

**Afganisztánban szolgáló magyar és amerikai katonák
sportolási szokásainak, valamint a misszió előtti fizikai
felkészülés összehasonlító vizsgálata**

Dittrich Róbert

III. évfolyam testnevelő-edző szak

"Ha békét akarsz, készülj a háborúra!"

(Julius Caesar; ie. I. század)

I. BEVEZETÉS (irodalmi háttér)

Az 1999-es NATO-hoz történő csatlakozásunk óta a katonai szövetség alapszerződésének megfelelően a tagországok az V. cikkely szerint – nemzeti adottságaik figyelembe vételével – kötelesek részt venni a szövetséges műveletekben. Jelenleg a világon több száz, kisebb – nagyobb háború folyik (többsége az afrikai kontinensen), azonban az ENSZ általi felhatalmazással csak néhány háborúban ill. béke fenntartási műveletben vesz részt az Észak Atlanti Szövetség, és ezen belül is csak néhányban szolgálnak a Magyar Honvédség katonái. Jelenleg megközelítőleg – Országgyűlési felhatalmazással - 1000 fő szolgál 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 „hírértékűnek” tartott események kerülnek a híradások középpontjába.

A külföldön szolgálatot teljesítő magyar katonák munkájáról és hétköznapijairól 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, hogyan telik két szolgálat között a katonák a szabadideje a műveleti területen. A Magyar Honvédség hivatalos honlapján (www.honvedelem.hu) is csak alap információ áll rendelkezésre a missziókról, valamint néhány riport illetve cikk található a missziók tevékenységével kapcsolatban.

Azért választottam ezt a témát, mert szeretnék betekintést nyújtani a katonák mindennapjairól, rekreációs lehetőségeikről és sportolási szokásaikról. Két alkalommal is lehetőségem nyílt Afganisztánban, egy magyar-amerikai közös misszióban részt venni. Személyesen sikerült tapasztalatot szereznem a két nemzet sportolási szokásainak azonosságáról és különbözőségeiről, melynek oka feltételezésem szerint a kultúrák közötti különbségben rejlik.

Magyarország 2003 óta vesz részt az Afganisztán stabilizálására, az afgán lakosság életkörülményeinek javítására irányuló nemzetközi erőfeszítésekben (1). 2006 október elejétől Baghlan tartományban egy újjáépítési csoport vezetésének átvételével a magyar hozzájárulás minőségileg új szintre emelkedett (2). A Tartományi Újjáépítési Csoport (Angolul: Provincial Reconstruction Team- továbbiakban: PRT) célja, hogy a tartomány lakosai megfelelő ivóvízhez és egészségügyi ellátáshoz jussanak. A csoport további feladata, hogy támogatást nyújtson az igazságszolgáltatási, a közigazgatási, az oktatási és a mezőgazdasági, rendszer kialakításában, és az infrastrukturális fejlesztésekben (3). A mintegy 240 fős alakulat Pul-i Khumri (Baghlan tartomány fővárosa) központban állomásozik. A PRT katonai (békefenntartás, járőrözés, őrzés-védelem, konvojkísérés) és polgári feladatokat egyaránt ellát (4). 2008-ban azonban a NATO (North Atlantic

Treaty Organization - Észak-atlanti Szerződés Szervezete) (5) stratégiájának újragondolása után a Műveleti Tanácsadó és Összekötő Csoportok (Angolul: Operational Mentoring and Liaison Team, továbbiakban: OMLT) kialakítása és működtetése kezdett az elgondolások középpontjába kerülni. 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 a kisebb katonai képességgel rendelkező országoknak, köztük Magyarországnak is - melyek nem tudtak harcoló alakulatokat küldeni - a részvételét. A magyar OMLT 2009-ben települt Afganisztánba a State Partnership Program keretében, amelyben az Amerikai Egyesült Államok Ohio szövetségi állama és a Magyar Köztársaság megállapodást kötöttek a közös misszió felállításában (6). A magyar - amerikai OMLT megkapta az Afgán Nemzeti Hadsereg (Afghan National Army, továbbiakban: ANA) egyik lövészzászlóalját, mely Baghlan tartományba települt - 20 km-re a magyar PRT táborától - Khilagay katonai bázison. Az alakulat fele magyar, a másik fele amerikai katonákból áll 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 erőkkel való kapcsolattartás biztosítása, valamint az alakulat műveleti tervezésének és végrehajtásának támogatása. A kontingens váltása hat hónapos időközökben történt. Két alkalommal, összesen 13 hónapig vettem részt a tanácsadó csoport munkájában, mely idő alatt betekintést nyertem az amerikai és magyar katonák sportolási szokásaiba, hogy hogyan és mivel töltik el szabadidejük nagy részét. Továbbá tapasztalatokat gyűjtöttem a műveleti területen – biztonsági okok miatt is - korlátozott számú sportolási lehetőségekről és az emberek találékonyságáról, melyekkel sikeresen tolták ki eme korlátok határait.

A katonatársaimmal történt beszélgetések, valamint saját tapasztalataim alapján is elmondhatom, hogy a rendszeres testedzés, sportolás valamint a rekreációs lehetőségek igénybevétele milyen jótékony hatással van a mindennapi stressz leküzdésében, továbbá az erőnlét megtartása és, ha lehet a fejlesztése mennyire 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 próbálnak szinten tartani. A maradandó egészségkárosodás megelőzése érdekében a katonák a misszió előtt egy szigorú és objektív kritérium rendszer szerint minősítő komplex egészségügyi, pszichikai és fizikai alkalmasság-vizsgálaton esnek át, melyet szintén szeretnék a dolgozatomban ismertetni. Az Amerikai Egyesült Államok fizikai alkalmasság-

vizsgálatát a Field Manual 21-20 utasítás tartalmazza (7), A Magyar Honvédség katonáinak vizsgálati rendszerét pedig a 7/2006 (III.31.) HM rendelet szabályozza (8).

II. HIPOTÉZISEK

1. Az OMLT-ben szolgáló katonák sportolási szokásai nemzeti sajátosságokat mutatnak, mind a misszió előtti, mind a misszió alatti időszakban.
2. Az OMLT-ben szolgáló katonák a szabadidejük jelentős részét fizikai kondíciójuk megőrzésére illetve fejlesztésére használják fel.
3. Az OMLT-ben szolgáló katonák testsúlya a misszió ideje alatt nem változik.

III. ANYAG ÉS MÓDSZER

A vizsgálati minta, az afganisztáni missziót teljesítő magyar és amerikai katonák önkéntesen töltötték ki az anonym kérdőívet. A kérdőívek felvételét 3 ciklusban végeztem, melyet először 2010. decemberében (Afganisztán, Khilagay katonai bázis , 49 db), majd 2011. februárjában (Puli-e Khumri PRT tábor, 18db), legvégül pedig 2011. augusztusában bonyolítottam le különböző helyszíneken (Joint Military Training Center Hohenfels Németország, 27 db).

Az adatgyűjtéshez önkitöltős, feleletválasztásos, kérdőíves módszert alkalmaztam néhány nyitott kérdéssel, külön magyar és angol nyelven. A kérdőív itemei az alábbiak voltak: szociodemográfiai (nemzetiség, életkor, rendfokozat), szomatometriai (testsúly, testmagasság), a munka jellegéből adódó fizikai és pszichés kockázatok (szolgálatok száma, napi munkaóra száma, monitor előtti munkavégzés, repeszálló mellény viselése, stressz, alvás mennyisége és minősége), valamint az egészségmagatartással kapcsolatos item (egészségkockázat: dohányzás, koffein fogyasztás, egészségvédő magatartás: korábbi és jelenlegi fizikai aktivitás, táplálék kiegészítők fogyasztása, táplálkozás rendszeressége). Jelen dolgozatban csak a hipotéziseket érintő részeredményeket mutatom be.

A kérdőív alapját a Magyar Honvédségnél jelenleg is használt kérdőív adta, melyet a szerződéses katona állományba jelentkező civileknek, valamint a már hazai beosztásban szolgáló, de külszolgálatra jelentkező katonáknak kell kitöltenie az alkalmasság vizsgálat alkalmával (említett HM rendelet melléklete tartalmazza), melyet a kutatásomhoz szükséges további kérdésekkel egészítettem ki.

Az adatokat Magyar Honvédség katonái, valamint az Amerikai Egyesült Állam Ohio-i Nemzeti Gárda katonái biztosították számomra. 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 átlagéletkor pedig 34,97 év (+/- 6,18 év). Az amerikai kérdőívek közül 46 db érkezett vissza hozzám, melynek a válaszadói 100%-ban férfiak voltak az átlagéletkor pedig 33,47 év (+/- 3,05 év) volt.

A kérdőívből származó adatokat Microsoft Excel programban rögzítettem. Az adatok értékelése leíró statisztikával történt.

IV. EREDMÉNYEK

A kutatásom első lépéseként összehasonlító vizsgálatot végeztem a magyar és amerikai katonák korábbi sportolási szokásairól. Az átláthatóság érdekében a kapott válaszokat csoportosítottam labdajátékok, küzdősportok, atlétika valamint egyéb kategóriákba. Az 1. ábrán látható, hogy az amerikaiak 95,65 %-a sportolt korábban labdajátékokban, és csak 2,17 %-uk sportolt atlétikában, illetve egyéb (sziklamászás) kategóriában. Ez az arány a magyaroknál már csak 45,83 % a labdajátékok javára. Küzdősportokban 20,83 % , atlétikában pedig a megkérdezettek 18,75 %-a képviseli magát, az egyéb kategóriában pedig 12,50 %. A magyarok 2,09 %-a korábban semmilyen sportágban nem sportolt.

Vizsgáltam a korábbi sporttevékenység szintjeit is, melynek eredményét a 2. ábrán láthatjuk. A diagramból kiderül, hogy 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 képviselik ezt a csoportot.

A jelenleg űzött sportágak összehasonlításának eredményeit a 3. ábra szemlélteti. Ebben a csoportban a futás, testépítés és a labdarúgás sportág vezet. A magyarok 27,11 %-a, az amerikaiak 22,36 %-a fut rendszeresen; a magyarok 47,45 %-a, az amerikaiak 28,94 %-a edz konditeremben. Labdarúgást rendszeresen a magyarok 9,83 %-a, az amerikaiak 18,42 %-a játszik. Cornhole-t (szerintem lábjegyzetbe röviden le kellene írni a játék lényegét) és minigolfot csak amerikaiak játszanak, míg a stretching és a kettleball a magyar katonák között fordul elő. Cornhole-t 26,31 %-ban, minigolfot pedig 3,97 %-ban játszanak szövetségeseink. A honfitársaink stretchinget 9,83 %-ban, kettleballt 5,78 %-ban végeznek.

A 4. ábrából kiderül, hogy a jelenleg végzett sportágakat a magyar katonák 85,41 %-a, az amerikaiak 97,83 %-a hobbi szinten űzi, míg amatőr szinten csak a magyarok közül űznek jelenleg valamilyen sportágat, 8,34 %-ban. Profi szinten a kérdőívet kitöltők közül senki nem sportol, míg vannak olyanok is - a magyarok közül 6,25 %, az amerikaiak közül 2,17 % -, akik semmilyen sportot nem űznek jelenleg.

Az 5. ábra az étrend kiegészítők (fehérje, szénhidrát és vitamin tartalmú anyagok) használatát mutatja be, melyből kiderül, hogy a magyarok több mint a fele nem használ (52,08 %), míg az amerikai katonák 32,62 %-a nem szed ilyen tartalmú szereket. A főként fehérjetartalmú kiegészítőket a magyarok 33,33 %-a használ, az amerikaiaknak pedig az 54,34 %-a. A szénhidrát tartalmú kiegészítőket mindkét fél kis arányban szedi (magyar 8,33 %, amerikai 2,17 %). Az alsó sáv mutatja a vitaminok használatára vonatkozó értékeket, melyek magyar részről 33,33 %, amerikai részről 30,43 %. Az adott kérdésre több választ is megjelölhettek.

A fizikai alkalmasság-vizsgálat misszió előtt minden nemzet számára kötelező. A 3200 méteres futás és a hanyatt fekvésből felülés (a 2 perc alatti ismétlésszámot mérve) kötelező elem, ezért láthatjuk a 6. ábrán, hogy a kitöltők 100 %-a végezte ezeket a gyakorlatokat. A helyi izomerőt mérő gyakorlatok, a fekvőtámasz és a húzódzkodás közül csak az egyik gyakorlatot kell végrehajtani, amelyiket a felmért személy választja. Ebből adódik a következő eltérés a két nemzet között. A fekvőtámaszt a magyarok 81,25 %-a, a szövetségeseink 95,65 %-a választotta, míg a húzódzkodást a magyarok 18,85 %-a, az amerikaiak csak 4,35 %-a választotta. (Ennek hátterében az állhat, hogy a magyar vizsgálati rendszer a húzódzkodásban elért teljesítményt a fekvőtámaszhoz képest relatív magasabb pontszámmal értékeli, ezt többnyire csak az átlag feletti fizikummal rendelkezők választják)

A 7. ábrán a katonák fizikai felkészülésének egyéni vagy csoportos módját szemléltetem, mely szerint a magyarok közül 66,67 %, az amerikaiak közül 36,95 % próbál egyénileg felkészülni a vizsgálatra. Csoportban felkészülő katonák a magyarok közül 33,33 %, az amerikaiak közül 63,05 % . Vizsgáltam továbbá, hogy mennyien veszik igénybe szakember (testnevelő tiszt, vagy edző) segítségét. A magyarok csupán negyede, míg az amerikaiak 19,56 %-a veszi igénybe ezt a lehetőséget. A többiek szakember segítségével nélkül készülnek fel a fizikai felmérésre. Megjegyzendő, hogy minden magyar katona tanul az alapkiképzése során katonai testnevelést, a tiszti rendfokozatúak ebből vizsgáznak is.

A 8. ábrán hasonlítottam össze a két nemzet katonáit, hogy szabadidejükben hetente hány órát sportolnak. A magyarok 12,5 %-a, míg a másik csoport tagjai 23,91 %-a maximum két órát sportol. Hetente 2-3 órát magyar vonatkozásban 14,58 %, amerikai vonatkozásban 28,26 %. Heti 3-5 óra között az amerikaiak szintén 28,26 %-a, míg a magyarok 29,17 %-a edzi fizikumát. Hetente minimum 5 órában a magyarok 43,75 %-a, míg a másik fél 19,57 %-a vesz igénybe valamilyen sportlétesítményt edzés céljából.

Arra a kérdésre, hogy milyen fajta gyakorlatokat végeznek a vizsgált személyek a 9. ábrán láthatjuk a választ. Az állóképesség fejlesztő gyakorlatokat a magyarok 62,5 %-a, az amerikaiak 50 %-a választja. Az izomerő fejlesztő gyakorlatokat a magyarok 56,25 %-a, az amerikai fél 31,25 %-a végez. Sportjátékokat a magyarok közül 14,58 %-, az amerikaiak közül pedig 65,21 %- játszik.

Egyéb kategóriában az amerikaiaktól nem érkezett válasz, a magyar fél 12,5 %-a jelölte be. Az adatszolgáltatók közül sokan több fajta gyakorlatot is bejelöltek, ezért alakulhatott ki ez a végeredmény.

A 10.ábrán látható testsúly változás a külföldi szolgálatteljesítés ideje alatt. Nem változott a testtömege a magyarok 33,33 %-ának, az amerikaiak 36,96 %-ának. A misszió ideje alatt nőtt a testsúlya a magyarok 47,92 %-ának, míg az amerikaiaknak csak 34,78 %-ának. Testsúlycsökkenésről pedig a magyarok 18,75 %-a, az amerikaiak 28,26 %-a számolt be a hat hónapos külszolgálat alatt.

V. HIPOTÉZISVIZSGÁLAT

1. Az OMLT-ben szolgáló katonák sportolási szokásai nemzeti sajátosságokat mutatnak, mind a misszió előtti, mind a misszió alatti időszakban, beigazolódott.
2. Az OMLT-ben szolgáló katonák a szabadidejük jelentős részét fizikai kondíciójuk megőrzésére illetve fejlesztésére használják fel, beigazolódott.
3. Az OMLT-ben szolgáló katonák testsúlya a misszió ideje alatt nem változik, részben igazolódott be.

VI. MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A magyar és amerikai missziós katonák sportolási szokásait és fizikai felkészülését vizsgálva eredményeim alapján elmondható, hogy a magyarok szerteágazóan sokféle sportágban képviselték magukat korábban, de ezek közül is a legtöbben a labdajátékokban (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) és a küzdősportokban jeleskedtek. Ezen kívül még sportoltak atlétikában, valamint az egyéb kategóriákba tartozó tornában, kajakban, úszásban (állóképességi sportok), valamint testépítésben. Ez az eredmény abból következhet, hogy a magyar társadalomban nagyobb népszerűségnek örvendenek a labdajátékok (10). Hasonló eredményt kaptam az amerikai válaszadók esetében is, közöttük a korábban űzött labdajátékok aránya még jelentősebb volt. Náluk első helyen a baseball áll, majd ezt követi a kosárlabda és az amerikai foci. De képviselik magukat még softball-ban, és sziklamászásban is. Mint ahogy nálunk is, úgy az amerikai társadalomban is nagyon népszerűek a labdás sportok (11;12), melynek eredményeképpen a felmérték nagyon kimagasló százaléka kipróbálta az élete folyamán ezeket.

A sporttevékenység színvonalának összehasonlításakor már eltérőbb eredményt kaptam. A vizsgálatból kiderül, hogy a magyarok a korábbi sport múltjukban nagyobb számban vettek részt a

hobby kategóriánál magasabb, amatőr és profi versenyzői szinteken. A kérdőívek kitöltése után történt informális beszélgetések alkalmával kiderült számomra, 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 fordulhat elő, hogy nem is volt profi kategóriában szereplő válaszadó.

A jelenleg 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 eltérés mutatkozott a konditerembe járók számában. Ez annak köszönhető, hogy az afganisztáni katonai táborban a szabadidőben végezhető sport tevékenység lekorlátozódik a konditeremre, illetve a kis helyet és komoly eszközt nem igénylő sport tevékenységekre. Afganisztánban felértékelődött a rekreációs sportok jelentősége az amerikaiaknál, melynek köszönhetően megismerkedhettem olyan játékokkal és szabályaikkal, amelyek korábban ismeretlenek voltak számomra. Ilyenek a cornhole és a minigolf. Tapasztalataim szerint szövetségeink rekreációs célzattal, heti rendszerességgel, nagy számban játsszák ezeket.

Az előbbi okokból kifolyólag mindkét nemzetnél megnövekedett a hobby szintű sportolók száma, és lecsökkent az amatőr szintű sportolók száma. A válaszadók közül néhányan nem is sportolnak már, melynek okát jelen kutatás nem tárta fel.

Mivel ugrásszerűen megnőtt a konditerembe járók száma mindkét nemzetnél, ezért az étrend kiegészítő termékek használatát is megvizsgáltam. A magyar katonák több mint a fele nem használ ilyen termékeket. Ezt a legtöbbet azzal magyarázták, hogy anyagilag nem engedhetik meg maguknak ezen táplálék kiegészítők vásárlását. Az amerikaiak ezeket a termékeket sokkal olcsóbban megvásárolhatják, és gyorsan hozzájuthatnak még ezekhez a termékekhez is az amerikai katonai postahivatal (Army Post Office) jól működő rendszerének köszönhetően. Ezáltal ők többen is élnek ezzel a lehetőséggel és használnak táplálék kiegészítőket. Az amerikai katonák körében nagy népszerűségnek örvendenek a fehérjetartalmú termékek, jelentősen többen szedik, mint a magyar katonák. A vitaminok szedésének tekintetében nincs jelentős eltérés a két nemzet katonái között.

A misszió előtti fizikai alkalmasság-vizsgálatra történő felkészülésen és a vizsgált mozgásformák összehasonlítását is elvégeztem. A 7/2006-os HM rendelet szabályozza ezeket a gyakorlatokat (13). Az összehasonlítás azért 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. Az összehasonlításból kiderül, hogy a magyarok körében jobban elterjedt a húzódzkodás, mint a szövetségeseink körében. Ennek a fajta felmérésnek az elterjedése a magyaroknál annak köszönhető, hogy a sportosabb múlttal rendelkezők köre könnyebben végrehajtja a kisebb számban előírt húzódzkodást, mint a nagyobb testtöeggel rendelkező amerikai katonák (átlagtestsúly: magyarok $75,81 \pm 15,33$ kg, amerikaiak $81,19 \pm 10,14$ kg).

A fizikai felkészülés módjának elemzésekor megállapítható, hogy a két nemzet között igen eltérőek a felkészülési szokások. A magyarok jelentős számban egyénileg készül fel, az amerikaiak inkább a csoportos felkészülést preferálják. Mindkét nemzet katonáira jellemző, hogy a többség szakember segítsége nélkül készül fel. Az amerikai katonák körében elterjedt az a szokás, hogy egymást kölcsönösen, nagymértékben segítik, míg ez a magyaroknál kevésbé terjedt el. Az amerikaiak a sporttevékenységek során figyelik egymás gyengeségeit és a következő alkalommal már ezekre a hiányosságok leküzdésére fordítanak nagyobb hangsúlyt. Ezzel ösztönözik egymást arra, hogy minden amerikai a legjobb tudása szerint végre tudja hajtani a feladatokat, és ne érezze senki magát hátrányban a társához képest.

A magyar katonák kiugróan nagy számban sportolnak hetente minimum 5 órát szabadidejükben, melynek hátterében az erős bizonyítani vágyás játszhat fontos szerepet. Az amerikaiak nagy része hetente 2 és 5 óra közötti időtartamot fordít sportolásra. Ennek egyik lehetséges oka, hogy az amerikaiak a miénkhöz képest még „elkényelmesedettebb” társadalomban élnek, ezáltal nem tulajdonítanak akkora jelentőséget a fizikai aktivitásnak..

Az amerikaiak jóval nagyobb számban részesítik előnyben a csapatjátékokat a magyarokkal szemben. Ez annak is köszönhető, hogy az amerikai társadalomban nagy hagyományoknak örvendenek ezek a fajta sportok, mint a kosárlabda, baseball és az amerikai foci. (11;12).

A misszió időtartama alatt a magyar katonák majdnem felének nőtt a testsúlya. Ennek a jelenségnek a magyarázata visszavezethető arra a vizsgálatra, hogy ki milyen sportágban sportol jelenleg. Azok, akik a testépítést jelölték meg a magyarok közül, 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 izomtöeggel érkezik haza a misszióból, mint ahogy kimentek Afganisztánba, bár ezt a kutatás nem vizsgálta.

Összegezve a kutatási eredményeket elmondható, hogy a nemzeti különbségek az afganisztáni misszióban szolgálatot teljesítő katonák között is fellelhetők. A sportolási lehetőségek szűkössége miatt a sportolási szokások is egyszerűsödnek, és a két nemzet katonái ebben a tekintetben is uniformizálódnak.

V. A KUTATÁS GYAKORLATI HASZNA, TOVÁBBI PERSPEKTÍVÁK

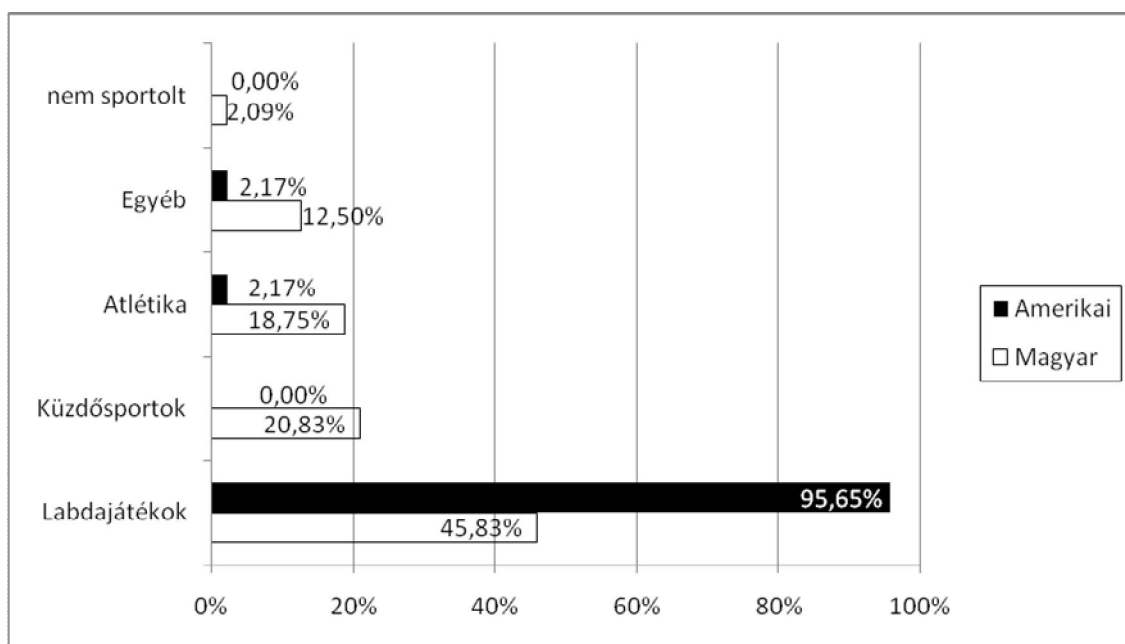
Kutatásommal egyrészt igyekeztem bemutatni és összehasonlítani a Magyar Honvédség állományából külföldön szolgáló és az amerikai katonák sportolási szokásait, másrészt összehasonlítást végeztem a két nemzet táplálék kiegészítő szerek fogyasztásának elterjedtségében. A kapott eredmények felhasználhatóak a misszió előtti fizikai felkészülésének folyamatába, melyek elképzelésem szerint segíteni fogják a katonák csúcsformában történő bevetését a műveleti területen. A két misszió alatt szerzett tapasztalataimat „lessons learning” keretében megosztom, és a megismert „jó gyakorlatokat” (good practities) lehetőség szerint igyekszem továbbadni a katona társaimnak éppúgy, mint az előljáró parancsnokaimnak. A kapott eredmények további feldolgozása folyamatban van. Az adatbázist az egészségdimenziók részletes vizsgálata céljából megosztottam a kutatási terv és kérdőív összeállításában segítséget nyújtó Honvédkórház illetékes szakembereivel, hogy primer prevenciós munkájukban, az MH Egészségmegőrző Program részeként segítséget tudjanak nyújtani a katonáknak az egészségtudatos magatartás kialakításában.

Irodalomjegyzék

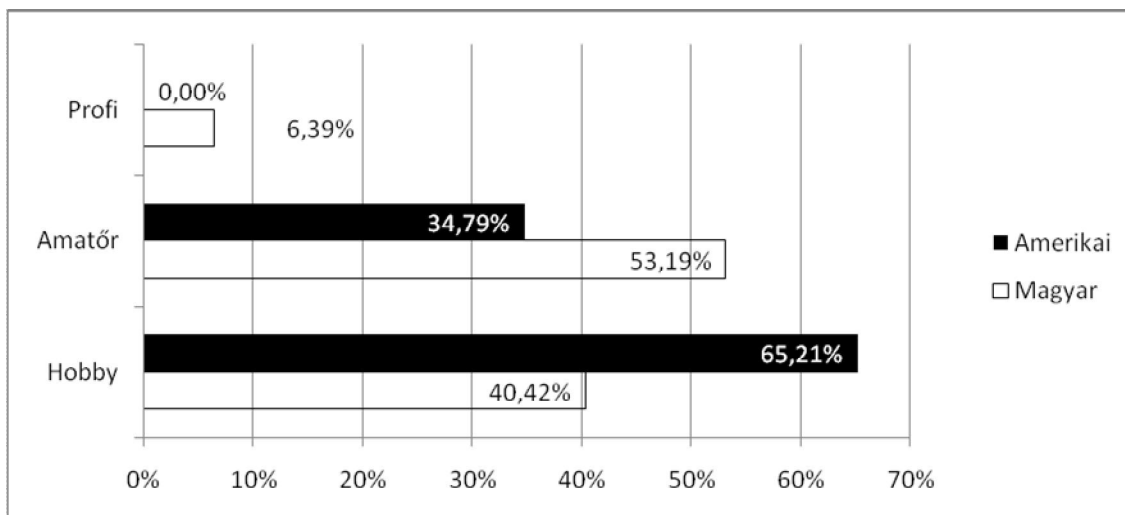
1. http://www.kum.hu/NR/rdonlyres/534F1052-1EAF-4B89-8F2D-3B4DC651CF25/0/AFG_strat_1118.pdf 2012. október 21.
2. http://www.kulugyminiszterium.hu/kum/hu/bal/Kulpolitikank/Biztonsagpolitika/Magyarorszag_a_NATOban/magy_szerep_afganisztanban.htm 2012. október 21.
3. http://hu.wikipedia.org/wiki/Tartom%C3%A1nyi_%C3%BAjj%C3%A1%C3%A9p%C3%ADt%C3%A9si_csoport 2012. október 21.
4. <http://www.nepszava.hu/articles/article.php?id=340410> 2012. október 21.
5. <http://hu.wikipedia.org/wiki/NATO> 2012. október 21.
6. Honvédségi szemle 65. évfolyam 3. szám 2011. május
7. Headquarters, Department of The Army: Physical Fitness Training (FM 21-20) 1998
8. http://www.honvedelem.hu/files/9/8110/7_2006_alkalmassagi_vizsg_hm_r.pdf 2012.11.14.
9. <http://elib.kkf.hu/hungary/magyar/sport/HUN.htm> 2012.11.14.
10. <http://ertunk.hu/index.php/sport/item/885-a-legnepszerubb-csapatsportagak-i> 2012.11.14.
11. <http://ertunk.hu/index.php/sport/item/903-a-legnepszerubb-csapatsport%C3%A1gak-ii> 2012.11.14.

Melléklet

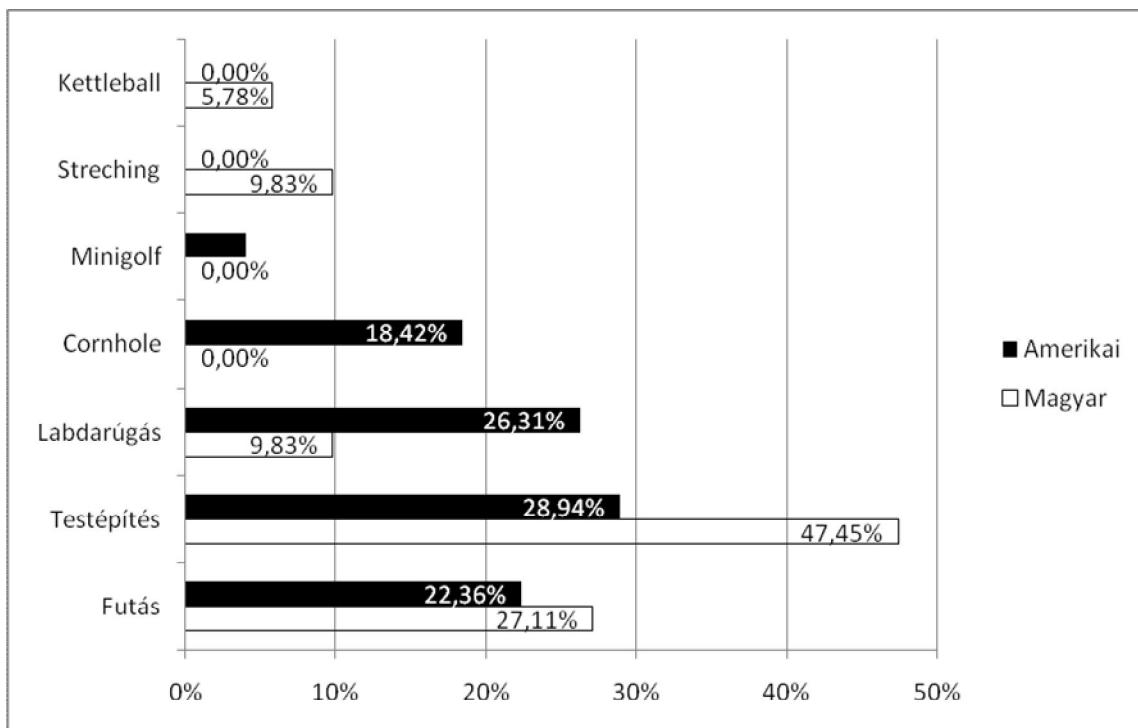
1. ábra: Korábban sportolt sportágak vizsgálata magyar és amerikai vonatkozásban



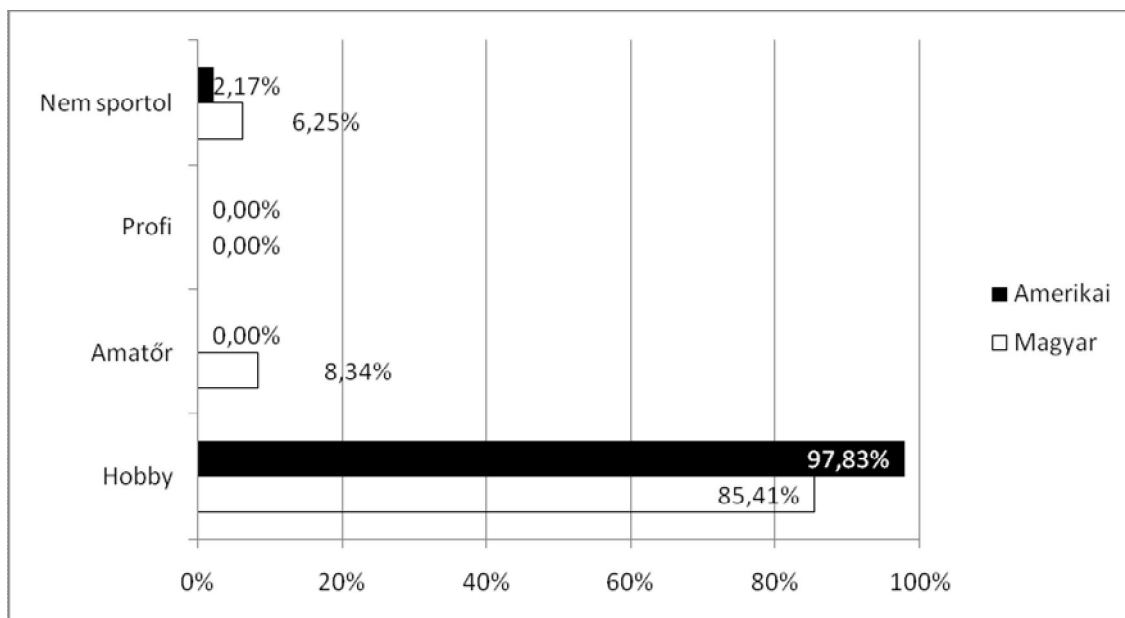
2. ábra: Korábbi sportágak végzési szintjének összehasonlítása



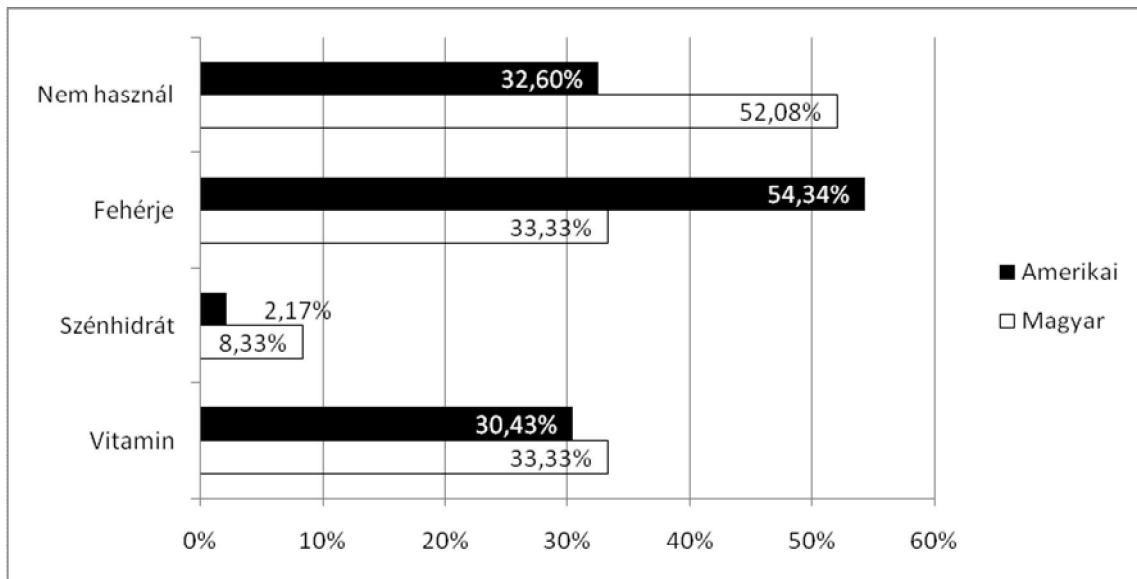
3. ábra: Jelenleg űzött sportok összehasonlító ábrája



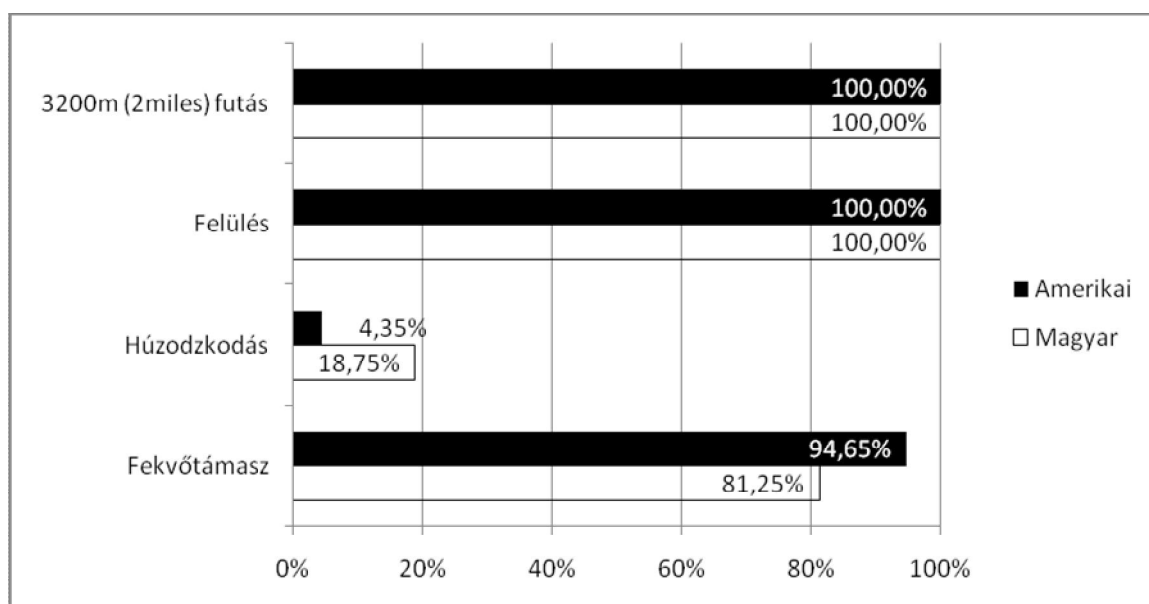
4. ábra: A jelenleg űzött sportok végzésének színvonala



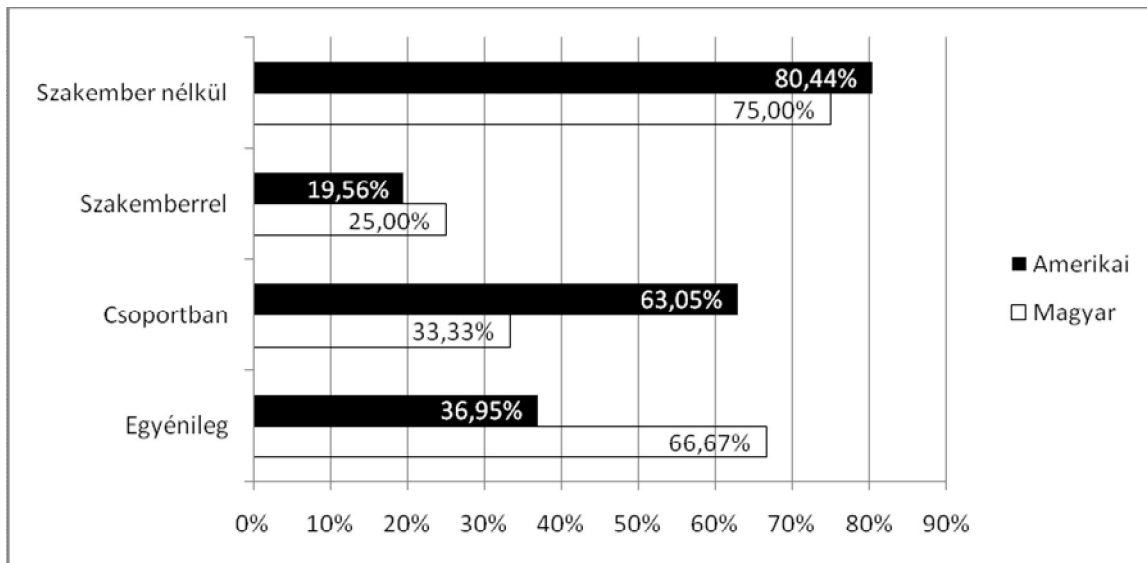
5.ábra:Étrend kiegészítő anyagok használatának összehasonlítása



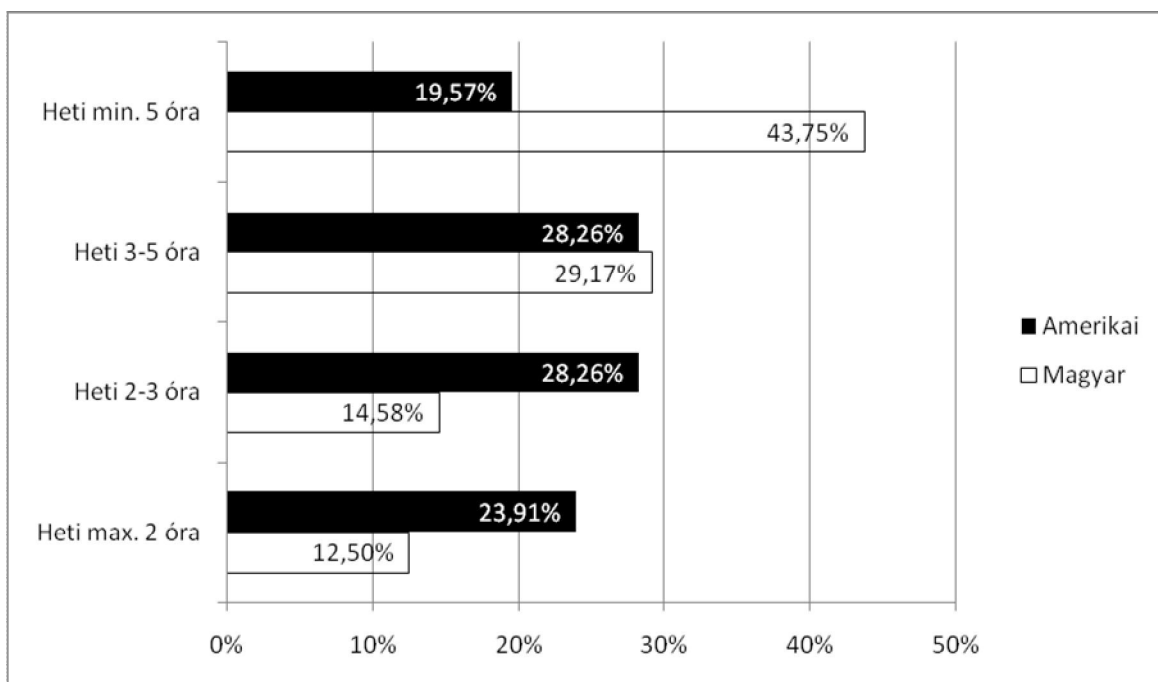
6.ábra: A fizikai felmérésen végzett mozgásformák.



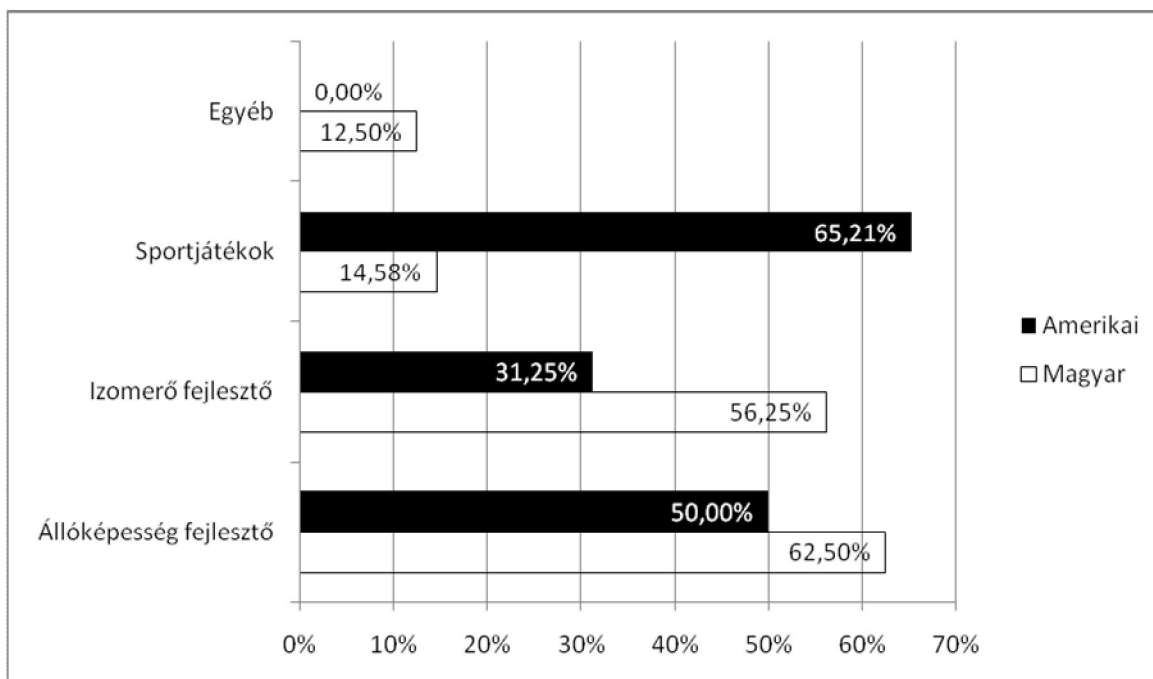
7.ábra. Arra kérdésre, hogy ki hogyan készül a felmérésre.



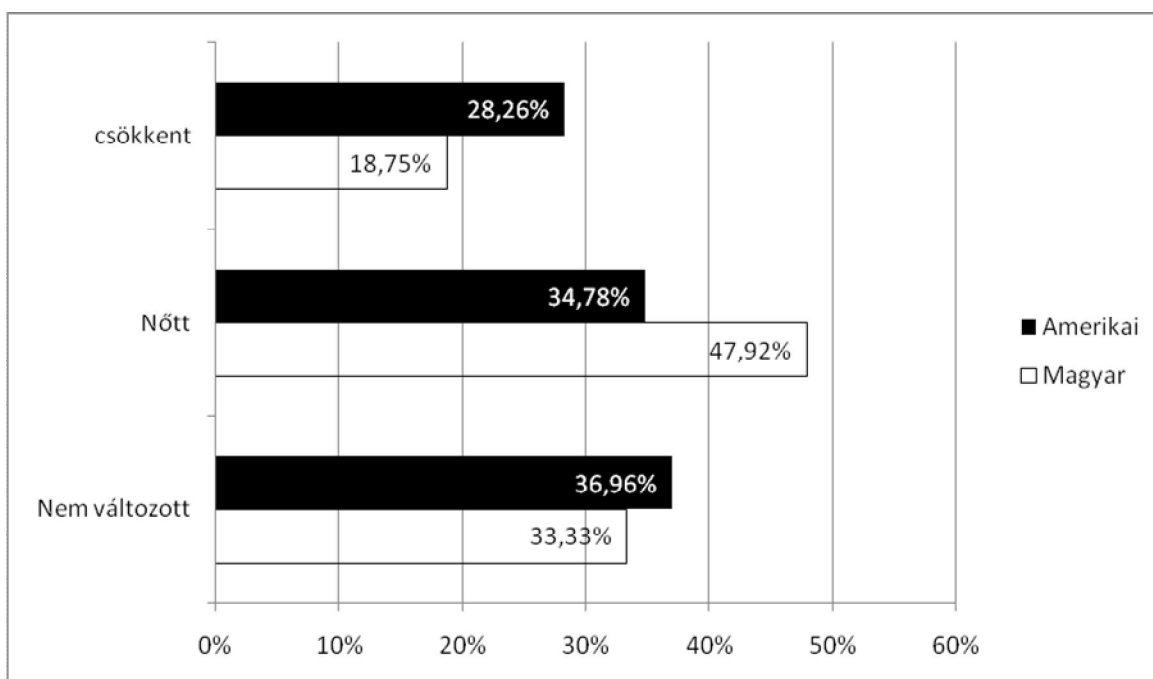
8.ábra. Szabadidős sporttevékenység időtartama.



9.ábra. A szabadidejében sportolók gyakorlatvégzésének fajtája



10.ábra. Misszió ideje alatti testsúlyváltozás





Kedves Közreműködő!

Dittrich Róbert testnevelő-edző BsC szakos hallgató vagyok, a szakdolgozatom elkészítéséhez szeretném segítségét kérni az alábbi kérdőív kitöltésével, amelyben az Ön fizikai állapotával, testmozgási és rekreációs szokásaival kapcsolatos kérdések találhatók.

A kérdőív kitöltése anonim, az adatok feldolgozása az adatvédelmi előírások szerint történik.

Előre is megköszönöm hasznos és értékes segítségét.

A kérdőív kitöltésének időpontja (év, hó, nap):										Születési ideje (év, hó, nap):																			
Neme: férfi ☐ nő ☐																													
Testsúlya:										Testmagassága:																			
Rendfokozata:										Nemzetisége:																			
Korábbi	sportág neve																												
	végzés színvonala		hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof												
	életkor (-tól,-ig)		-tól		-ig	-tól		-ig	-tól		-ig	-tól		-ig	-tól		-ig												
Jelenlegi	sportág neve																												
	végzés színvonala		hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof	hobby	amatőr	prof												
	heti edzések száma és ideje		alkalom	perc/alkalom		alkalom	perc/alkalom		alkalom	perc/alkalom		alkalom	perc/alkalom		alkalom	perc/alkalom													
	hány hónapja?																												
Napi munkaórák száma (átlag)						Ülő munkaórák száma naponta (átlag)						Monitor előtt töltött munkaórák száma naponta (átlag)																	
Ügyeleti és 24 órás szolgálati napok száma havonta										Stressz skála										0	1	2	3	4	5				
Általában hány órától hány óráig alszik?										-tól		-ig	Az alvás minősége										jó	változó	rossz				
Napi étkezések száma										Főétkezés ideje																			
Fogyaszt e kávét?	espresso			nem			igen			alkalmilag			naponta			Hány csészével?													
	hosszú kávé vagy capuccino			nem			igen			alkalmilag			naponta			Hány csészével?													
energiaitalt?	nem	igen	A fogyasztott termék neve?						alkalmilag			naponta			Hány dobozzal?														
Dohányzik-e?	cigaretta		nem	leszokás éve				igen		alkalmilag		naponta		Hány szál?															
	pipa		nem	leszokás éve				igen		alkalmilag		naponta		Hány alkalom?															
	szivar		nem	leszokás éve				igen		alkalmilag		naponta		Hány szál?															
Fogyaszt-e étrendkiegészítőt?			nem	igen	Milyen tartalmút?			fehérje			szénhidrát			vitamin															
Volt-e nyak-, derék-, hátfájása?			nem	igen	nyak			hát			derék																		
A misszióban súlyosbodtak-e a tünetei?										igen										nem									
Jelenleg van-e nyaki-, háti, deréktáji panasz?										nincs										van									
Végzett-e hátizom erősítő gyakorlatokat?										igen										nem									
Tudja-e pontosan milyen hátizom erősítő gyakorlatokat kellene végeznie?										igen										nem									
Átlagosan mennyi ideig viseli a repeszálló mellényt?										< 4 óra		4-8 óra		8-16 óra		16 óra <													
Misszió előtt volt-e fizikai állapot felmérése?										igen										nem									
Milyen mozgásformákkal?																													
fekvőtámasz	felülés	húzódzkodás	futás	úszás	kerékpár ergometer	evezős ergometer	erőltetett menet	ingafutás	sífutás																				
Milyen távon?																													
Hogyan végezte a fizikai állapotfelmérést?					sportöltözetben			gyakorlóban			menetfelszereléssel																		
Hol végezte a fizikai állapotfelmérést?					sportpályán					akadálypályán																			
Hogyan végezte a felkészülést?					egyéni					csoportban																			
Szakember irányította-e a felkészülést?					igen					nem																			
Szolgálati helyén (táborban) biztosítottak-e rekreációs létesítmények?										igen					nem														

Ha igen, milyenek?	edzőterem	sportpálya	mozi	tiszti klub	könyvtár	imaterem	egyéb:		
Szabadidejében melyiket veszi igénybe leggyakrabban?		sportpálya	mozi	tiszti klub	könyvtár	imaterem	egyéb		
Milyen gyakorisággal? (alkalom/hét)									
Ha szabadidejében sportol, annak időtartama?			heti max. 2 óra	heti 2-3 óra	heti 3-5 óra	heti min. 5 óra			
Milyen gyakorlatokat végez ilyenkor?	állóképesség fejlesztő	izomerő fejlesztő	sportjátékok	egyéb:					
Ellenőrzi rendszeresen a testsúlyát?						igen	nem		
Testsúlya változott-e a misszió alatt?				nem	nőtt	csökkent			



Dear partner!

I am a collage student in the department of BsC, and I would like to ask your assistance on doing my degree by filling out the following survey regarding your phisical status andf your sport routines.

This survey is strictly anonym, and is according to the personal data protection regulations.

Thank you for your assistance in advance.

Date (dd.mm.yyyy.):										Date of birth:(dd.mm.yyyy):									
Sex: male ☐ female ☐																			
Body weight:										Height:									
Rank:										Nationality:									
Previous	sport																		
	category	hobby	amateur	pro	hobby	amateur	pro	hobby	amateur	Pro	hobby	amateur	Pro						
	age (from,to)	from	to		from	to		from	to		from	to							
Current	sport																		
	category	hobby	amateur	pro	hobby	amateur	pro	hobby	amateur	pro	hobby	amateur	pro						
	Occasions per week	occasion	min/occasion		occasion	min/occasion		occasion	min/occasion		occasion	min/occasion							
	Starting date?																		
Working hours a day (average)			Working hours a day while sitting (average)			Working hours a day while in front of a screen (average)													
24 hours duties a mounth					Stress scale					0	1	2	3	4	5				
Sleeping hours (average)			from	to		How well you sleep			Good	Fair	Bad								
Meals per day						Time of main meal													
Coffee	espresso			no		yes	sometimes	daily	How many cups?										
	Long coffee or capuccino			no		yes	sometimes	daily	How many cups?										
Energy drink?	No	Yes	Name of product if yes						sometimes	daily	How many cans?								
Do you smoke?	Cigarette		no	Year of quit			yes	sometimes	daily	How many a day?									
	Smoking Pipe		no	Year of quit			yes	sometimes	daily	How many a day?									
	cigar		no	Year of quit			yes	sometimes	daily	How many a day?									
Do you take supplements?				no	yes	type		protein	carbs		vitamine								
Have you ever had neck, back or waist issues?				no	yes	neck		back			waist								
Are the symptoms getting worse while being deployed?									yes			no							
Do you have any neck, back or waist issues currently?									no			yes							
Did you do back exercises recently?									yes			no							
Do you know exactly, what kind of back exercises should you be doing?									yes			no							
For how many hours a day do you wear the body armour? (average)						< 4 hours	4-8 hours	8-16 hours	16 hours <										



Dear partner!

I am a collage student in the department of BsC, and I would like to ask your assistance on doing my degree by filling out the following survey regarding your physical status and your sport routines.

This survey is strictly anonym, and is according to the personal data protection regulations.

Thank you for your assistance in advance.

Did you have to do any PT tests prior deployment?										yes	no
If yes, what kind of exercises with?											
Push-up	Sit-up	Pull-up	Running	Swimming	Bicycle ergometer	Pull ergometer	Force marce	Pendelum running	Ski running		
Distance?											
Equipment?					PT uniform		BDU		BDU with accessories		
Place of PT test?					Sports-ground			Obstacle-court			
Number of test subjects being tested at the same time?					Alone			Group			
Were there any professional trainers during preparation?					yes			no			
Do you have recreational facilities is your garrison?								yes	no		
What type?	Gym	Sports-ground	Cinema	Officer club	Library	Chapel	Other				
Which one do you attend to most frequently in your free time?					Sports-ground	cinema	officer club	library	chapel	other	
How many times a week?											
How many times a week do you do sports?					weekly max. 2 hours		weekly 2-3 hours		weekly 3-5 hours		weekly min. 5 óra
What kind of exercises?			Stamina		Metrical		Games		Other		
Do you check your body-weight frequently?								yes	no		
Did your body-weight changed during deployment?						no		more		less	