatát a Field Manual 21-20 utasítás tartalmazza, a Magyar Honvédség katonáinak vizsgálati rendszerét pedig a 7/2006 HM rendelet szabályozza (9;10).

Jelen tanulmány szerzői közül D. R. és B. V. több alkalommal, összesen 17 hónapig vett részt az afganisztáni, magyar-amerikai közös misszióban, a tanácsadó csoport helyszíni munkájában, mely idő alatt betekintést nyertek az amerikai és magyar katonák sportolási és rekreációs szokásaiba, valamint hogy hogyan és mivel töltik el szabadidejüket nagy részét. Továbbá tapasztalatokat gyűjtöttek a műveleti területen – biztonsági okok miatt is – korlátozott számú sportolási lehetőségekről és az emberek találékonyaságáról, melyekkel sikeresen tolták ki eme korlátokat.

Sikerült személyesen tapasztalatokat szerezniük a két nemzet sportolási és rekreációs szokásainak azonosságáról és különbözőségeiről, melyeknek okai feltételezésünk szerint a kultúrák közötti különbségekben rejlik.

A katonatársaikkal történt beszélgetések, valamint saját tapasztalataik alapján is elmondható, hogy a rendszeres testedzés, sportolás valamint a rekreációs lehetőségek igénybevétele jótékony hatással van a mindennapi stressz leküzdésére, továbbá az erőnlét megtartása és a fejlesztése rendkívül fontos a műveleti területen harcoló katona számára is. A katonai felszerelés és az egyéni védőeszközök (repszálló mellény, kevlár sisak, pisztoly, karabély) kötelező viselése az akár 12 órás szolgálat alatt főleg a nyak, a hát és a törzs izmait terhelik meg. Ezek súlya elérheti akár a 40 kg-ot is. Épp ezért fontos a folyamatos, magas szintű fizikai erőnlét fenntartása a misszió teljes időtartama alatt, melyet a katonák minden szabadidejükben maximálisan meg is próbáltak szinten tartani.

A tanulmányunkban bemutatott kutatás során többek között arra a kérdésre kerestünk választ, hogy az OMLT-ben szolgáló katonák sportolási szokásai mutatnak-e nemzeti sajátosságokat a misszió előtti, illetve a misszió alatti időszakban. Emellett feltételeztük, hogy a misszió ideje alatt az OMLT-ben szolgáló katonák a szabadidejük jelentős részét fizikai kondíciójuk megőrzésére, illetve fejlesztésére használják fel.

## **2. Anyag és módszer**

Az adatgyűjtéshez magyar és angol nyelvű, önkitöltős, feleletválasztásos kérdéseket tartalmazó kérdőívet alkalmaztunk. A kérdőív alapját a Magyar Honvédségnél jelenleg is használt kérdőív adta, melyet a szerződéses katonai állományba jelentkező civileknek, valamint a már hazai beosztásban szolgáló, de külszolgálatra jelentkező katonáknak kell kitöltenie az alkalmassági vizsgálat alkalmával. A kérdőívet a kutatásunkhoz szükséges további kérdésekkel egészítettük ki.

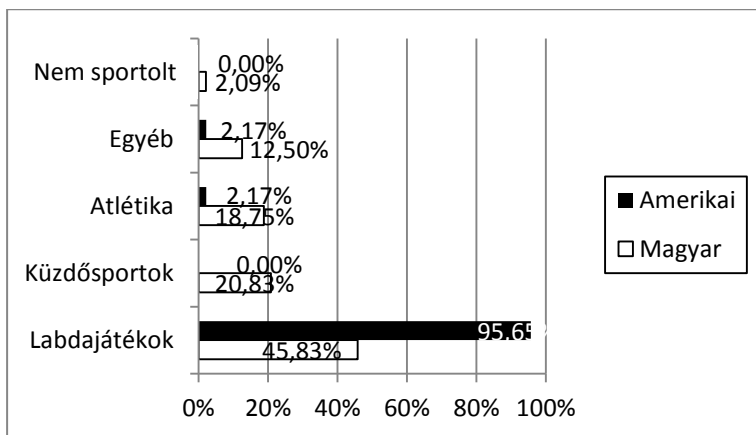
Az afganisztáni missziót teljesítő magyar és amerikai katonák önkéntesen töltötték ki az anonim kérdőívet. Az adatokat a Magyar Honvédség katonái, valamint az Amerikai Egyesült Állam Ohio-i Nemzeti Gárda katonái szolgáltatták. A kérdőív kitöltésében összesen 94-en vettek részt, ebből magyar 48 fő volt. A magyar válaszadók 33,33%-a nő, 66,67%-a férfi volt, az átlagéletkoruk  $34,97 \pm 6,18$  év volt. A 46 fő amerikai válaszadó 100%-a férfi volt, az átlagéletkoruk  $33,47 \pm 3,05$  év volt.

A kérdőívek felvételét 3 ciklusban végeztük. Először 2010 decemberében (Afganisztán, Khilagay katonai bázis, 49 db), majd 2011 februárjában (Pol-e Kumri PRT tábor, 18 db), legvégül pedig 2011 augusztusában (Joint Military Training Center, Hohenfels, Németország, 27 db) történt az adatfelvétel.

Az adatok értékelése leíró statisztikával és keresztábrás elemzéssel ( $\chi^2$  próba) történt.

### **3. Eredmények**

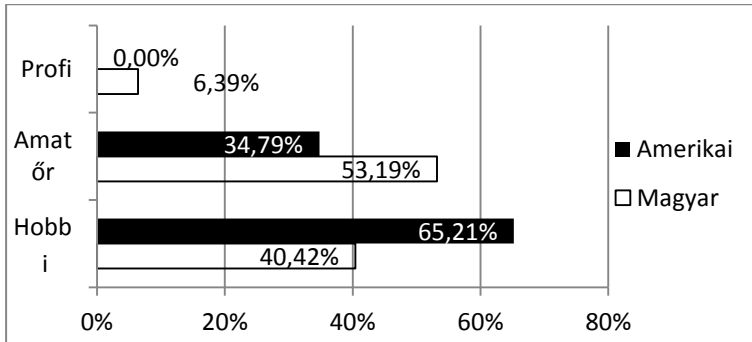
A kutatás első lépéseként összehasonlító vizsgálatot végeztünk a magyar és amerikai katonák korábbi, misszió előtti sportolási szokásairól (1. ábra). Az átláthatóság érdekében a kapott válaszokat labdajátékok, küzdősportok, atlétika, valamint „egyéb” kategóriákba csoportosítottuk. Az amerikaiak 95,65%-a sportolt korábban labdajátékokban, és csak 2,17% sportolt atlétikában, illetve egyéb (pl. sziklamászás) kategóriában. Ez az arány a magyaroknál már csak 45,83% volt a labdajátékok javára. Küzdősportokban 20,83%, atlétikában pedig a megkérdezettek 18,75%-a képviseltette magát, az egyéb kategóriában pedig 12,50%. A magyarok 2,09%-a korábban semmilyen sportágban nem sportolt.



**1. ábra: Misszió előtti aktivitás, sportágválasztás ( $p < 0,001$ )**

A misszió előtt tehát az amerikai katonák jelentős része labdajátékokban, azaz csapatsportágakban vett részt. Ezzel szemben a magyar katonák nagyobb arányban választották az egyéni sportágakat.

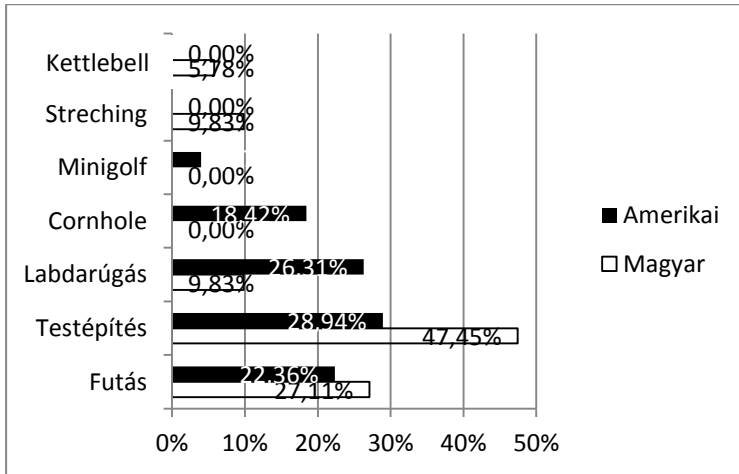
Megvizsgáltuk a korábbi sporttevékenység szintjeit is, melynek eredményét a 2. ábrán szemléltetjük. A magyarok 40,42%-a, az amerikaiak 65,21%-a csak hobbi szinten sportolt korábban. Amatőr szintű versenyekre a magyarok 53,19%-a, az amerikaiak 34,79%-a járt. Profi kategóriájú az amerikaiak között nem volt, a magyarok 6,39%-ban képviselték ezt a csoportot. A magyarok tehát nagyobb számban vettek részt a hobbi kategóriánál magasabb, amatőr és profi versenyzői szinteken a korábbi sport múltjukban, mint az amerikai katonák.



**2. ábra: Korábbi sporttevékenység szintjének összehasonlítása**  
( $p < 0,05$ )

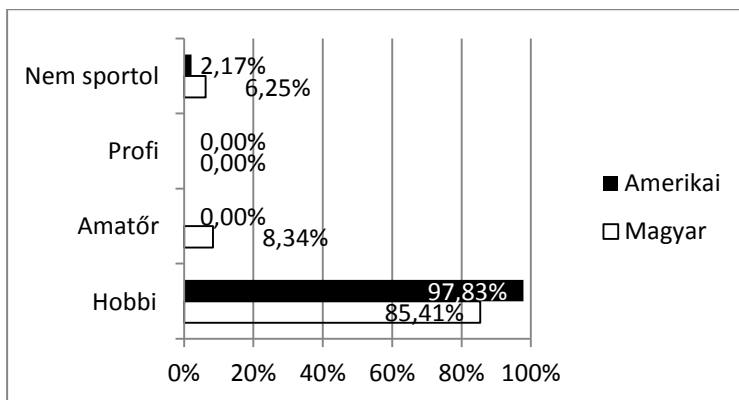
A misszió idején űzött sportágak összehasonlításának eredményeit a 3. ábra szemlélteti. Ebben a csoportban a futás, testépítés és a labdarúgás sportág emelkedett ki. A magyarok 27,11%-a, az amerikaiak 22,36%-a futott rendszeresen; a magyarok 47,45%-a, az amerikaiak 28,94%-a végezett rendszeres izomfejlesztést, testépítést. Labdarúgást rendszeresen a magyarok 9,83%-a, az amerikaiak 18,42%-a játszott. Cornhole-t és minigolfot csak amerikaiak játszottak, míg a stretching és a kettlebell csak a magyar katonák között fordult elő (11). Cornhole-t 26,31%-ban, minigolfot pedig 3,97%-ban játszottak a szövetségeseink. A honfitársaink stretchinget 9,83%-ban, kettlebellt 5,78%-ban végeztek. A misszió ideje alatt tehát a testépítés vált a legnépszerűbb sportággá mindkét nemzet katonáinak körében.





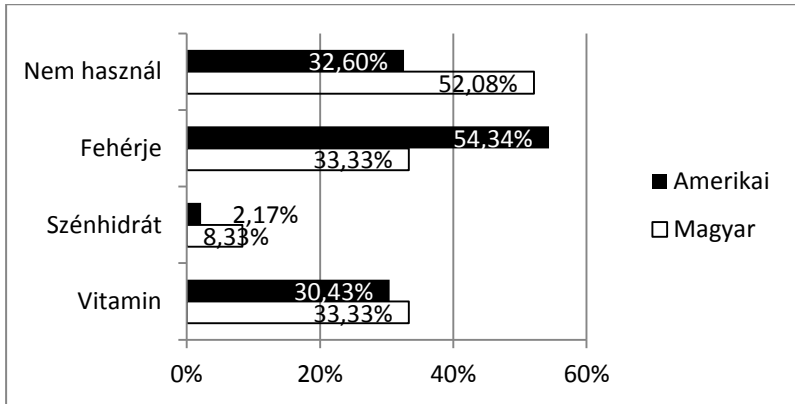
**3. ábra: Aktivitás, sportágválasztás a misszió ideje alatt ( $p < 0,01$ )**

A misszió megkezdése óta üzték sportágakat a magyar katonák 85,41%-a, az amerikaiak 97,83%-a hobbi szinten üzték (4. ábra). Amatőr szinten csak a magyarok közül (8,34%) üzték valamilyen sportágat. Profi szinten a kérdőívet kitöltők közül senki nem sportolt, míg voltak olyanok is – a magyarok közül 6,25%, az amerikaiak közül 2,17% –, akik semmilyen sportot nem üzték a misszió megkezdésétől. A nemzetek között jelentős eltérést nem tapasztaltunk.



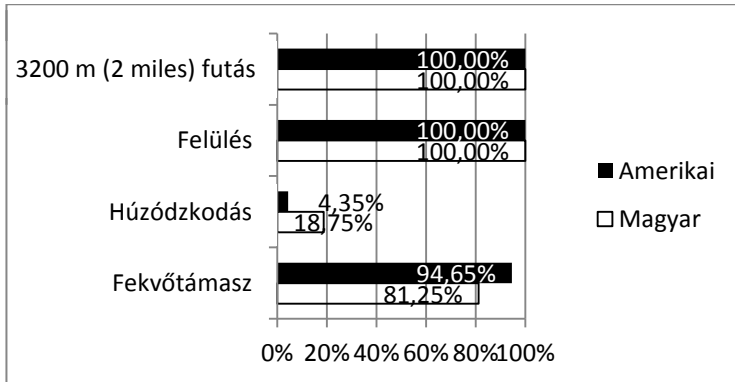
**4. ábra: A misszió megkezdése óta végzett sporttevékenység szintje ( $p=0,07$ )**

Az 5. ábra az étrend-kiegészítők (fehérje, szénhidrát és vitamin tartalmú anyagok) használatát mutatja be. A magyarok több mint a fele (52,08%), míg az amerikai katonák 32,62%-a nem szedett ilyen szereket. Fehérjetartalmú kiegészítőket a magyarok 33,33%-a és az amerikaiaknak 54,34%-a használt. Szénhidrát-tartalmú kiegészítőket mindkét nemzet katonái alacsony arányban szedtek (magyar: 8,33%, amerikai: 2,17%). A vitaminok használatának aránya magyar részről 33,33%, amerikai részről 30,43% volt. Tehát a fehérjetartalmú étrend-kiegészítők alkalmazása inkább az amerikaiakra, az étrend-kiegészítőktől való tartózkodás inkább a magyar katonákra volt jellemző.



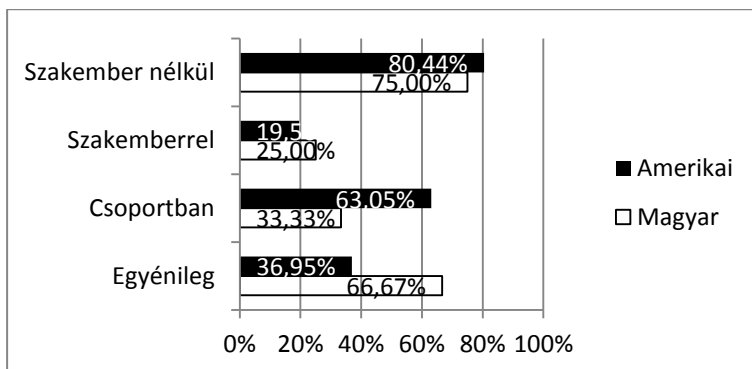
**5. ábra: Étrend-kiegészítő anyagok használatának megoszlása a misszió idején ( $p < 0,05$ )**

A misszió előtti fizikai alkalmasság vizsgálat minden nemzet számára kötelező volt. A 3200 méteres futás és a hanyatt fekvésből felülés (a 2 perc alatti ismétlésszámot mérve) kötelező elem volt, a kitöltők 100%-a végezte ezeket a gyakorlatokat (6. ábra). A kar izomerejét mérő gyakorlatok, a fekvőtámasz és a húzódzkodás közül csak a felmért személy által választott gyakorlatot kellett végrehajtani. Ebből adódik az eltérés a két nemzet közötti eltérés. A fekvőtámaszt a magyarok 81,25%-a, míg a szövetségeseink közül többen (95,65%) választották. A húzódzkodást jelentősen többen választották a magyarok (18,85%), szemben az amerikai katonákkal (4,35%).



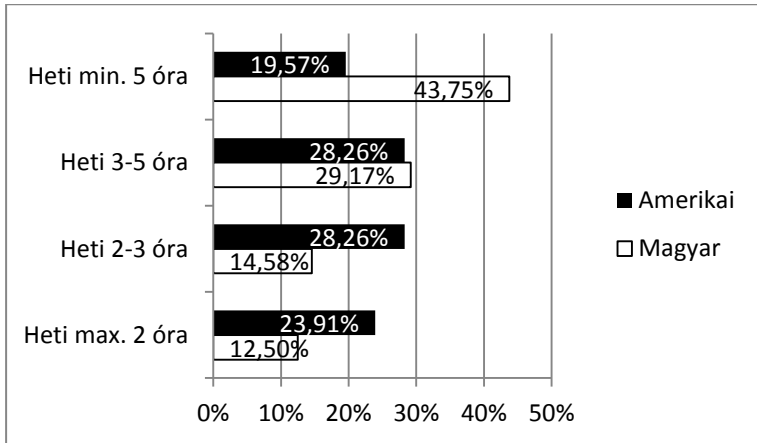
**6. ábra: A misszió előtti fizikai felmérés választott mozgásformái ( $p < 0,05$ )**

A alkalmassági vizsgálat előtti fizikai felkészülésének egyéni vagy csoportos módját szemlélteti a 7. ábra. A magyarok nagyobb arányban (66,67%), az amerikaiak közül 36,95% próbált egyénileg felkészülni a vizsgálatra. Az amerikai katonák közül jelentősen többen készültek csoportban (63,05%), mint a magyarok (33,33%) közül. A magyarok negyede (25,00%), míg az amerikaiak 19,56%-a vette igénybe a szakember (testnevelő tiszt vagy edző) segítségének lehetőségét. A többiek szakember segítsége nélkül készültek fel a fizikai felmérésre. Megjegyzendő, hogy minden magyar katona tanult az alapkiképzése során katonai testnevelést, a tisztí rendfokozatúak ebből vizsgáztak is.



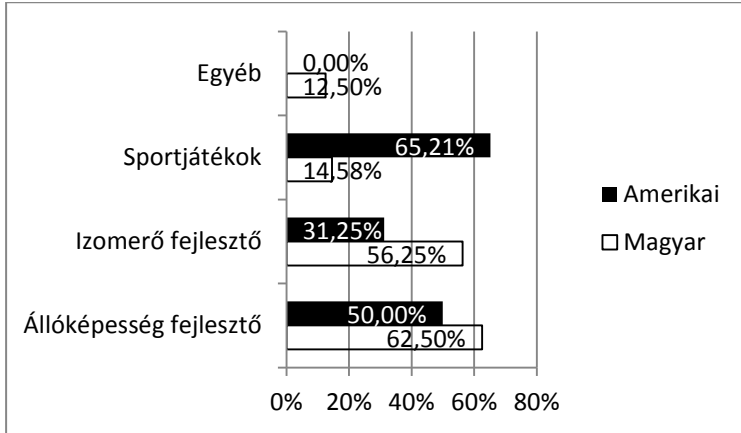
**7. ábra: Az alkalmassági vizsgálatra való fizikai felkészülés módja ( $p < 0,05$ )**

Vizsgálatunk tárgyát képezte, hogy a két nemzet katonái a misszió alatt a szabadidejükben hetente hány órát sportoltak (8. ábra). A magyarok 12,5%-a, míg a másik csoport tagjai közül szignifikánsan többen (23,91%) maximum két órát sportoltak. Hetente 2-3 órát magyar vonatkozásban 14,58%, amerikai vonatkozásban 28,26% sportolt. Az amerikaiak szintén 28,26%-a, míg a magyarok 29,17%-a heti 3-5 óra közötti időtartamban edzette fizikumát. Hetente minimum 5 órát jelentősen többen edzettek a magyar katonák közül (43,75%), mint az amerikai fél (19,57%) részéről.



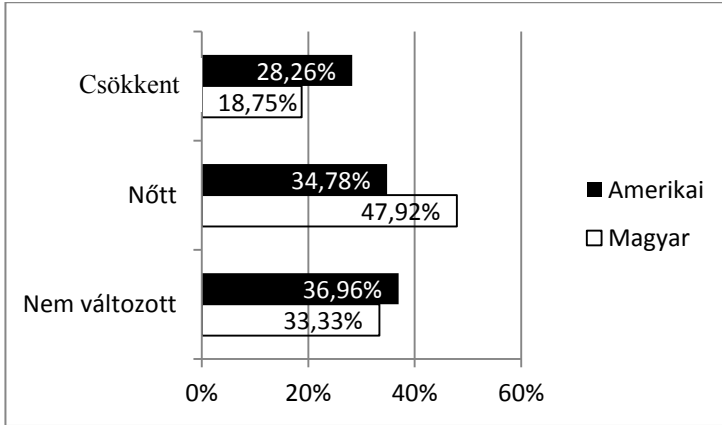
**8. ábra: Misszió alatti szabadidős sporttevékenység időtartama ( $p < 0,05$ )**

A vizsgált katonák misszió alatti szabadidős sporttevékenységének preferált fizikai aktivitásait demonstrálja a 9. ábra. Az állóképesség fejlesztő gyakorlatokat a magyarok 62,5%-a, az amerikaiak 50%-a választotta. Az izomerő fejlesztő gyakorlatokat szívesen végzett a magyarok 56,25%-a, az amerikai fél 31,25%-a. Sportjátékokat a magyarok 14,58%-a üzött, az amerikaiak közül pedig 65,21%. Egyéb kategóriában az amerikaiaktól nem érkezett válasz, míg ezt a válaszlehetőséget a magyar fél 12,5%-a jelölte be. Az adatszolgáltatók közül sokan több fajta gyakorlatot is bejelöltek. Összességében elmondható, hogy szabadidős sporttevékenységnek az amerikai katonák szignifikáns többsége sportjátékokat választott, a magyar katonák inkább a kondíciófejlesztést preferálták.



**9. ábra: A misszió alatti szabadidős sporttevékenységek ( $p < 0,01$ )**

A 10. ábra reprezentálja a katonák külföldi szolgálatteljesítés ideje alatt történt testsúlyváltozásának önértékelését. A válaszok alapján nem változott a testtömege a magyarok 33,33%-ának és az amerikaiak 36,96%-ának. A misszió ideje alatt nőtt a testsúlya a magyar katonák 47,92%-ának és az amerikaiak 34,78%-ának. A külszolgálat alatt bekövetkezett testsúlycsökkenésről a magyarok 18,75%-a és az amerikaiak 28,26%-a számolt be.



**10. ábra: A misszió ideje alatti testsúlyváltozás önértékelése**  
( $p < 0,05$ )

Mindezek az eredmények összegzéséeként elmondható, hogy az OMLT-ben szolgáló katonák sportolási szokásai nemzeti sajátosságokat mutattak a misszió előtti, valamint a misszió alatti időszakban egyaránt. Beigazolódott, hogy az OMLT-ben szolgáló katonák a szabadidejük jelentős részét fizikai kondíciójuk megőrzésére, illetve fejlesztésére használták.

#### **4. Megbeszélés és következtetések**

A magyar és amerikai missziós katonák sportolási szokásait és fizikai felkészülését vizsgálva eredményeink alapján elmondható, hogy a magyarok szerteágazóan sokféle sportágban képviselték magukat a misszió előtt, de ezek közül is a legtöbben a labdajátékokban (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) és a küzdősportokban jeleskedtek. Ezen kívül még sportoltak atlétikában, valamint az egyéb kategóriába tartozó tornában, kajak-kenuban, úszásban (állóképességi sportok), valamint testépítésben. Ez az eredmény abból következhet, hogy a magyar társadalomban nagy népszerűségnek örvendenek ezek a sportágak (12). Hasonló eredményt kaptunk az amerikai válaszadók esetében is, közöttük a korábban űzött labdajátékok aránya még jelentősebb volt. Náluk első helyen a baseball állt, majd ezt követte a kosárlabda és az amerikai foci. De képviseltették magukat még softball-



ban, és sziklamászásban is. Mint ahogy nálunk is, úgy az amerikai társadalomban is nagyon népszerűek a labdás sportok, melynek eredményeképpen a megkérdezettek kimagasló hányada kipróbálta ezeket az élete folyamán (13).

A sporttevékenység színvonalának összehasonlításakor már eltérőbb eredményt kaptunk. A vizsgálatból kiderül, hogy a korábbi sport múltjukban a magyarok nagyobb számban vettek részt a hobbi kategóriánál magasabb, amatőr és profi versenyzői szinteken. A kérdőívek kitöltése után történt informális beszélgetések alkalmával kiderült, hogy a magyarok közül többen szeretnek versengeni a társaikkal és ezért próbálták ki magukat amatőr szinten is a különböző sportágakban. Az amerikaiak inkább csak az ismerősi körrel együtt sportoltak, ezért fordulhatott elő, hogy nem is volt profi kategóriában szereplő válaszadó.

A misszió megkezdése óta üzött sportágak tekintetében a magyaroknál leszűkült a kör, aminek egyik lehetséges oka a „kiöregedés”, valamint az, hogy a honvédség kötelékébe tartozóknak munka után nagyon kevés esélye van a versenyszintű sportolásra. A sportágak tekintetében jelentős növekedés mutatkozott a konditerembe járók számában. Ez annak köszönhető, hogy az afganisztáni katonai táborban a szabadidőben végezhető sporttevékenység a konditeremre, illetve a kis helyet és komoly eszközt nem igénylő sporttevékenységekre korlátozódott. Afganisztánban felértékelődött a rekreációs sportok (cornhole és a minigolf) jelentősége az amerikaiaknál. Eredményeink szerint szövetségeseink rekreációs célzattal, heti rendszerességgel, nagy számban játsszák ezeket.

A misszió megkezdése óta az előbbi okokból kifolyólag mindkét nemzetnél növekedett a hobbi szintű sportolók és csökkent az amatőr szintű sportolók száma. A válaszadók közül néhányan már nem is sportoltak, melynek okát jelen kutatás nem tárta fel.

Mivel ugrásszerűen megnőtt a konditerembe járók száma mindkét nemzetnél, ezért az étrend-kiegészítő termékek használatát is

megvizsgáltuk. A magyar katonák több mint a fele nem használt ilyen termékeket. Ezt a legtöbben azzal magyarázták, hogy anyagilag nem engedhetik meg maguknak ezeknek a vásárlását. Az amerikaiak ezeket a termékeket sokkal olcsóbban megvásárolhatták, és még ezekhez a termékekhez is gyorsan hozzájuthattak az amerikai katonai postahivatal (Army Post Office) jól működő rendszerének köszönhetően. Ezáltal ők többen is éltek ezzel a lehetőséggel és használtak táplálék-kiegészítőket. Az amerikai katonák körében nagy népszerűségnek örvendtek a fehérjetartalmú termékek, ezeket jelentősen többen alkalmazták, mint a magyar katonák. A vitaminok szedésének tekintetében nem volt jelentős eltérés a két nemzet katonái között.

A misszió előtti fizikai alkalmasság-vizsgálatra történő felkészülésen és a vizsgált mozgásformák összehasonlítását is elvégeztük. Az összehasonlítás azért volt lehetséges, mert a Magyar Honvédség a nemzeti sajátosságok figyelembe vételével, módosításokkal alkalmazza a szövetséges haderők szabályzóit, többek között a fizikai alkalmasság vizsgálat mozgásformáit is (3200 méter futás, fekvőtámasz v. húzódzkodás, felülés). A pontozási rendszer a testsúly kilogrammonként felvett oxigén mennyiség értékén alapul (korcsoportonkénti és nemenként bontásban) és itt tér el egymástól a két értékelési rendszer. A magyar vizsgálati rendszer a húzódzkodásban elért teljesítményt a fekvőtámaszhoz képest relatív magasabb pontszámmal értékeli, ezt többnyire csak az átlag feletti fizikummal rendelkezők választják. Az összehasonlításból kiderül, hogy a magyarok körében jobban elterjedt a húzódzkodás, mint a szövetségeseink körében.

Ennek a fajta felmérésnek az elterjedése a magyaroknál annak is köszönhető, hogy a sportosabb múlttal rendelkezők köre könnyebben végrehajtotta a kisebb számban előírt húzódzkodást, mint a nagyobb testtömeggel rendelkező amerikai katonák (átlagtestsúly: magyarok  $75,81 \pm 15,33$  kg, amerikaiak  $81,19 \pm 10,14$  kg).

Az alkalmassági vizsgálatra való fizikai felkészülés módjáról elmondható, hogy a két nemzet között eltérések voltak a felkészülési szokások. A magyarok jelentős számban egyénileg készültek fel, az

amerikaiak inkább a csoportos felkészülést preferálták. Mindkét nemzet katonáira jellemző volt, hogy a többség szakember segítségével készült fel. Az amerikai katonák körében elterjedt az a szokás, hogy egymást kölcsönösen, nagymértékben segítették, míg ez a magyaroknál kevésbé volt jellemző. Az amerikaiak a sporttevékenységek során figyelték egymás gyengeségeit és a következő alkalommal már ezen hiányosságok leküzdésére fordítottak nagyobb hangsúlyt. Ezzel ösztönözték egymást arra, hogy minden amerikai a legjobb tudása szerint végre tudja hajtani a feladatokat, és ne érezze senki magát hátrányban a társához képest.

A misszió ideje alatt a magyar katonák kiugróan nagy számban sportoltak hetente minimum 5 órát a szabadidejükben, melynek háttérben az erős bizonyítani vágyás állhatott. Az amerikaiak nagy része hetente 2 és 5 óra közötti időtartamot fordított sportolásra. Ennek egyik lehetséges oka, hogy az amerikaiak a miénkhöz képest még „elkényelmesedtebb” társadalomban élnek, ezáltal nem tulajdonítottak akkora jelentőséget a fizikai aktivitásnak.

A misszió ideje alatt az amerikaiak inkább a csapatjátékokat (kosárlabda, baseball és az amerikai foci) részesítették előnybe a magyarokkal szemben. Ez valószínűleg annak is köszönhető, hogy az amerikai társadalomban nagy hagyományoknak örvendenek ezek a sportágak (13).

A misszió időtartama alatt a magyar katonák majdnem felének növekedett a testsúlya. Ennek a jelenségnek a magyarázata visszavezethető arra, hogy ki milyen sportágban sportol a misszió megkezdése óta. Azok, akik a magyarok közül a testépítést jelölték meg, kivétel nélkül ugyanazok a katonák voltak, akiknek nőtt a súlya a misszió ideje alatt. Tehát a súlygyarapodás magyarázható az izomtömeg növekedésével, melynek köszönhetően a magyar haderő nagyobb izomtömeggel érkezett haza a misszióból, mint ahogy kimentek Afganisztánba. Bár ez utóbbi feltételezést a kutatás nem vizsgálta.

A kutatási eredményeket összegezve elmondható, hogy a nemzeti különbségek az afganisztáni misszióban szolgálatot teljesítő katonák között fellelhető volt. A sportolási lehetőségek szűkössége miatt a sportolási szokások egyszerűsödtek, és a két nemzet katonái ebben a tekintetben is uniformizálódtak.

### **5. A kutatás gyakorlati haszna**

A bemutatott kutatási eredmények felhasználhatóak a katonák misszió előtti fizikai felkészülésének folyamatában, elképzelésünk szerint segíteni fogják a katonák csúcsműveletben történő bevetését a műveleti területeken. Kutatási eredményeinket az egészségdimenziók részletes vizsgálata céljából megosztottuk a kutatási terv és kérdőív összeállításában segítséget nyújtó Honvédkórház illetékes szakembereivel, hogy primer prevenció munkájukban, az MH Egészségmegőrző Program részeként segítséget tudjanak nyújtani a katonáknak az egészségtudatos magatartás kialakításában.

## Irodalom

Rédei R. (2011): Az OMLT-ben szerzett tapasztalatok alkalmazásának lehetőségei a missziós felkészítésben. *Honvédségi szemle*, 65(3):22-25.

- (1) Észak-atlanti Szerződés Szervezete  
<http://hu.wikipedia.org/wiki/NATO>
- (2) ISAF  
<https://hu.wikipedia.org/wiki/ISAF>
- (3) Magyarország afganisztáni szerepvállalása középtávú stratégiai kitekintés [http://www.kum.hu/NR/rdonlyres/534F1052-1EAF-4B89-8F2D-3B4DC651CF25/0/AFG\\_strat\\_1118.pdf](http://www.kum.hu/NR/rdonlyres/534F1052-1EAF-4B89-8F2D-3B4DC651CF25/0/AFG_strat_1118.pdf)
- (4) Varga Krisztián: A Katonai Tanácsadó Csoport befejezte az afgán nemzeti hadsereggel utolsó közös műveletét. [https://honvedelem.hu/cikk/36468\\_a\\_katonai\\_tanacsado\\_csopot\\_befejezte\\_az\\_afgan\\_nemzeti\\_hadsereggel\\_utolso\\_kozos\\_muveletet](https://honvedelem.hu/cikk/36468_a_katonai_tanacsado_csopot_befejezte_az_afgan_nemzeti_hadsereggel_utolso_kozos_muveletet)
- (5) Magyar szerepvállalás Afganisztánban (ISAF, PRT)  
[http://www.kulugyminiszterium.hu/kum2005/Templates/alap sablon.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=%2Fkum%2Fhu%2Fbal%2FKulpolitikank%2FBiztonsagpolitika%2FMagyarország\\_a\\_NATOban%2Fmagy\\_szerep\\_afganisztanban.htm&NRNODEGUID=%7B5702CD0A-98B0-48A7-A9B3-7A9B15F851E9%7D&NRCACHEHINT=NoModifyGuest&printable=true](http://www.kulugyminiszterium.hu/kum2005/Templates/alap sablon.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=%2Fkum%2Fhu%2Fbal%2FKulpolitikank%2FBiztonsagpolitika%2FMagyarország_a_NATOban%2Fmagy_szerep_afganisztanban.htm&NRNODEGUID=%7B5702CD0A-98B0-48A7-A9B3-7A9B15F851E9%7D&NRCACHEHINT=NoModifyGuest&printable=true)
- (6) Tartományi újjáépítési csoport  
[https://hu.wikipedia.org/wiki/Tartományi\\_újjáépítési\\_csoport](https://hu.wikipedia.org/wiki/Tartományi_újjáépítési_csoport)
- (7) Magyarország afganisztáni katonai szerepvállalása  
<http://nepszava.hu/articles/article.php?id=340410>
- (8) Physical Fitness Training (FM 21-20),  
Headquarters Department of The Army, Washington, DC, US, 1998  
[http://www.apft-standards.com/files/fm21\\_20.pdf](http://www.apft-standards.com/files/fm21_20.pdf)

(9) 7/2006 (III.21.) HM rendelet: A hivatásos és szerződéses katonai szolgálatra, valamint a katonai oktatási intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól; [http://www.honvedelem.hu/files/9/8110/7\\_2006\\_alkalmassagi\\_vizsg\\_hm\\_r.pdf](http://www.honvedelem.hu/files/9/8110/7_2006_alkalmassagi_vizsg_hm_r.pdf)

(10) Cornhole

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cornhole>

(11) Magyarország sportélete

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Magyarorsz%C3%A1g\\_sport%C3%A9lete](https://hu.wikipedia.org/wiki/Magyarorsz%C3%A1g_sport%C3%A9lete)

(12) Nézőszámok listája a világ profi sportligáiban

[https://hu.wikipedia.org/wiki/N%C3%A9z%C5%91sz%C3%A1mok\\_list%C3%A1ja\\_a\\_vil%C3%A1g\\_profisportlig%C3%A1iban](https://hu.wikipedia.org/wiki/N%C3%A9z%C5%91sz%C3%A1mok_list%C3%A1ja_a_vil%C3%A1g_profisportlig%C3%A1iban)

*(A publikáció Dittrich Róbert pályamunkája alapján készült, mellyel a szerző a 2013. évi XXXI. OTDK Testnevelési- és Sporttudományi Szekciójában, A testnevelés és a sport társadalomtudományi kérdései tagozatban 3. helyezést ért el.)*