

Eleki Zoltán ezredes:

## A KATONÁK FIZIKAI FELKÉSZÍTÉSÉNEK AKTUÁLIS KÉRDÉSEI

ÖSSZEFOGLALÓ: A Magyar Honvédség előtt álló haderőfejlesztési program sikerének egyik záloga a megfelelő létszámú, felkészített és motivált személyi állomány rendelkezésre állása. A haderő és a katonák adottságaira és igényeire egyaránt érzékeny, szakmailag megalapozott fizikai felkészítés és követelményrendszer nagyban hozzájárulhat a személyi állomány biztosításához, a katonai szolgálathoz kapcsolódó pozitív üzenetek közvetítéséhez, ezáltal a toborzás és a megtartóképesség erősítéséhez. A megfelelő válaszok érdekében a tanulmány szerzője megvizsgálja a fizikai felkészítés, a fizikai követelményrendszer aktuális kérdéseit, a külföldi haderők által alkalmazott eljárásokat. Emellett értelmezi a fittség és különösen a fizikai fittség fogalmát, feltérképezi, hogy a fizikai állapotra milyen egyéb tényezők gyakorolnak hatást. Mindehhez felhasználja az amerikai hadsereg Total Force Fitness elnevezésű kezdeményezését, amelynek lényege, hogy a katona fittsége komplex értelmezésben nyer értelmet.

KULCSSZAVAK: fittség, fizikai felkészítés, fizikai követelmények, Total Force Fitness

### BEVEZETÉS

Az idők során a hadviselés folyamatos és egyre gyorsuló fejlődésen ment keresztül, s ez a tendencia napjainkban sem változott. A haditechnika fejlődése egyre modernebb támadó és védelmi fegyverrendszereket eredményez, ami hadműveleti és harcászati szinten is új eljárások kifejlődéséhez vezet. A 21. században ezek a változások leginkább a 4. generációs hadviseléshez kapcsolódóan jelennek meg. A clausewitzi „szentháromság” megszűnése, a nem állami szereplők megjelenése teljes értékű hadviselőként, az aszimmetrikus hadviselés, az időben és térben való korlátozottság (alacsony intenzitású összecsapások), a hátszág megszűnése, az ideológiai és vallási alapok stb. mind jól mutatják a korábbi generációk hadviselési formáitól való eltérést.<sup>1</sup>

A Zrínyi 2026 Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program<sup>2</sup> célja, hogy biztosítsa a folyamatos felkészülést, azokat a képességeket és technikai eszközöket, amelyekkel Magyarország a legmagasabb szinten tudja garantálni biztonságát, és hogy sikeres választ adjon a biztonsági környezet kihívásaira.

A siker egyik fontos feltétele a megfelelő létszámú és képzettségű humán erőforrás biztosítása. Meggyőződésem, hogy a járandóságok, munkakörülmények, munkahelyi légkör mellett a felkészítésben rejlő lehetőségek is hozzájárulhatnak a toborzás sikeréhez és a megtartóerő növeléséhez.

<sup>1</sup> Resperger István – Kiss Álmos Péter – Somkuti Bálint: Aszimmetrikus hadviselés a modern korban. Zrínyi Kiadó, Budapest, 2015, 57–59.

<sup>2</sup> A haza védelmében – Zrínyi 2026 Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program. [https://honvedelem.hu/files/files/108409/zrinyi2026\\_190\\_190\\_7.pdf](https://honvedelem.hu/files/files/108409/zrinyi2026_190_190_7.pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 01. 13.)

A hadviselés folyamatos változása időről időre megköveteli a kiképzési követelmények és az ezek alapján kialakított kiképzési eljárások felülvizsgálatát. A haderőfejlesztési program ezt a felülvizsgálatot még időszerűbbé teszi.

A Magyar Honvédség testnevelőjeként a fizikai felkészítés helyzetét állítom írásom középpontjába, és a következő kérdésekre keresem a választ:

- Melyek azok a hatások, amelyeket figyelembe kell venni a katonák fizikai felkészítése során?
- Mit jelent a fittség és a fizikai fittség?
- Milyen feladatokra készítsük fel a katonát? Melyek azok a legfontosabb képességek, amelyeket a középpontba kell helyezni a felkészítés során?
- Milyen eszközök állnak rendelkezésre a felkészítéshez? Mennyire hatékony ezek alkalmazása?
- A fizikai követelmények vajon teljesítik-e küldetésüket? Milyen követelményeket alkalmaznak más hadseregek?
- Hogyan lehet a fizikai fittséget más fontos tényezőkkel együtt vizsgálni? Befolyásolja-e a fizikai felkészítés sikerét a katona egészségi, pszichológiai állapota, családi és egzisztenciális körülményei, munkakörülményei?

## A FIZIKAI FELKÉSZÍTÉS AKTUÁLIS KÉRDÉSEI

### Kihívások és szempontok

A fizikai felkészítés alanya a katonai szolgálatát teljesítő személy, aki ugyanazokkal a kihívásokkal küzd, mint a környezetében mindenki más. A kiképző nem hagyhatja figyelmen kívül, hogy a beosztottjai milyen egészségi állapotban vannak, mennyire motiváltak, koncentráltak és felkészültek az adott feladatra. Különösen igaz ez a testnevelésre és a sportra, ahol a teljesítmény a testi adottságokon és képességeken túl nagyban függ az egyén pillanatnyi lelkiállapotától. A fizikai felkészítés vizsgálatakor a következő témaköröket érdemes megvizsgálni:

1. Mindenkire, így a katonákra is hatással vannak a fejlett társadalmakra jellemző kihívások. Ezek közül is jelentős probléma a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás és az ezekből következő elhízás veszélye, az elhízást kísérő metabolikus betegségek, a környezetszennyezés okozta károsodások, a stressz által kiváltott pszichés tünetek, az elidegenedés, a közösséggel szembeni kötelezettségek háttérbe szorulása.
2. A társadalomra jellemző általános egészségi, pszichés és fizikai állapot hatással van a katonai szolgálatot vállalókra is, ami a toborzás hatékonyságát és a már szolgálatot teljesítő állomány megtartásának sikerét befolyásolja. Ezt a fizikai követelmények meghatározásakor és a felkészítésnél egyaránt figyelembe kell venni. Ezért is fontos, hogy a kiválasztás során csak olyan követelményeket támasszunk, amelyek feltétlen szükségesek. Ez a szolgálatra jelentkezők esetében különösen igaz, amit a későbbiekben indokolni fogok.
3. Ezzel összefügg, hogy a sorkötelezettség felfüggesztésével a Magyar Honvédség humánerőforrás-igénye csak az önkéntesség alapján biztosítható. A katona mint munkavállaló bevonása és megtartása egy olyan munkaerőpiacon, ahol a munkaerő iránti kereslet meghaladja a kínálatot, nehéz feladat.
4. Fontos lenne azonban, hogy a katonát ne egyszerű munkavállalónak tekintse a politika és a közvélemény, hanem a hazájáért szolgálatot vállaló és áldozatot hozó személynek.

A katonai szolgálathoz kapcsolódó járandóságoknak és a társadalmi megbecsülésnek kompenzációs hatást kellene kifejtenie a szolgálat miatti kötelezettségekből és jogkorlátozásokból adódó hátrányokkal szemben.

5. A katonára ugyanúgy jellemzők a saját szükségletei, családi, baráti, szervezeti kötődései, amelyek állapota jelentősen befolyásolja harckészségét és a szolgálatra való hajlandóságát. A fizikailag aktív életmód kialakítását és fenntartását negatívan befolyásolja, ha a család vagy a kollégák körében elfogadott minták ezzel ellentétesek. Szerencsére napjainkban inkább az a jellemző, hogy a katonák egymást motiválják a sportolásra, és a családjuk felé is ezt a mintát közvetítik.
6. A modern kor katonájának gyorsan kell alkalmazkodnia az állandóan változó körülményekhez, az előre nem látható veszélyekhez. Ellenállónak kell tenni a fizikai és pszichés behatásokkal szemben a harctéren, és segíteni az elszennvedett stresszhatások feldolgozásában.
7. A magyar katonanők aránya a NATO-tagországokban mért arányt jelentősen meghaladja, jelenleg mintegy 20%.<sup>3</sup> Figyelembe kell-e venni az élettani különbségekből adódó korlátokat a kiválasztás, a kiképzés, a felkészítés és az alkalmazás során?
8. A katonára ható fizikai terhelés is jelentősen változott. Például amíg az első világháborúban egy amerikai katona 13 kg terhet cipelt felszereléseként, addig az afganisztáni műveletekben 28 kg-ra nőtt a terhelési mutató.<sup>4</sup>
9. Tisztázni kell, hogy mit jelent a fizikai fitness és a fizikai alkalmasság a katonák esetében, és hogyan illeszkedik ez a katonai fitness fogalmába. A hadművelési követelmények és az egyéntől elvárható képességek alapján meg kell határozni azt a fizikai teljesítőképességet, amelyet a fizikai felkészítés során célul fognak kitűzni.

## A fitness fogalma

„Fitness alatt civil környezetben elsősorban a fizikai jólétet, egyfajta testi-lelki állapotot értünk. Katonai értelemben, mélyebben vizsgálva a fogalmat, a fitness egy adott körülménynek, elvárásnak való megfelelést jelent. A háborúban a hadseregeknek és a katonáknak alkalmazkodniuk kell a harc összetettségéhez és káoszához, meg kell őrizniük egészségüket, és a szolgálat befejezésével vissza kell illeszkedniük a civil társadalomba.”<sup>5</sup> Michael Mullen tábornok megfogalmazásának első, civil környezetre vonatkozó része a magyar nyelvű szakirodalomban is megtalálható, a katonai fitness fogalma azonban nincs pontosítva. A *Katonai terminológiai értelmező szótárban* több szinonimára rákeresve sem találtam meghatározást; egyedül az *egészségi alkalmasság*<sup>6</sup> kifejezésnél található utalás a fizikai alkalmasságra (tévesen, mivel a fogalmat a katonai alkalmasság meghatározásával magyarázza, pedig helyesen éppen a katonai alkalmasság fogalma lenne leírható az egészségügyi alkalmasság és a többi összetevő meghatározásával).

<sup>3</sup> Péter László – Urbán Nóra: Depresszió és szív-érrendszeri betegségek összefüggései a katonanők vonatkozásában. *Hadtudományi Szemle*, IX. évf. 2016/1., 262.

<sup>4</sup> Bradley C. Nindl, PhD: State of the Science of Military Human Performance Optimization. *State of the Science Symposia*, 30. 03. 2016., 26. <http://herl.pitt.edu/symposia/fitness-health/presentations/Nindl-SotS-20160330.pdf> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

<sup>5</sup> ADM Michael Mullen: On Total Force Fitness in War and Peace. *Military Medicine*, Vol. 175., No 8., 08. 2010., 1. [https://www.hprc-online.org/sites/default/files/documents/HPRC\\_TFF\\_GR\\_Total%20Force%20Fitness\\_508\\_030118\\_small.pdf](https://www.hprc-online.org/sites/default/files/documents/HPRC_TFF_GR_Total%20Force%20Fitness_508_030118_small.pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.) – A szerző fordítása.

<sup>6</sup> *Katonai terminológiai értelmező szótár*. Zrínyi Kiadó, Budapest, 2015, 96.

Mullen tábornok jól érthetően fogalmazza meg a katonai fittséget és annak átfogó értelmezését, amit a katonákra váró feladatok tükrében kell vizsgálni. Nem csupán a fizikai fittség jelenik meg a definícióban. A fitt katona nem egyszerűen edzett, hanem egészséges, ellenálló a szolgálattal járó hatásokkal szemben, testileg és szellemileg felkészített a feladatokra, és motivált azok végrehajtására.

A katona fittsége nehezen határozható meg, csak összetett mérési módszerek, illetve a végrehajtott feladat eredménye (tesztek, normafeladatok, éles feladatok eredményessége) alapján következtethető ki. Az eredményt befolyásolják azoknak a közösségeknek a hatásai is, amelyekbe a katona beletartozik: a család, a szűk munkahelyi közösség, a lakóközösség vagy a katonai szervezet.

A fittség a szükséges harcászati képességekkel (ismeretekkel, technikai és taktikai felkészültséggel) kiegészülve eredményezi a katona bevethetőségét, harckészségét (*combat readiness*).

A személyi állomány fittsége, harckészsége az a humán dimenzió, amely nagyban meghatározza a haderő hatékonyságát. Ez egyben a legösszetettebb és leginstabilabb változó is, ugyanakkor nagy hatással van a műveletek végeredményére. A felszerelések, fegyverrendszerek, haditechnikai eszközök megfelelő fenntartórendszer esetén kiszámíthatóan működnek, elhasználódási idejük kiszámítható. A katona fittségi állapota ezzel szemben hullámzó, a különböző hatások nyomán keletkezett változás nehezen jósolható. Egy magánéleti probléma, egy munkahelyi konfliktus vagy az egészségben bekövetkezett változás drasztikusan csökkentheti a katona fittségét.

A parancsnoknak azonban fontos, hogy tisztában legyen katonái állapotával, felkészültségével. Ha egy katona fittsége nem megfelelő, az befolyásolja a feladat sikerét, ráadásul az alkalmazás során jelentkező terhelésekre sem tud megfelelő választ adni. Ha egy katona az adott terheléssel szemben nem felkészült, akkor a feladat végrehajtása közben összeroppanhat, egészség- és pszichés károsodást szenvedhet. Az Afganisztánból és Irakból hazatérő amerikai katonák 20%-ánál diagnosztizáltak poszttraumás stressz tüneteket (PTSD), 40%-uknál pedig olyan stresszeredetű tüneteket, amelyek nehezítették visszailleszkedésüket.<sup>7</sup>

## Mit jelent a fizikai fittség?

A fizikai fittség olyan állapotjellemző, amely megmutatja, hogy az adott személy fizikai teljesítőképessége megfelel-e az egyén feladatkörének és alkalmazási körülményeinek. Ennek megfelelően a fizikai fittség tartalma nem állandó: függ attól, hogy az adott feladatkörben milyen fizikai terhelésnek kell megfelelni. Könnyen belátható, hogy mást jelent a fizikai fittség egy maratoni futó és egy erőemelő számára, és mást jelent egy különleges műveleti katonának és egy vadászpilótának. Egy adott katonai beosztástól a katona általános feladatrendszere felé haladva egyre nehezebb pontosan meghatározni a fizikai fittséget. Minél több feladatkört foglal magában egy célcsoport, annál általánosabbá válik a fittség tartalma.

Természetesen az lenne a legegyszerűbb megoldás, ha a katona minden fizikai mutatója maximális lenne, így minden beosztásnak megfelelné. Ez azonban élettanilag nem lehetséges. A fizikai teljesítőképesség egy-egy összetevőjének mértéke hatással van egy másik összetevőre is. Ez a hatás egyes esetekben pozitív, más esetekben negatív előjelű. A legfőbb összetevők:

<sup>7</sup> Iris M. Engelhard et al.: Vulnerability associations and symptoms of post-traumatic stress disorder in soldiers deployed to Iraq. *Behavior Research and Therapy*, 2007/10., Vol. 45., 2317–2325. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796707000940?via%3Dihub> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

az állóképesség, az izomerő és izomerő-állóképesség, a gyorsaság, a hajlékonyság/lazaság, a mozgáskoordinációs képességek és a testösszetétel. Az erőfejlesztés például általánosságban negatívan hat az állóképességre, viszont pozitívan a gyorsaságra. Ez azt jelenti, hogy nem lehet a katona egyszerre erőemeléskor és hosszútávfutásban is kiváló. A követelményeket a feladatkör és az alkalmazási körülmények figyelembevételével kell tehát meghatározni.

Mindezekből adódik a kérdés: hogyan határozzuk meg a katonák fizikai fittségére vonatkozó elvárásokat? A válasz alapos elemzést igényel, mivel ez fogja meghatározni a fizikai felkészítésre vonatkozó kiképzési követelményeket. Az első akadály, amellyel szembesülünk, hogy a fizikai fittséget kiképzési időszakok szerint külön kell választani. Más fittségi szintet kell elérni az alapkiképzés megkezdéséhez, és mást egy missziós területen, magas hőmérsékleten és magas páratartalom mellett végrehajtandó harc feladathoz.

Fontos kérdés az is, hogy figyelembe vegyünk-e a katona nemét és életkorát. A válasz: *igen* akkor, ha figyelembe vesszük a tényt, hogy a nők elvárható fizikai teljesítménye anatómiai és élettani okokból elmarad a férfiakétól. Ugyanígy a szervezet öregedése is a fizikai teljesítmény csökkenésével jár együtt. A válasz: *nem* akkor, ha figyelembe vesszük, hogy a harctéren nem lesz senki tekintettel a katona nemére és korára. Az ellentmondást azzal tudjuk feloldani, ha pontosan megfogalmazzuk a követelménytámasztás célját. Célszerű különválasztani a katonai szolgálatra (kiképzésre) való alkalmasságot egy adott feladatra való készenléttől. A katonai alkalmasság esetében figyelembe vehetők az élettani különbségek, de a bevetettség megállapításánál már ugyanazt a teljesítményt kell megkövetelni mindenkitől. Az előbbi esetben jellemző a többfokozatú értékelési skála alkalmazása (kiváló, jó, megfelelő, nem megfelelő stb., vagy a pontozásos rendszer), az utóbbi esetben pedig jellemzően a kétfokozatú értékelés alkalmazandó (megfelelt – nem felelt meg, go – no go).

## Mire készítjük fel a katonát?

A Magyar Honvédség szakemberei szerint a fizikai felkészítés célja, hogy „a katonák rendelkezzenek azzal a fizikai teljesítőképességgel, ami a harc eredményes megvívásához és a szolgálattal járó szellemi és fizikai megterhelés egészségkárosodás nélküli elviseléséhez és kompenzációjához elengedhetetlen. Emellett fontos, hogy a katonák sajátítsák el a katonai feladatok eredményes végrehajtásához szükséges mozgások helyes technikáját, és az ezek harcászati szituációkban történő alkalmazásához nélkülözhetetlen képességeket. További cél, hogy a fizikai felkészítés hozzájáruljon a katonák egészséges életmódjának kialakításához, személyiségük megfelelő irányú fejlesztéséhez, valamint a szervezeti kultúra erősítésén keresztül az MH megtartó erejéhez.”<sup>8</sup>

Mit is jelent a harc eredményes megvívása? Milyen feladatok várnak a katonákra? Az amerikai haderő FM 7-22 szabályzata szerint többek között: „menetelni hosszú távon teljes menettfelszerelésben, fegyverrel, terepen; a harctérre érve hatékonyan harcolni; gyorsan haladó harcjárműveket és eszközöket vezetni, illetve utazni rajtuk; rohamot végrehajtani; futni, mászni, árokba beugrani, árokból kiugrani, akadályokat leküzdeni, emelni és hordani nehéz tárgyakat; tevékenykedni hosszán tartóan, alvás és pihenés nélkül.”<sup>9</sup> Ezek

<sup>8</sup> A Magyar Honvédség katonai testnevelés kiképzés és sportbajnokságok szabályzata (ÁLT/30). Magyar Honvédség, 2017, 1.

<sup>9</sup> Field Manual 7-22 – Army Physical Readiness Training. Headquarters Department of the Army, Washington D.C., 26. 10. 2012., 1. [https://armypubs.army.mil/epubs/DR\\_pubs/DR\\_a/pdf/web/ARN7938\\_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf](https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/pdf/web/ARN7938_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.) – A szerző fordítása.

a meghatározások hasonló irányokat fogalmaznak meg a felkészítés céljával kapcsolatban. A katonának képesnek kell lenniük a hosszan tartó erőkifejtésre, a fáradással szembeni ellenállásra; a változatos terepen, akadályokon való áthaladásra, nehéz tárgyak cipelésére, a harctevékenységhez szükséges mozgások helyes kivitelezésére, a közelharcküzdelem eredményes megvívására, és mindezt a megszokottól eltérő időjárási körülmények között is.

Mivel az állomány nem csak fiatal, kifogástalan egészségi állapotú, magas fizikai teljesítőképességgel rendelkező személyekből áll, a fizikai elvárásokat és a fizikai felkészítés tartalmát a feladatkörök fizikai terhelési jellemzőihez kell igazítani. Emellett fontos, hogy meghatározzuk azokat a beosztásokat, ahol életkortól és nemtől függetlenül minden érintettnek teljesítenie kell egy minimális követelményszintet.

## A fizikai felkészítés eszközei

A fizikai felkészítés, felkészülés összetevői a következők:

- fizikai alkalmassági követelmények;
- katonai testnevelés-foglalkozások és a hozzájuk kapcsolódó testnevelési normakövetelmények;
- szabadidőben és munkaidőben végzett önálló felkészülés;
- sportegyesületben, közösségben végzett rendszeres szabadidős sporttevékenység;
- munka- vagy szabadidőben zajló szervezett sportversenyek.

A katonák fizikai felkészítésében a szükségesnél nagyobb szerepet kap a fizikai alkalmassági követelményrendszer, amelynek során az önálló felkészülés túlsúlya figyelhető meg a testnevelő szakemberek által vezetett foglalkozásokkal szemben. „A honvéd saját maga felelős fizikai állapota fejlesztéséért, szinten tartásáért, valamint a hatályban lévő fizikai követelmények teljesítéséért. A honvéd fizikai állapota fejlesztése érdekében, szolgálati előjárója engedélyével, szolgálatteljesítési időben is végezhet edzéstevékenységet.”<sup>10</sup>

Mivel az állomány jelentős része nem vesz részt testnevelés-foglalkozáson, az önálló felkészülést pedig nem tudja munkaidőben elvégezni, ezért a rendszeres minőségi testmozgást sokan nem építik be a mindennapjaikba.

A fizikai felkészítésben teljes szemléletváltásra van szükség. A fizikai alkalmassági követelményeken alapuló, az önálló fizikai felkészülést előtérbe helyező szemlélet nem hatékony. A katonák nem rendelkeznek a megfelelő szakmai tudással, ezért nem képesek a hatékony teljesítményfokozás önálló megvalósítására, a *kell* és a *van* értékének megállapítására, az edzésfolyamat megtervezésére és végrehajtására. Emellett az önálló felkészülés csak kivételes mentális állapotban lévő személyeknél lehet eredményes, akik rendelkeznek a kellő akaraterővel és motivációval, amivel le tudják győzni az edzésterhelés során fellépő negatív hatásokat.

Mindezek mellett a „fizikai állapot fejlesztése” csak a fizikai erőnlét fejlesztését jelenti, a katonai testnevelés-kiképzés több jelentős tárgykörét nem. Ilyen a természetes és mesterséges akadályok leküzdése, a katonai közelharc; a vízi, hegyi, légierős, különleges műveleti speciális képzések, amelyek a kondicionális képességek mellett a technikai és taktikai tudás megszerzésére irányulnak, és amit csak kiképző segítségével lehet elsajátítani.

<sup>10</sup> 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról (45. §). [http://aeromed.honvedkorhaz.hu/container/files/attachments/5/10\\_2015\\_\(vii\\_30\)\\_hm\\_rendelet\\_\(kozlony\\_allapot\).pdf](http://aeromed.honvedkorhaz.hu/container/files/attachments/5/10_2015_(vii_30)_hm_rendelet_(kozlony_allapot).pdf) (Letöltés időpontja: 2019. 01. 13.)

## A fizikai követelményekkel kapcsolatos kérdések

A katonákra váró feladatok és az alkalmazási körülmények tanulmányozása segítséget nyújt abban, hogy a fizikai fittséggel kapcsolatos elvárásokat megfogalmazzuk. Ezek az elvárások konkrét teljesítménymutatókban jelennek meg. Céljuk kettős: egyrészt motiválják az egyént, hiszen meghatározott, jól mérhető célokot kell elérni, másrészt a mért eredmények és a követelmények összehasonlításából megállapítható a felkészítés hatékonysága, a fizikai fittség szintje.

Felmerül a kérdés: mit is jelent pontosan, ha egy katona fizikailag alkalmas? Ha például egy adott életkori kategóriában 30 mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás az előírt minimum teljesítmény, akkor a katona, aki csak 29 ismétlést teljesít, az alkalmatlan-e, és el kell-e tanácsolni a katonai pályától? Nem lenne célszerűbb felkészíteni a katonát, hogy teljesíteni tudja a követelményeket?

Szükséges-e a bejövő állomány számára fizikai követelményeket meghatározni, fel tud-e készülni önállóan akár egy katona, akár egy civil személy, akinek nincs edzéselméleti tudása és tapasztalata? Ha egy jelentkező testileg és pszichológiailag egészséges, akkor nem elegendő-e egy adott kiképzési folyamat végén teljesítenie a fizikai követelményeket?

Tovább sarkítva a kérdést: szakmailag megalapozott-e az a szemlélet, hogy a katonának saját felelőssége felkészülni a fizikai követelmények teljesítésére?

Összességében: szabad-e a fizikai követelményekkel alkalmasságot vizsgálni? Nem lenne-e megalapozottabb a méréseket a felkészültség mértékének meghatározására alkalmazni (kiképzési normák), és erre alapozva a felkészítésre helyezni a hangsúlyt?

Ahogy már említettem, a Magyar Honvédségben túl nagy hangsúly esik a fizikai követelménytámasztásra, amelyre alapozva elvárás a katonától, hogy önállóan készüljön fel a felmérésekre. Ennek következménye, hogy a fizikai felkészítés kisebb hangsúlyt kap. Ideális lenne a jelenlegi szemléletmód megfordítása: sokkal nagyobb szerepet kellene biztosítani a felkészítésnek, a kiképzésnek. Ebben az esetben a felmérések is jobb eredménnyel zárulnának, és a követelményrendszer betöltené ösztönző, megerősítő és a felkészítési folyamat hatékonyságát mérő szerepét.

Szolgálatom ideje alatt sok időt töltöttem a külföldi példák tanulmányozásával, ami nem könnyű feladat, hiszen a hadseregek többsége a fizikai felkészítési rendszert nem teszi hozzáférhetővé. Ez gyakran igaz a követelményrendszerekre is, amelyek, ha nyíltan elérhetők, sokszor általam nem beszélt nyelven találhatók meg. Segítségemre van azonban az adatgyűjtésben, hogy a 138 tagországot tömörítő Nemzetközi Katonai Sporttanács (CISM) magyar képviselőjeként személyes interjúkkal tudtam adatokat gyűjteni a követelményrendszerekről, amely alapján 27 ország felmérési rendszerét gyűjtöttem össze. Az alkalmazott mozgásformákat a következő táblázatban foglaltam össze.

1. táblázat *Fizikai alkalmassági mozgásformák 27 ország hadseregében*

Ország	Mozgásformák	Megjegyzés
Ausztrália	fekvőtámasz felülés 2,4 km futás 5 km menet (40 év felett)	megfelelt – nem felelt meg
Belgium	fekvőtámasz felülés gyaloglás futószalagon	ponttáblázat, többfokozatú értékelés; bejövő állomány tesztje
Kanada	homokzsákemelés lőszeresláda-hordás lomokzsákhúzás ingafutás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Kína	fekvőtámasz felülés ingafutás 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Dánia	ingafutás kitörés tolódzkodás felhúzás plank 12 perc futás	alapállásból támadóállás, térdhajlítás; támaszban karhajlítás-nyújtás; súlyemelés; alkartámasz fekvőtámaszban
Dél-afrikai Köztársaság	fekvőtámasz felülés ingafutás 2,4 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Dél-Korea	fekvőtámasz felülés 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Finnország	fekvőtámasz felülés 12 perc futás súlypontemelkedés BMI-index	ponttáblázat, többfokozatú értékelés; testösszetétel
Magyaror- szág	fekvőtámasz felülés 3,2 km futás 2 km futás 1,6 km menet	megfelelt – nem felelt meg + ponttáblázat; 45 éves kortól; 50 éves kortól
Németor- szág	ingafutás hajlított karú függés 1 km futás vagy 3 km kerékpározás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés; nyújtón; szobakerékpáron
India	1,6 km futás húzódkodás egyensúlyozás akadályfutás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés



Ország	Mozgásformák	Megjegyzés
Írország	fekvőtámasz felülés 2,4 km futás	megfelelt – nem felelt meg
Izrael	húzódzkodás tolódzkodás 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Japán	fekvőtámasz felülés 3 km futás távolugrás húzódzkodás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Olaszország	felülés húzódzkodás helyből távolugrás ingafutás 2,4 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Luxemburg	fekvőtámasz felülés helyből távolugrás medicinlabda-hajítás 24 m futás* 2,4 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Hollandia	fekvőtámasz felülés 12 perc futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Új-Zéland	térdelő-fekvőtámasz lapockaemelés 2,4 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Norvégia	fekvőtámasz felülés húzódzkodás 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Fülöp-szigetek	fekvőtámasz felülés 2 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Lengyelország	felülés húzódzkodás ingafutás 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Szingapúr	fekvőtámasz felülés 2,4 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Svédország	fekvőtámasz felülés hajlított karú függés súlypontemelkedés	ponttáblázat, többfokozatú értékelés

Ország	Mozgásformák	Megjegyzés
Svájc	medicinlabda-hajtás összetett hasizomteszt helyből távolugrás egyensúlyozó teszt összetett állóképesség	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Tajvan	fekvőtámasz felülés 3 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés
Nagy-Britannia	homokzsákemelés kannahordás 2,4 km futás	megfelelt – nem felelt meg
Amerikai Egyesült Államok	fekvőtámasz felülés 3,2 km futás	ponttáblázat, többfokozatú értékelés; A rendszer módosítása várható!

\* A pálya követelménye: a katonák a kezdővonal mögött fekszik arccal a földön fekvve, a célvonal felé fordulva. A startjelre felugrik és futásnak ered. A pálya hossza 24 méter.

A követelményrendszerek összehasonlítása során megállapítottam: minden országban elvárás, hogy a mozgásformák és a mérési protokoll könnyen elsajátítható legyen, a felmérés egyszerűen végrehajtható legyen minimális eszköz-, létesítmény- és személyi igénnyel.

A legtöbb tagország a katonák általános fizikai erőnlétét (erő, erő-állóképesség, állóképesség, gyorsaság) igyekszik mérni olyan mozgásformákkal, mint a mellő fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hanyatt fekvésből felülés, függésben karhajlítás-nyújtás, ingafutás vagy a 2-3 km-es síkfutás. A leggyakoribb a kar és a törzs izomerő-állóképességének, valamint a középtávú futó-állóképességnek a mérése. Néhány tagország azonban feladatspecifikus tesztek alkalmaz, mint például Kanada és Nagy-Britannia.

Az országok többségében nem és életkor szerint differenciáltak a követelmények, és részletes ponttáblázat alapján értékelik a katonákat. Ezekben az esetekben a minimum szintek elérése könnyebb, a magas értékek eléréséhez azonban kiemelkedő fizikai állapot szükséges. Más országokban csak a minimumszintet kell teljesíteni (Ausztrália, Írország, Nagy-Britannia).

Egyes országokban megegyezik a bekerüléshez szükséges követelmény az aktív állomány-nyal szemben támasztott követelménnyel, de jellemzőbb, hogy a bejövő szint alacsonyabb.

Találtam példát arra is, hogy egy haderő mozgásforma-koordinációs képességet, illetve technikai tudást mér (India, Svájc).

Vannak országok, mint például Németország, ahol a követelmények teljesítése mellett lehetőség van emelt szintű, összetett feladatrendszer teljesítésére és egy ezt elismerő jelvény (*proficiency badge*)<sup>11</sup> megszerzésére is, ami jobb eredmény elérésére sarkallja a katonákat.

Az USA és néhány angolszász ország vizsgálja a hanyatt fekvésből felülés hatását, mivel sok katonánál jelentkezik hátfájás.<sup>12</sup> Részben ebből kifolyólag, részben a jobbítási szándék

<sup>11</sup> German Armed Forces Proficiency Badge 2015 – Information Briefing. <https://semo.edu/pdf/showmegold-GAFPB-event-guide.pdf> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

<sup>12</sup> Cameron Baker: Are Sit Ups Bad for You? The U.S. Military Seems to Think So... ISSA. <https://www.issaonline.edu/blog/index.cfm/2016/are-sit-ups-bad-for-you-the-us-military-seems-to-think-so> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

igényével az amerikai szárazföldi haderő egyes alakulatainál, a Nemzeti Gárdánál és a tartalékos erőknél egy új felmérési rendszert tesztelnek, ami a feladatspecifikus szemlélet irányába mutat. Bevezetése 2021–2022-re várható.<sup>13</sup>

A Magyar Honvédség a leggyakrabban használt mozgásformákat alkalmazza. A követelmények a bejövő és az aktív állomány számára azonosak. A követelmény a minimum szint teljesítésekor, a pontozásos értékelés a katona éves teljesítményének értékelésekor kap jelentőséget. Az alkalmassági követelmények mellett a kötelezőképzést folytató szervezeteknél a testnevelési normakövetelményeknek is meg kell felelni, ahol a mozgásformák jobban igazodnak a katonai feladatokhoz.

## Fittség a TFF-szemléletmód alapján

Azt, hogy a katona mennyire felkészült és mennyire kész az eredményes harc megvívására, illetve feladatának végrehajtására, több, egymással kölcsönhatásban lévő tulajdonság összértéke határozza meg. A legfontosabb mutató az egészségi, pszichés és fizikai állapot, valamint a kiképzés–felkészítés és a tapasztalat–begyakorlottság eredményeként jelentkező technikai és taktikai tudás. Ezek a mutatók együtt alkotják a katonai fittség fogalmát, így őket együtt, egymással kölcsönhatásban kell értelmezni. A katona fizikai állapotából nem lehet megalapozott következtetéseket levonni a harckészségére, ha nem vesszük figyelembe egészségi állapotát, lelkiállapotát, illetve a kiképzés során megszerzett képességeit. Ezek a tulajdonságok pedig attól a társadalmi és környezeti viszonyrendszerrel függnek, amelyben a katona él és tevékenykedik. Az Amerikai Egyesült Államok hadserege 2010-ben indított programja erre a feltevésre épül, ezért kapta a *Total Force Fitness* (TFF) elnevezést. 2010-ben a *Military Medicine* különszáma<sup>14</sup> foglalkozott behatóan ezzel a kérdéssel. Írásomban az amerikai modellből kiindulva tekintem át, hogy a katonák fizikai felkészítése miként illeszkedik ebbe az átfogó szemléletbe.



1. ábra A katona a család–szervezet–környezet viszonyrendszerében<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Meghann Myers: A new Army PT test is on its way. This is not a drill. Army Times, 07. 09. 2018. <https://www.armytimes.com/news/your-army/2018/07/09/a-new-army-pt-test-is-on-its-way-this-is-not-a-drill/> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 11.)

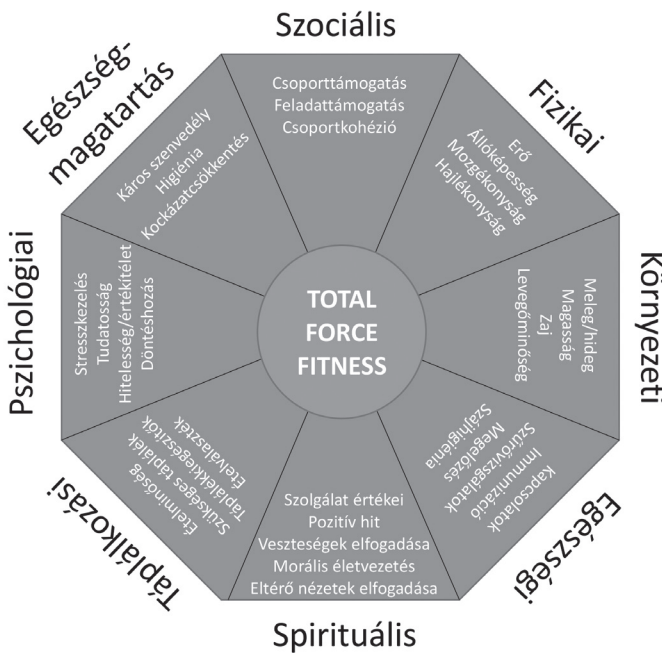
<sup>14</sup> Total Force Fitness for the 21<sup>st</sup> Century – A New Paradigm. Military Medicine, Vol. 175, No 8, 08. 2010. (A továbbiakban: Military Medicine.)

<sup>15</sup> A Military Medicine: i. m. 125. (Figure 1) alapján készítette a szerző.

Ahogy a bevezetőben már említettem, a fizikai fittséget nem lehet különálló tényezőként kezelni, mivel a katonai fittség alkotórészeként egy olyan rendszerben kap szerepet, ahol meghatározó, hogy az egyes rendszerelemek milyen hatást fejtenek ki egymásra (hatásuk lehet egymást támogató, semleges vagy gátló). A katona ennek a komplex rendszernek a része.

Annak érdekében, hogy testileg és mentálisan is egészséges (*well-being*), felkészült (*readiness*) és ellenálló (*resilience*), egyszerűen fitt legyen a feladatára, a fizikai felkészítést is ennek a rendszernek a részeként kell tervezni és megvalósítani. A család–szervezet–környezet hármasságában olyan tényezők jellemzik a katonát, mint a fizikai fittség, a pszichés állapot, a káros szenvedélyektől való mentesség, a testi egészség, a környezeti hatások, az egészséges táplálkozás, spirituális/vallási hatások, szociális csoport-hatások vagy a családi kölcsönhatások. A következőkben az egyes tényezők fizikai fitsséggel kapcsolatos vonatkozásait tekintem át.

2. ábra A TFF összetevői<sup>16</sup>



### Fizikai fittség

Fontos a feladatok és küldetések fizikai összetevőinek a feltérképezése, ennek megfelelően a fizikai felkészítés programjának speciális, küldetés alapú meghatározása, a fitsségi szint folyamatos monitorozása, a módszerek fejlesztése, valamint a nem megfelelő, esetleg káros edzésmódszerek és gyakorlatok kiszűrése az egészség megőrzése és a sérülések elkerülése érdekében.

A TFF rendszerében vizsgálva alapigazság, hogy a rendszeres minőségi testmozgás kedvező hatást gyakorol az egészségi állapotra. Az már kevésbé ismert, hogy a szociális

<sup>16</sup> A Military Medicine: i. m. 125. (Figure 2) alapján készítette a szerző.

egészségre, a depresszióra, a pánikbetegségre és az alvászavarra<sup>17</sup> is jótékonyan hat, ezen túlmenően segíthet a szenvedélybetegség leküzdésében, de még az agresszió kezelésében is.<sup>18</sup>

### *Pszichológiai fittség*

A modern kori hadviselés és az aszimmetrikus kihívások megjelenése új pszichológiai nehézségek elé állítja a katonát. Ilyen lehet az információmennyiség és -gyorsaság drasztikus növekedése, a túlzott és nehezen érthető szabályok, a megnövekedett felelősség, a gyors és pontos döntéshozatali kényszer, valamint a katonai műveletekkel összefüggő egyéb nagy intenzitású hatások.

Mindezek miatt a pszichológiai fittség fontossága napjainkra felerősödött. Leginkább a mentális, érzelmi és magatartásbeli képességek integrált és optimalizált egységét jelenti, ami a katona ellenálló képességének mértékét határozza meg.

### *Egészség-magatartás*

Az egészség-magatartáshoz tartozik a káros szenvedélyektől való mentesség, elsősorban a drog-, a dohány- és az alkoholfogyasztás mellőzése, de ide sorolhatók a túlsúllyal kapcsolatos problémák, az alvásproblémák, vagy az olyan pszichoszociális problémák, mint a munkahelyi, családi stressz és konfliktusok, vagy egyéb társadalmi hatások. A rendszeres testmozgás hozzájárulhat a felsorolt problémák háttérbe szorításához.

### *Foglalkozás-egészség*

A foglalkozás-egészséghez tartoznak azok a környezeti és társadalmi hatások, amelyek befolyásolják a katona fizikai és mentális egészségét. Ezek lehetnek káros kémiai hatások, mint például a kipufogógázok, mérgek, sugárzó anyagok, biológiai hatások, vagy vírusok, baktériumok és paraziták, amelyek elsősorban a testi egészségre vannak hatással, de lelki kihatásai is jelentkezhetnek. Lehetnek továbbá társadalmi hatások, mint például a családi és magánéleti, vagy munkahelyi problémák, amelyek a pszichés egészségre hatnak elsősorban, de azon keresztül a testi egészséget is befolyásolhatják, amennyiben pszichoszomatikus együtthatásként jelentkeznek. Szintén a környezeti hatások közé tartoznak a harctéri stressz, a katasztrófák, balesetek során fellépő terhelések is.

A felsorolt tényezőket figyelembe kell venni a fizikai felkészítés során a foglalkozások helyének, idejének és tartalmának a helyes megválasztásával.

### *Egészségi és környezeti fittség*

A két fogalmat a TFF együtt kezeli, mivel a környezeti hatások elsődleges szerepet játszanak az egészség alakulásában. Az egészség a modern felfogás szerint nemcsak a betegség hiányát, hanem a teljes testi-lelki jólétet jelenti.

A környezeti fittség a katona képességét jelenti arra, hogy bármilyen (fizikai és társadalmi) környezetben képes legyen a sikeres tevékenységre. A fizikai környezeti hatások elsősorban a hőség, a hideg, a magasság, az ionizáló sugárzás, a zaj, a veszélyes anyagok,

<sup>17</sup> Marleen H. M. De Moor et al.: Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Preventive Medicine*, Vol. 42., 2006/4., 273–279. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16439008> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

<sup>18</sup> Krista A. Barbour – James A. Blumenthal: Exercise training and depression in older adults. *Neurobiology of Aging*, Vol. 26, 2005/1., 119–123. <https://app.dimensions.ai/details/publication/pub.1007803394> (Letöltés időpontja: 2019. 01. 18.)

allergén anyagok, vagy az élelemmel, vízzel, illetve más közvetítő anyaggal szállított biológiai ágensek. A társadalmi környezet hatásai vallási, faji, társadalmi különbségekből fakadó jellemzők, de ilyen lehet a média folyamatos jelenléte is.

### *Táplálkozással kapcsolatos fittség*

A helyesen megválasztott étrend hozzájárul a testi egészséghez és a jó fizikai erőnléthez, segít a betegségek megelőzésében. Fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű táplálék bevitele. Adminisztratív munkakörben napi 2500 kcal energia bevitele is elegendő lehet, míg egy hidegben, nagy fizikai terhelésnek kitett katonára akár 7500 kcal energiát is felhasználhat.

Harci körülmények között külön nehézséget okoz a megfelelő időben és mértékben történő táplálékbevitel, különös tekintettel a folyadékpótlásra.

### *Spirituális fittség*

A lelki, spirituális egészség szintén fontos összetevője a fittségnek. Spirituális és morális traumák akár fizikai, pszichikai és magatartászavarokat is okozhatnak a katonák körében. Gondoljunk csak arra, hogy egy alegységben nemcsak felekezeti, de általános vallási különbségek is okozhatnak belső feszültségeket, atrocitásokat. A spirituális fittség segíthet a traumák feldolgozásában, a vallási, etnikai különbségek tolerálásában, illetve a motiváció fenntartásában.

### *Szociális fittség*

Az ember függ a közvetlen szociális környezetétől, amelyben létezik. Az emberi kapcsolatok, a csoportkohézió meghatározó hatással bírnak lelki egészségére, befolyásolják életmódját, tevékenységét. Egy összekovácsolt csoport mindig erősebb és hatékonyabb az egyénnél, egyben támaszt és védelmet nyújt a tagjai számára. A katonai szolgálatra kiemelten jellemző, hogy a katonára egyik pillanatról a másikra kiszakadhat egy csoportból, vagy elveszítheti társát, társait. Gyakori az is, hogy a csoportra nagy hatást gyakorló vezető cserélődik sűrűn. Mindez a csapategység gyengülésén keresztül kihat a csoport tagjaira is.

### *Családi fittség*

A katonára családapaként, illetve családanyaként fontos szerepet tölt be a család életében. A házastársi kapcsolat, a gyerekek felnevelése, gondozása fontos feladat, amelyre hatással van a szülő egészségi és lelki állapota. Egy poszttraumás stresszben szenvedő katonára állapota kihat a családi környezetére is, felborítja a családi békét. Ugyanakkor a családjától (gyakorlat, misszió, hadifogság miatt) távol lévő katonára nem tud elszakadni társától, gyermekeitől, akiknek a hiánya szintén befolyásolja lelkiállapotát.

## ÖSSZEZÉS

Az ókori Római Birodalomban nagy figyelmet fordítottak a katonák kiválasztására, felkészítésére és alkalmazására. Igyekeztek a Birodalom nyugati részéből fiatal kovácsokat, ácsokat, kocsikészítőket és vadászokat toborozni, akik egészségesebbek, erősebbek és gyorsabbak voltak, így a kiképzésük is könnyebben ment. Meghatározták, hogy a *legio* katonái mekkora terhet cipelhetnek menetben, az ellenség közelében és harc közben. Más táplálékot írtak elő a háborúban, mint a hátszágban. Állandó orvosi szolgálatot biztosítottak, és gondoskodtak a katonák lakókörnyezetéről, higiéniájáról. Kielégítették vallási igényeiket is. Biztos vagyok benne, hogy ez a magas szintű gondoskodás hozzájárult az ókori római katonák sikereihez.

Bár a technikai eszközök számos terhet levesznek a katonák válláról, a jól kiképzett, a feladatára felkészült (fitt) katona továbbra is meghatározó érték. A katonai fittséget illetően azonban szemléletváltásra van szükség. A felkészítés során figyelembe kell venni, hogy a fittség nemcsak a megfelelő fizikai állapotot jelenti, hanem többek között egészségi, magatartásbeli, táplálkozási, környezeti, szociális összetevők is szerepet játszanak, szükséges a befolyásoló tényezők összefüggő értelmezése. Ez a komplex felfogás segíthet abban, hogy minden feltétel adott legyen a katonák feladatára való felkészítéséhez. Fontos továbbá, hogy a követelménytámasztás elsődleges célja a felkészítési rendszer hatékonyságának ellenőrzése legyen, emellett legyen alkalmas arra, hogy motiválja a katonákat a mindennapi testedzésre és az egészséges életmódra.

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról. [http://aeromed.honvedkorhaz.hu/container/files/attachments/5/10\\_2015\\_\(vii\\_30\)\\_hm\\_rendelet\\_\(kozlony\\_allapot\).pdf](http://aeromed.honvedkorhaz.hu/container/files/attachments/5/10_2015_(vii_30)_hm_rendelet_(kozlony_allapot).pdf)
- A haza védelmében – Zrínyi 2026 Honvédelmi és Haderőfejlesztési Program. [https://honvedelem.hu/files/files/108409/zrinyi2026\\_190\\_190\\_7.pdf](https://honvedelem.hu/files/files/108409/zrinyi2026_190_190_7.pdf)
- A Magyar Honvédség katonai testnevelés kiképzés és sportbajnokságok szabályzata (ÁLT/30). Magyar Honvédség, 2017.
- Baker, Cameron: *Are Sit Ups Bad for You? The U.S. Military Seems to Think So...* ISSA. <https://www.issaonline.edu/blog/index.cfm/2016/are-sit-ups-bad-for-you-the-us-military-seems-to-think-so>
- Barbour, Krista A. – Blumenthal, James A.: *Exercise training and depression in older adults.* *Neurobiology of Aging*, Vol. 26, 2005/1. <https://app.dimensions.ai/details/publication/pub.1007803394>
- De Moor, Marleen H. M. – Beem, A. L. – Stubbe, Janine H. – Boomsma, Dorret I. – De Geus, Eco J. C.: *Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study.* *Preventive Medicine*, Vol. 42., 2006/4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16439008>
- Engelhard, Iris M. – Huijding, Jorg – van den Hout, Marcel A. – de Jong, Peter J.: *Vulnerability associations and symptoms of post-traumatic stress disorder in soldiers deployed to Iraq.* *Behavior Research and Therapy*, Vol. 45., 2007/10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796707000940?via%3Dihub>
- Field Manual 7-22 – Army Physical Readiness Training. Headquarters Department of the Army, Washington D.C., 26. 10. 2012. [https://armypubs.army.mil/epubs/DR\\_pubs/DR\\_a/pdf/web/ARN7938\\_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf](https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/pdf/web/ARN7938_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf)
- German Armed Forces Proficiency Badge 2015 – Information Briefing. <https://semo.edu/pdf/showmegold-GAFPB-event-guide.pdf>
- Katonai terminológiai értelmező szótár. Zrínyi Kiadó, Budapest, 2015.
- Mullen, Michael: *On Total Force Fitness in War and Peace.* *Military Medicine*, Vol. 175., No 8., 08. 2010. [https://www.hprc-online.org/sites/default/files/documents/HPRC\\_TFF\\_GR\\_Total%20Force%20Fitness\\_508\\_030118\\_small.pdf](https://www.hprc-online.org/sites/default/files/documents/HPRC_TFF_GR_Total%20Force%20Fitness_508_030118_small.pdf)
- Myers, Meghann: *A new Army PT test is on its way. This is not a drill.* *Army Times*, 07. 09. 2018. <https://www.armytimes.com/news/your-army/2018/07/09/a-new-army-pt-test-is-on-its-way-this-is-not-a-drill/>

Nindl, Bradley C.: *State of the Science of Military Human Performance Optimization*. State of the Science Symposia, 30. 03. 2016. <http://herl.pitt.edu/symposia/fitness-health/presentations/Nindl-SotS-20160330.pdf>

Péter László – Urbán Nóra: *Depresszió és szív-érrendszeri betegségek összefüggései a katonanők vonatkozásában*. Hadtudományi Szemle, IX. évf. 2016/1.

Resperger István – Kiss Álmos Péter – Somkuti Bálint: *Aszimmetrikus hadviselés a modern korban*. Zrínyi Kiadó, Budapest, 2015.

Total Force Fitness for the 21st Century – A New Paradigm. *Military Medicine*, Vol. 175, No 8., 08. 2010.

## Szerzőinkhez, olvasóinkhoz

Tájékoztatjuk szerzőinket, olvasóinkat, hogy a Magyar Honvédség Összhaderőnemi Parancsnokságot is érintő, 2019. január 1-jével bekövetkezett szervezeti változások okán a Seregszemle című folyóirat önálló kiadványként megszűnik. Jelenleg nyomdai előkészítés, illetve kivitelezés fázisában van a 2018/2., valamint a 2018/3–4. összevont szám, melyekkel lezárul a folyóirat kiadása.

A jövőben az MTA által „A” kategóriás tudományos kiadványként elismert Honvédségi Szemle fogadja be azokat a cikkeket, tanulmányokat is, amelyeket a megszűnő Seregszemle folyóirat egykori szerzői írnak, s amelyek a Honvédségi Szemlében történő megjelenés előírt és közzétett feltételeinek megfelelnek.

*A Honvédségi Szemle Szerkesztőbizottsága és Szerkesztősége*

