Gergi Erna:

AZ ACÉLKOCKA ALTISZTKÉPZÉSEN RÉSZT VEVŐ FIATALOK FIZIKAI ÁLLAPOTFELMÉRÉS-MUTATÓINAK VIZSGÁLATA A BEVONULÁSTÓL AZ ALAPKIKÉPZÉS VÉGÉIG

„Akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, igazad lesz, és magadnak be is bizonyítod.”
Kemény Dénes

DOI: 10.35926/HSZ.2025.6.5

ÖSSZEFOGLALÓ: *A katonai erények mellett a jó katona fontos ismérve a megfelelő fizikai állapot megléte. A Magyar Honvédség személyi állományára vonatkozó egyik legfontosabb követelmény, hogy a katonák hadrafoghatósága a lehető legmagasabb szintre emelkedjen. Ennek egyik alappillére a kiváló fizikai erőnlét. Napjaink egyik legnagyobb népegészségügyi problémája az elhízás és az inaktivitás. Ez a tendencia jellemző az Acélkocka Altisztképzésen részt vevő fiatalok fizikai állapotára is. A szerző írásában a 2022-ben, 2023-ban és 2024-ben a polgári életből beérkezett állomány fizikaiállapotfelmérés-mutatóinak változását vizsgálja írásában. A dolgozat összegzéséből kiderül: a fizikai felmérő eredményei jelentős mértékben fejlődnek a 8, illetve 10 hetes alapkiképzés során. A képzés intenzív és célzott felépítése lehetővé teszi, hogy a bevonultak döntő többsége sikeresen teljesítse a fizikai állapotfelmérést.*

KULCSSZAVAK: *katonai fizikai állapotfelmérés, katonai fizikai alkalmassági vizsgálatok, Netfit-eredmények, motoros képességek, erő, állóképesség*

A SZERZŐRŐL:
Tóthné Gergi Ernesztina honvédelmi alkalmazott (MH Altiszti Akadémia), az NKE Hadtudományi Doktori Iskola elsőéves hallgatója (ORCID: 0009-0004-4407-3487)

BEVEZETÉS

Az emberiség evolúciója és a rendszeres testmozgás kéz a kézben jártak, a két folyamat elválaszthatatlan volt egymástól. Az egészségfejlesztéssel foglalkozó szakemberek munkáját könnyítené meg, ha ez napjainkban is így lenne. Őseink a fizikai aktivitásuknak köszönhették az életben maradásukat, a gyűjtögető, vadászó életmód, a vándorlás, a szálláshely keresése mindennapi életük része volt. A rendszeres, intenzív mozgásnak köszönhetően kiemelkedő fizikai állapotban voltak. A túléléshez, az idők során a háborúk megvívásához mentálisan és fizikálisan is felkészültnek kellett lenniük.

A Magyar Honvédségnek (MH) is fel kell készülnie arra, hogy adott esetben katonáit a harcmezőre kell küldenie. A megfelelő fizikai felkészítés nélkül nem garantálható a siker. A Honvéd Vezérkar főnöke így nyilatkozott erről: *„Az az ország tudja megvédeni magát*

– még a NATO tagjaként is –, amelyiknek önálló, valóban hadra fogható, harcképes hadereje van. Ha ilyennel nem rendelkezik a tagállam, akkor a NATO sem jelent elegendő védelmet.”[1]

Az ütőképes, erős hadsereg kialakításának egy fontos alapeleme a fizikailag megfelelő állapotban lévő, harcot megvívni képes állomány. A mindennapi feladatok sikeres és eredményes végrehajtásához elengedhetetlen, hogy mind fizikálisan, mind mentálisan fel tudjanak készülni katonáink a kihívásokra. Bár a mai haditechnika fejlődésének köszönhetően a testtest elleni küzdelem háttérbe szorul – talán az idők folyamán el is tűnik –, ennek ellenére a haditechnikai eszközök hosszú távú kezeléséhez, működtetéséhez, a napi feladatokban történő helytálláshoz szükséges a megfelelő fittségi állapot megléte.

A siker kulcsa a katonaállomány fizikai, mentális és szakmai felkészítésében rejlik. A kiképzőállomány pozitív hozzáállása és a kiképzendők motivációja meghatározó a tekintetben, hogy az alapkiképzés kezdetén még gyenge mutatók annak végére már az elvárható szinten legyenek. Őseink vadászó és harcoló életmódja helyett napjainkban rendszeres sportolással, edzésekkel, erőnlétünk fejlesztésével tudjuk elérni a kitűzött célokat.

A Magyar Honvédségnél szolgálóknak minden évben számot is kell adniuk aktuális fizikai állapotukról. A fizikai állapotfelmérés (FÁF) a belépő Acélkocka-állomány első szintfelmérője, melyet az alapkiképzés befejeztével – egyfajta záró FÁF-ként – újra teljesíteniük szükséges. A 8 hetes alapkiképzés alatt nemcsak azon ismeretekre tesznek szert a résztvevők, amelyek a katonai szolgálat megkezdéséhez elengedhetetlenül szükségesek, hanem a foglalkozásoknak köszönhetően fizikai állapotukban is pozitív változás áll be.

Írásomban a civil életből érkező leendő kisalegységvezetők 8 – későbbiekben 10 – hetes kiképzés alatt elért eredményeit vizsgálom. Összefüggéseket keresek egyebek mellett arra, hogy milyen tényezők befolyásolják a 18–25 év közötti fiatalok gyengébb fittségi mutatóit, a sikeres felkészítést, milyen nehézségekkel kell szembenézniük a kiképzőknek és a kiképzendőknek.

FIZIKAI ALKALMASSÁGI VIZSGÁLAT ÉS AZ ÁLLAPOTFELMÉRÉS

1997-ben a 12/1997. (V.16) HM rendelettel[2] vezették be azt a fizikai alkalmassági vizsgálatot, amely az állományban lévő és az újonnan érkező hivatásos és szerződéses katonákra egyaránt vonatkozott. A mozgásanyagot úgy állították össze, hogy az egyszerű és könnyen végrehajtható legyen nagy létszám esetén is, valamint hogy ne igényeljen bonyolult sporteszközt és infrastruktúrát. Az évek alatt természetesen végrehajtották a szükségszerű változtatásokat, finomítottak a rendszeren, finomítottak a kategóriákon, módosították az azokhoz tartozó minimálkövetelményeket.

Fizikai alkalmassági vizsgálat. Olyan eljárások összessége, amely az alkalmassági kategóriának megfelelően az általános katonai feladatok, illetve egyes beosztások ellátásához szükséges fizikai követelményeknek való megfelelést vizsgálja.[3]

---

1 Németh 2024.
2 12/1997. (V. 16.) HM rendelet.
3 9/2024. (VI. 28.) HM rendelet.

Fizikai állapotfelmérés. Az előírt fizikai követelményeknek való megfelelés évenként történő ellenőrzése.[4] Módszerei elsősorban pályakörülmények között alkalmazott vizsgálatok. A megfelelő színvonalú edzettségi állapot befolyással van a fizikai felkészültségre, amely a kiképzés folyamatának az eredménye. Ennek minősége befolyásolja a minőségi és eredményes munkavégzést.

2025. január 1-jétől lépett életbe az új, 9/2024. (VI. 28.) HM rendelet, melynek tartalmi elemei változást hoztak a FÁF rendszerében. A jelenlegi állományt megkérdezve, szigorodtak a teljesítés feltételei, ugyanakkor bővült a kötelezően végrehajtandó és választható feladatok száma. Tanulmányom az elmúlt 3 évben – a polgári életből – belépett Acélkocka-állományt vizsgálja, így a változás még nem érinti az eredményeket.

A 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet alapján meghatározott feltételrendszernek megfelelően mértük és értékeltük a tanulmányban vizsgált kiképzendő állományt.

„Katonai szolgálatra fizikailag az a katonai szolgálatra jelentkező, illetve honvéd alkalmas, aki a részére előírt fizikai kondicionális követelmény mozgásformáiból a minimális pontszámot, és a három mozgásformából összesen legalább 220 pontot elér.

A mozgásformánként elérendő minimális pontszám:

a) állóképességi mozgásformák esetén 60 pont,

b) kar és törzs erő-állóképességi mozgásformák esetén mozgásformánként 30–30 pont.”[5]

A FÁF követelményrendszere a következő tételekből állt össze:

Keringésrendszeri állóképesség	
44 éves korig	3200 m futás
45–49 év között	2000 m futás
Kar erő-állóképesség	
nők	karhajlítás térdelő fekvőtámaszban (2 perc)
férfiak	karhajlítás fekvőtámaszban (2 perc)
választható	húzódzkodás
Törzs erő-állóképesség	
nők	hanyatt fekvésből felülés (2 perc)
férfiak	

1. ábra *Az Acélkocka Altisztképzési Rendszert (AAR) érintő fizikai kondicionális képességi követelmények, 2024 (Szerkesztette a szerző)*

[4] 9/2024. (VI. 28.) HM rendelet.

[5] 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 18. § (1).

Ha a honvéd huzamosabb ideig tartó, illetve maradandó egészségkárosodása következményeként a fizikai kondicionális képességi követelményeket nem képes teljesíteni, könnyített mozgásformák alkalmazását írhatják elő határozott időre, vagy véglegesen.[6]

50 év feletti kiképzendő nincs az Acélkocka állományában, illetve könnyített végrehajtást nem kellett eszközölni, így ezen feladatok bemutatása nem képezi a vizsgálat tárgyát.

1. táblázat *FÁF-mozgásformák szélső értékei (ponttáblázat) (Szerkesztette a szerző)*

		3200 m futás		Hanyatt fekvésből felülés		Fekvőtámasz/ térdelő fekvőtámasz		Húzódzkodás	
		max. 160 pont (perc:mp)	min. 60 pont (perc:mp)	max. 100 pont (db)	min. 30 pont (db)	max. 100 pont (db)	min. 30 pont (db)	max. 100 pont (db)	min. 30 pont (db)
Férfiak	< 25 év	**13:30**	19:32	**90**	25	**70**	14	**20**	9
	25–29 év	**14:07**	20:05	**86**	24	**75**	15	**20**	8
	30–34 év	**14:32**	20:30	**82**	22	**70**	14	**18**	7
	35–39 év	**15:02**	21:00	**75**	19	**65**	13	**16**	6
	40–44 év	**15:42**	21:35	**65**	15	**60**	12	**14**	5
Nők	< 25 év	**15:20**	20:45	**90**	25	**70**	14	**16**	8
	25–29 év	**15:40**	21:15	**86**	24	**75**	15	**16**	7
	30–34 év	**16:05**	22:00	**82**	22	**70**	14	**14**	6
	35–39 év	**16:35**	23:00	**75**	19	**65**	13	**12**	4
	40–44 év	**17:23**	24:10	**65**	15	**60**	12	**10**	4

A felvételi eljáráshoz szükséges fizikai alkalmassági vizsgálatok a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Repülőorvosi, Alkalmasságvizsgáló és Gyógyító Intézetben, Kecskeméten történnek. A megállapított értékek alapvetően tájékoztató jellegűek, de a felvételi eljárás során figyelembe veszik azokat. Minden bekerülő kiképzendőt a bevonulás hetében újra felmérnek, és ez lesz a hivatalos kiinduló adat. A felmérést az intézet vezetője határozza meg, és az általa kijelölt bizottság hajtja végre. Amennyiben az alapvető kritériumoknak nem felel meg a jelentkező, „fizikailag alkalmatlan” minősítést kap.

A mozgásformák és a hozzájuk tartozó értékelési ponthatárok életkor és nem szerint is differenciáltak. A legfiatalabb férfiaknak a 160 pont eléréséhez 04:15/1000 m kell futniuk 3200 méteres távon, ami relatíve nagy tempóval (14,1 km/h) futott, hosszú távú állóképességet feltételez. Ugyanezen korosztálynál az elvárt 60 minimum pont eléréséhez 6 perc 05 mp-es futótempó szükséges.

A 25 év alatti nőknél a legjobbaknak 4 perc 47 másodperces iram (12,5 km/h) kell, míg a minimális 60 pontért 6 perc 29 mp/1000 m. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtást és hanyatt fekvésből felülést 2 percig kell végezni. Nőknél a karhajlítás-nyújtás esetében térdelő fekvőtámaszban történik a végrehajtás. A 2. ábrán foglaltam össze a mozgásformák minimális és maximális követelményrendszerét.

[6] Uo. V. fejezet. Fizikai alkalmasság.

Ahhoz, hogy valaki a legjobbak közé kerüljön és a maximális 360 pontot elérje, kiváló kondicionális képességgel kell rendelkeznie. Az Acélkocka képzésben 220 pont a minimális elvárt pontszám.

AZ ACÉLKOCKA ALAP ALTISZTI KÉPZÉSBEN RÉSZT VEVŐKKEL SZEMBENI ELVÁRÁSOK

Ahhoz, hogy tudjuk, kire is lenne igazán szükség, fontos tisztázni, hogy valójában kiket értünk altisztek alatt. Mi az ő feladatuk, milyen képességekkel, kompetenciákkal kell rendelkezniük, miben kell példát mutatniuk, hogy hivatásukat a legmagasabb színvonalon tudják végezni.

Beosztása alapján minden altiszt vezető, függetlenül attól, hogy raj-, szakasz- vagy századparancsnoki feladatot lát el, vagy éppen támogatói/kiszolgálói területen tevékenykedik.

Az altiszti alapfelkészítés (AAF) célja felkészíteni az MH leendő altisztjeit a beosztásukból adódó megfelelő szintű vezetői tevékenységre, a Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzatának kiadásáról szóló 24/2005. (IV. 30.) HM rendelet mellékletében meghatározott altiszti feladataikra, békeidőszakban és különleges jogrend időszakának bevezetése esetén, műveleti területen és nemzetközi környezetben egyaránt. Az AAF fő célkitűzése, hogy a leendő altisztekben kialakítsa a főbb személyes, társas, vezetői, illetve módszerkompetenciákat.[7]

A rajparancsnok feladatai:[8]

- gondoskodjon arról, hogy a raj beosztottjai mindenkor ismerjék, kinek mit kell tenni a készenlét fokozásakor, biztosítsa, hogy a raj végrehajtsa feladatait;
- az elöljáró intézkedései szerint személyesen vezesse a raj kiképzését;
- raját közvetlenül, szóban és személyes példájával vezesse, világos, határozott parancsokat adjon, parancsainak végrehajtását ellenőrizze.

Természetesen ennél jóval több pont szerepel a meghatározott feladatok sorában, de most csak azokat emeltem ki, amelyekhez elengedhetetlen a személyes példamutatás. Ez az egyik legfontosabb erény, hiszen a „csapata” csak akkor tud felnézni rá és azonosulni vele. A hitelesség nemcsak a szakmaiságban, de külső jegyekben is megmutatkozik. Azt teszi, amit mond, és azt mondja, amit valóban hisz és tud. Ha egy vezető nem képes azokat a követelményeket teljesíteni, sőt esetenként túlteljesíteni, amiket az embereitől elvár, akkor nem jó vezető. Az Acélkocka-képzésben vezetőket képeznek, így a tanfolyam végén csak azokat a jelölteket avatják őrmesterré, akik minden tekintetben megfelelnek az elvárásoknak. A kiváló fizikai állapot a hitelesség és a példamutatás legfontosabb alappillére. A vezető fizikai felkészültsége nem csupán személyes erény, hanem közösségi érték is: motivációt ad, irányt mutat, és megerősíti a közös célokba vetette hitet. Ehhez elengedhetetlen a minimum 220 pont feletti FÁF-eredmény teljesítése a polgári életből érkező részéről. (Legénységi állományból érkezőknek 240 pont az elvárt minimum.)

A 10 hónapos Acélkocka képzés kizárólag a polgári életből érkező, 18–45 év közötti, legalább érettségivel rendelkező nők és férfiak számára meghirdetett képzés. Jelen tanfolyami rendszer 2019-ben váltotta az addigi 2 éves, iskolarendszerű, államilag elismert képzést.

---

[7] Alap Altiszti Tanfolyam felépítése.

[8] 24/2005. (VI. 30.) HM rendelet I. fejezet 125. melléklet (részlet).

Az Acélkocka altiszti tanfolyam (AAT) négy szakaszból tevődik össze.
1. Egységes alapkiképzés (EAK) (10 hét)
2. Altiszti alapfelkészítés (AAF) (14 hét)
3. Szakmai felkészítés (ASZAF) (20–24 hét)
4. Altisztavatás (1 hét)

A megfelelő fizikai kondíció – legalább 220 pont – elérését az egységes alapkiképzés alatt kell megalapozni azoknál a kiképzendőknél, akik alacsonyabb pontszámmal érkeztek a képzésbe. Sajnálatos módon a fiatal generáció nem rendelkezik megfelelő fittségi mutatókkal, így nagyobb energiát kell fektetni a lemaradók felzárkóztatásába, mint a jók továbbfejlesztésébe. Azok a jelentkezők, akiknél a felvételi eljáráshoz szükséges fizikai felmérésen kiugróan alacsony – 100 pont alatti – eredményt mértek, nem nyernek felvételt a képzésbe. Ennek ellenére a mennyiségi kritériumnak köszönhetően nagy számban érkeznek 150 pont körüli pontszámokkal. Az ő felzárkóztatásuk fontos feladat a kiképzők számára. A kiképzők feladata, hogy minden kiképzendő fejlődését támogassák, függetlenül attól, hogy ki milyen szintről indul, így törekszenek egyforma intenzitással ösztönözni azokat, akiknek felzárkózásra van szükségük, illetve akik magasabb fizikai teljesítménnyel érkeztek. A cél a fejlődés, erősítve ezzel az egyént és a közösséget. A 14 hetes altiszti alapfelkészítést csak azok a kiképzendők kezdhetik el, akik az egységes alapfelkészítés után minimum FÁF (F2 kategória) pontszámát teljesítik.[9] Ennek megléte nélkül nem folytatható a képzés. A tapasztalat az, hogy bár gyenge fizikummal rendelkeznek a fiatalok, az egységes alapkiképzés elegendő ahhoz, hogy elérjék azt a szintet, amivel tovább tudnak lépni.

BELÉPŐ ÉS ZÁRÓ FÁF-EREDMÉNYEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

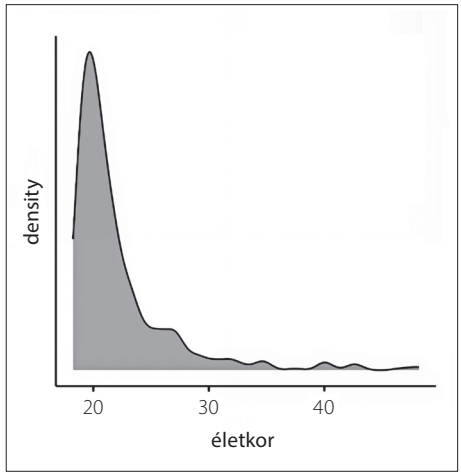
Az Acélkocka képzés elsősorban a fiatal generációt vonzza. (2. táblázat és 2. ábra) Átlagéletkor: 22,1 év. A bevonuló állomány 83%-a 25 év alatti, 34%-uk még nincs 20 éves; a 25–30 évesek 10%-át, a 30–35 évesek 4%-át, míg a 35 év felettiek 3%-át alkotják. A nők aránya 17%.

2. táblázat *A bevonuló Acélkocka-állomány demográfiai adatai: 2022–2024*

Nem	Korcsoport	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Férfi	25–29	41	26,90	1,26	25,09	29,46
	30–34	14	32,36	1,65	30,04	34,71
	35–39	4	38,73	2,24	35,37	39,93
	40–44	3	41,13	1,39	40,31	42,74
	45–49	1	48,15	NaN	48,15	48,15
	< 25 év	373	20,57	1,55	18,26	24,99

[9] 444/2024 HVFK-intézkedés a 2021. évi CXL.törvény 18. § (1) bekezdése alapján, 3.3.9.

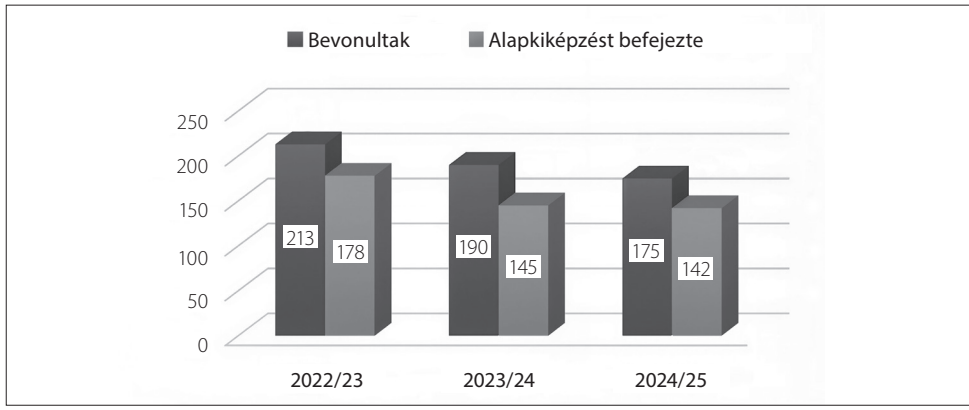
Nem	Korcsoport	N	Mean	SD	Minimum	Maximum
Nő	25–29	11	27,03	0,95	25,13	28,34
	30–34	5	32,13	1,85	30,41	34,90
	35–39	1	37,47	NaN	37,47	37,47
	40–44	3	52,57	0,44	42,18	43,04
	45–49	2	47,10	0,81	46,52	47,67
	< 25 év	78	20,70	1,70	18,33	24,97



2. ábra *A demográfiai adatok grafikonos ábrázolása*

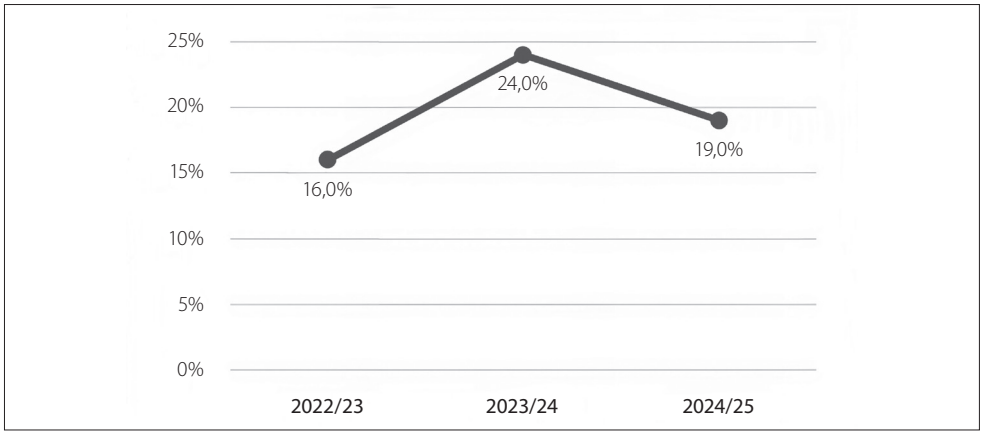
Minden év augusztusának végén történik a bevonulás a szentendrei MH Altiszti Akadémiára. Az első hét szocializációja alatt már megtörténik az állomány fizikai felmérése. Az itt mért adatok tájékoztató jellegűek, egyrészt a kiképzői állomány, másrészt a kiképzendők felé. Az eredményekből már látni lehet a fejlesztésre szoruló területeket.

Jelen vizsgálat az elmúlt három évben az Acélkocka képzés keretében az alapkiképzést elkezdő bevonulók eredményeit tartalmazza.



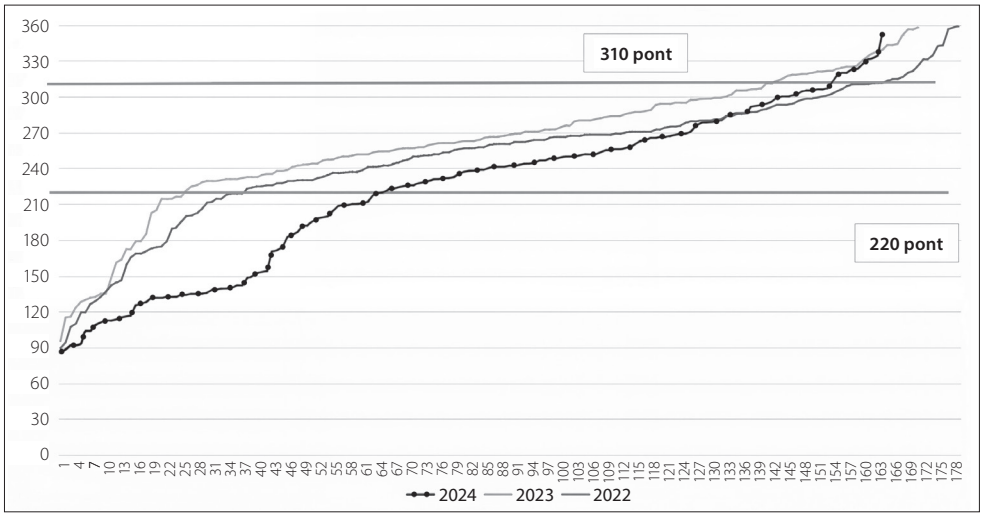
3. ábra *Az Acélkocka képzés (az elmúlt 3 évben, a bevonulók és alapkiképzést befejezők száma)*

A 3. ábra azok számát mutatja, akik az első fizikai felmérésen megjelentek, illetve eljutottak a 8–10 hetes alapképzés végéig, és a záró fizikai teszten is részt vettek.



4. ábra *A lemorzsolódás aránya alapkiképzés alatt*

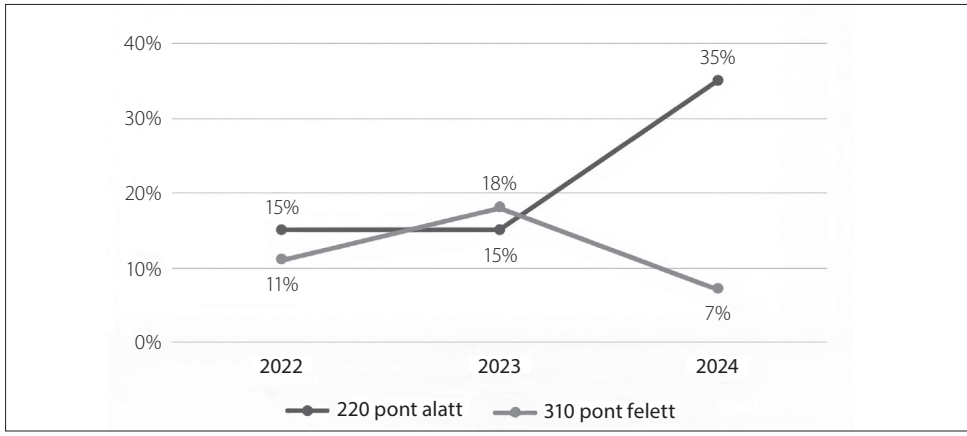
A 4. ábra a fluktuációt ábrázolja. Külön vizsgálom, hogy van-e összefüggés az alacsony FÁF-eredmény és a lemorzsolódás között. Vagyis azok adják-e fel leggyorsabban a képzést, akik nem elég erősek fizikálisan, vagy más tényezők állnak mögötte? (A kapcsolódó egyéb tényezőket nem vizsgálom, kizárólag a fizikai állapotot veszem górcső alá.)



5. ábra *Az Acélkocka képzésben lévők bemeneti FÁF-eredményei (2022–2024-es adatok) (Szerkesztette a szerző)*

Az 5. ábra jól mutatja, hogy nagy szórás van a legjobbak és a leggyengébbek között. A 220 pont azért fontos jelen kutatás szempontjából, mert az Acélkocka képzés esetén ez iránypontszám. Bár megjelenik a felvételi követelmények között is, de hangsúlyosan az AAF belépési kritériumánál válik élessé. Az elvárás, hogy már belepéskor rendelkezzen minden kiképzendő legalább

220 pontos minimum pontszámmal. Az előzetes kutatások is igazolják ezeket az eredményeket. Országné (2018; 2019) korábbi vizsgálatai szerint a felmért állomány 30-40%-a bevonuláskor éppen csak a minimálisan előírt pontszámot érte el a három fő mozgásformában. A realitás sajnos az, hogy a fiatalok egy része nincs felkészülve a kiképzés várható nehézségére (6. ábra).

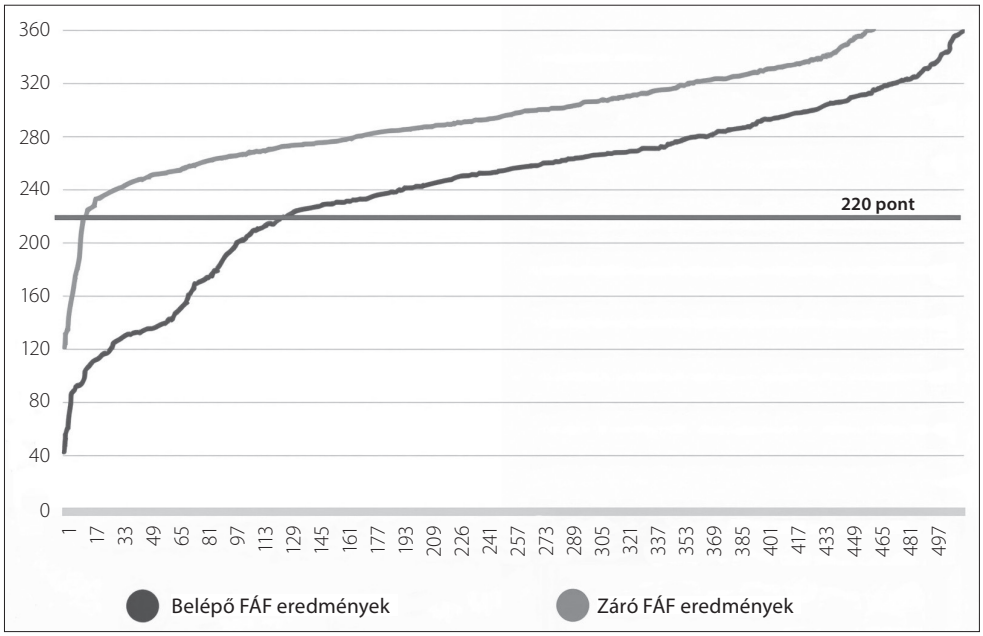


6. ábra *A 220 pont alatt és a 310 pont felett teljesítő belépők %-os aránya (Szerkesztette a szerző)*

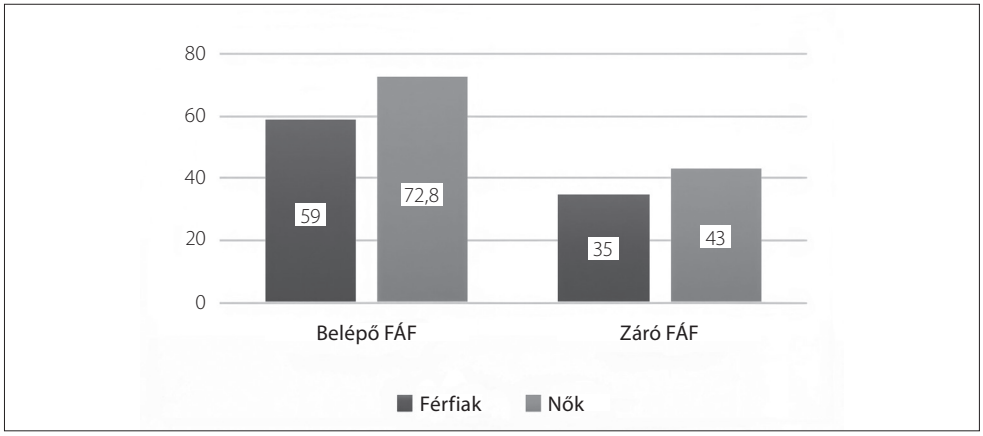
3. táblázat *Az utolsó 3 év FÁF-adatai, különös tekintettel a 220 pont alatt és 310 pont felett teljesítőkre (Szerkesztette a szerző)*

	2022/23	2023/24	2024/25	SUM
Átlag belépő FÁF-pontszám	**249**	**262**	**218**	**243**
EAK utáni átlag FÁF-pontszám	**290**	**297**	**286**	**291**
Átlag fejlődés	17%	13%	31%	20%
Belépő MÓDUSZ-adatok	268	261	252	
Kilépő MÓDUSZ-adatok	284	315	306	
220 pont alatt belépők száma	15%	15%	35%	21%
AAF FÁF kritériumát nem teljesítők aránya	4%	0,7%	4%	2,9%
310 pont feletti belépő száma	11%	18%	7%	12%
310 pont feletti záró FÁF száma	28%	37%	27%	31%

Az EAK eredményességét mutatja, hogy a végére szinte mindenki elérte az AAF belépési feltételeként állított 220 pontos megfelelt minősítést, illetve duplájára nőtt a kiváló eredményt elérők száma az alapkiképzés alatt az elmúlt 3 év összesített adatai alapján. (7. ábra) Mindössze 2,9% nem tudta teljesíteni a továbblépéshez szükséges minimum elvárást. Ők legénységi állományban folytatták tovább a katonai hivatásukat. F2 kategóriában kiváló minősítést a legalább 310 pontot elért altisztjelöltek kaphattak. Belépéskor 12% érte el ezt az „álomhatárt", alapkiképzés után 31% tartozott ebbe a kategóriába. A 220 pont alatt teljesítők esetén a legnagyobb fejlődési mutató 46% volt. A teljes állományt tekintve 20%-os teljesítménynövekedés mutatható ki (lásd 3. táblázat).



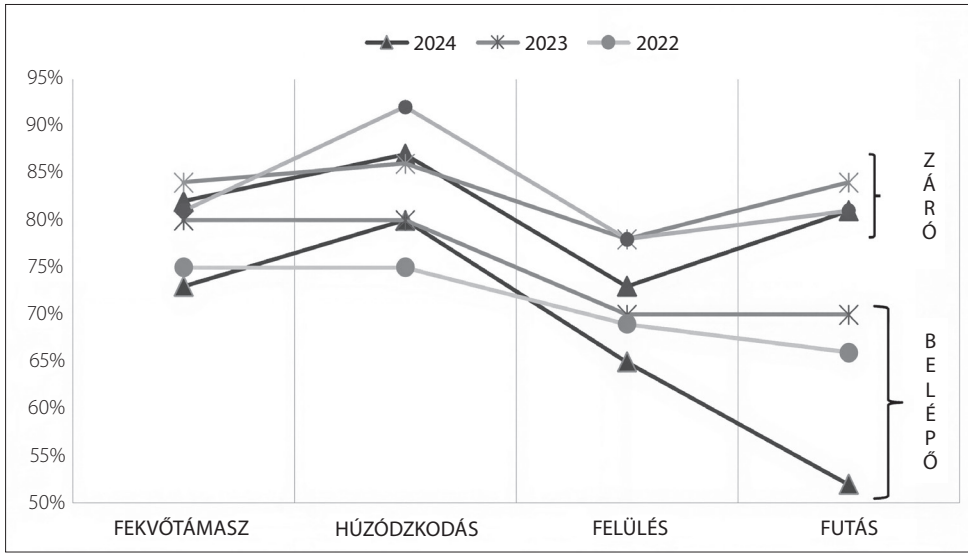
7. ábra *A belépő és záró FÁF-eredmények fejlődésének diagramja*



8. ábra *Szórásértékek összehasonlítása nemek szerint összesített pontszámok alapján*

Az átlagtól való eltérés vizsgálatánál a női minta eredményei szélesebb szórást mutatnak, mint férfitársaiké. Előbbieknél az átlagérték kevésbé reprezentatív, mivel sokan térnek el tőle, nagyobbak az egyéni különbségek (vannak határozottan gyenge és erős eredmények is). A férfiak sokkal egységesebbek. A záró eredménynél határozottan homogenizálódik az állomány (lásd 8. ábra).

A 2024-es adatok mind a bevonulók létszámában, mind a fizikai eredményekben negatív csúcsot döntöttek. A legnagyobb lemaradás az állóképességi futásnál tapasztalható. Az elért átlagos pontszámokat százalékos formában feltüntetve látható, hogy 2024-ben a maximálisan



9. ábra *Belépő és záró FÁF-eredmények a civil területről érkezők esetén az Acélkocka képzésben. Összesített adat 2022–2024 (Szerkesztette a szerző)*

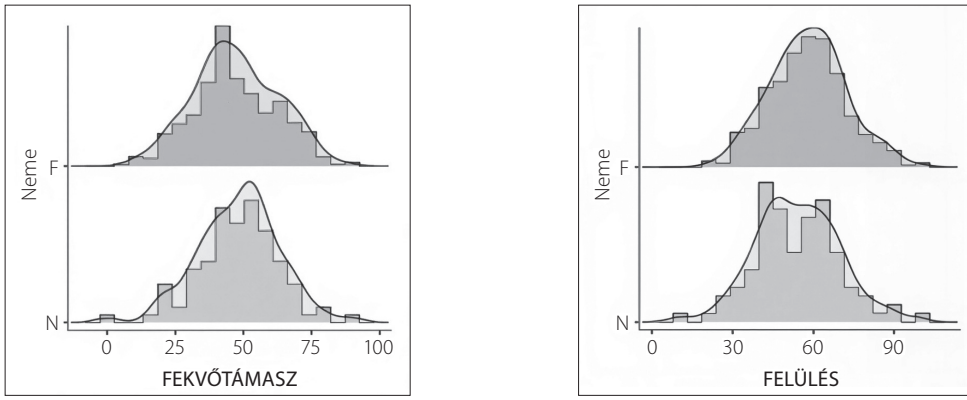
teljesíthető időeredménynek csak 52%-át érték el a bevonulók. Felülésben 65%, míg fekvőtámasznál 73%-os az átlagteljesítmény (lásd 9. ábra).

2024-ben került bevezetésre az úgynevezett szocializációs hét, mely a tényleges alapkiképzés előtti alapozó hétnek felel meg. Ebben az időszakban a kiképzendők kizárólag sportruházatban vesznek részt a foglalkozásokon, és a fő fókusz a fizikai felkészítésen van. A bevonult állomány napi 2-3 testnevelés-foglalkozáson vesz részt, ahol az erőfejlesztés mellett az állóképesség növelése a legfontosabb feladat (alakzatban történő futások, csoportos kül- és beltéri erőfejlesztő feladat-végrehajtások). Állandó mozgásformaként jelentkezik a kötélmászás, függeszkedés, húzódzkodás. A központi konditerem nyitvatartását sikerült 16 óráról 20 óráig kitolni, így foglalkozások után az állomány egyénileg is használhatta azt. A célzott erő- és állóképesség-fejlesztés hatékonysága a 2024/25-ös tanfolyami évben már mérhető eredményekben is megmutatkozott. Az előző évekhez képest 13%-ról 31%-ra emelkedett az átlag fejlődési ráta. A jövőre nézve: megtartásra kerül a szocializációs hét, ami 2025-től már 2 hetet foglal magában, bízva abban, hogy a fokozatosság elvét betartva még többet fejlődhetnek katonáink. Az egyénre szabott módszertani foglalkozások még nem valósultak meg, így mindenki ugyanazt a terhelést kapja – ennek negatív következménye a sérülésekből adódó nagyszámú egészségügyi felmentés.

MOZGÁSFORMÁK SZERINTI ELEMZÉS

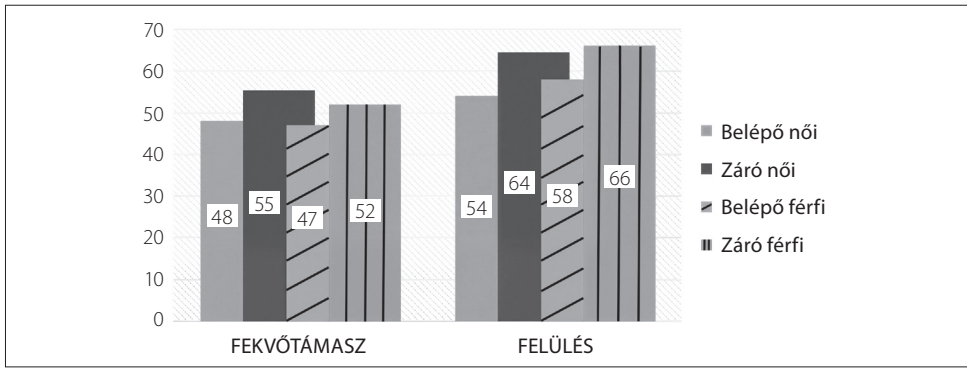
Vázizomzatteszt

A fekvőtámasz pontszámi eloszlásában látható, hogy a hölgyek a középső átlagszakaszban jobban teljesítenek, ám alacsonyabb pontértékkel is ők rendelkeznek. (A hölgyek esetén a fekvőtámasz könnyített, térdelő támaszban történik.) Felülés esetén fordítottan alakul a kép.



10. ábra *A vázizomzatteszt felmért darabszámi eloszlása (Szerkesztette a szerző)*

A férfiak esetén sokkal kiegyensúlyozottabb a teljesítmény, mint a nőknél, ám a maximális pontszám elérésében a nők arányaiban jobb eredményt érnek el. Az alapkiképzés alatti fejlődést a 11. ábra mutatja. A felmérések minden szegmensében folyamatos a fejlődés.

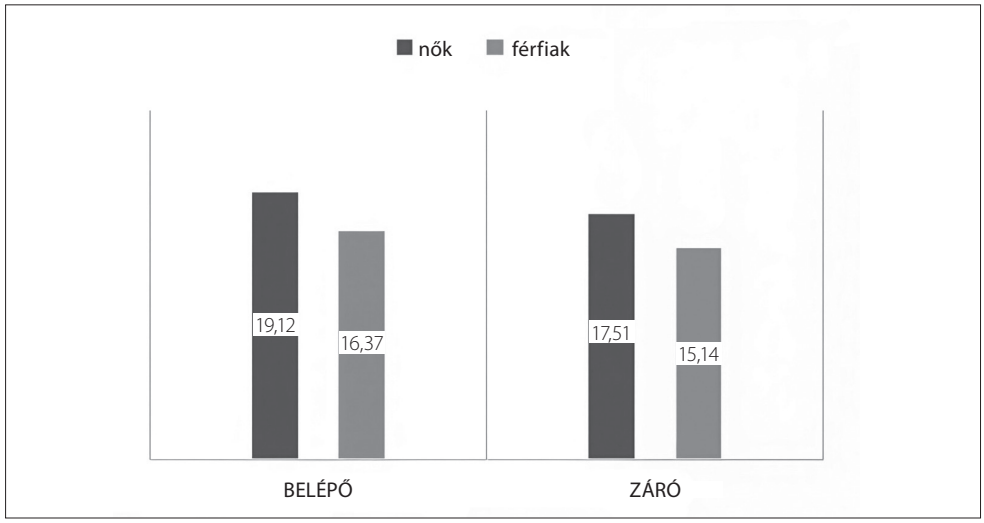


11. ábra *Belépő és záró eredmények alakulása átlagos darabszám alapján*

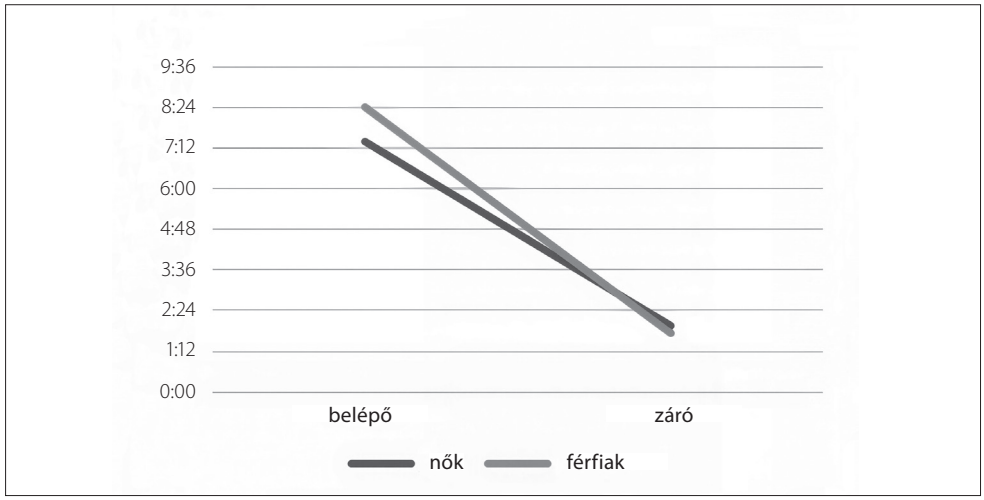
Az eredményekből jól látható, hogy a férfiak és a nők fejlődési mutatói – szórásértékei (fekvőtámasz esetén 15, míg felülésnél 14–16) – hasonló nagyságrendet képviselnek. Ezekben a mozgásformákban az egyéni eredmények csak mérsékelten befolyásolják a vizsgált csoport átlagát.

Állóképességi teszt (3200 m futás)

Mint arról már tettem említést, az állóképességi teszttel boldogulnak legnehezebben a kiképzendők. A belépő FÁF-on a felmértek 12%-a nem érte el a minimum szintet. A záró futásnál ez az érték már csak 1,6%. Az állóképességi tesztnél a hölgyek 8,4%-os, míg a férfiak 7,5%-os javulást realizáltak. A szórásértékeknél is kizárólag azokat vizsgáltam, akik rendelkeztek belépő és záró eredménnyel is, vagyis időközben nem szereltek le. A belépő mérésnél mindkét nem esetében magas a szórás, vagyis nagyon eltérő eredmények születtek. A záró mérés során a szórás jelentősen csökkent, kiegyenlítődtek a különbségek. Sőt, a nők esetében kisebb szórást



12. ábra *Belépő és záró 3200 méteres futás átlagos időeredményei (perc/mp) (3 év vizsgált adatai)*



13. ábra *Belépő és záró 3200 méteres futás szórásértéke (Képzésben bent maradt 3 év vizsgált adatai)*

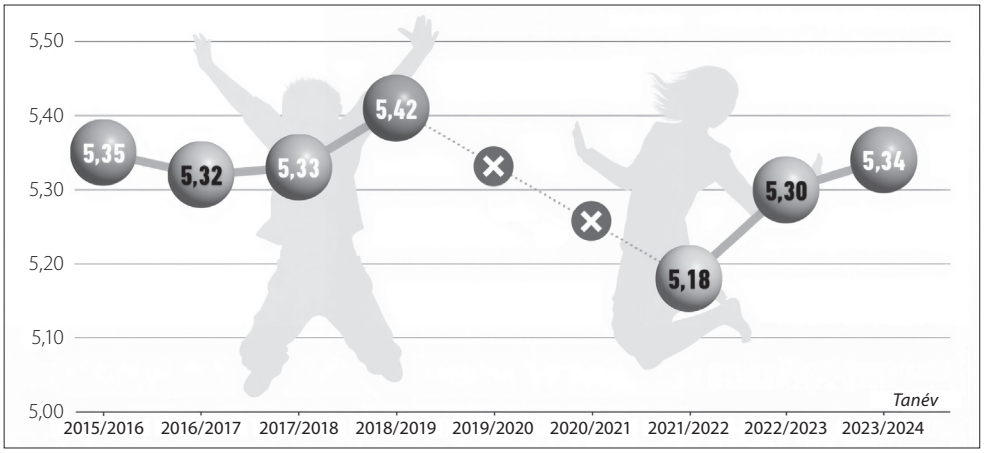
hozott az utolsó futás, mint férfi társaiknál, de tény, hogy a mért létszám 20,2%-át teszik ki. Az időeredmények javulásában a rendszeres testnevelés-foglalkozások mellett nagy szerepet játszott a 10 héten át alkalmazott magas intenzitású fizikai terhelés (menetgyakorlatok) is. Ez az „edzésforma" nem csupán a fizikai állóképességet növelte, hanem hozzájárult a pszichés és stresszkezelési képesség fejlődéséhez is. A környezeti feltételek változásai is fontos szerepet játszanak a javulásban. Az augusztusi hőség átvált kellemes őszi időjárásba, ami további könnyebbséget jelent a futóknak. A teljesítménynövekedés multifaktoriális hatások összessége.

A COVID–NETFIT–GYENGE FIZIKAI ÁLLAPOT ÖSSZEFÜGGÉSEI

Sokan felteszik a kérdést: hogyan lehetséges, hogy ennyire gyenge fizikai mutatókkal rendelkeznek a fiatalok. A képzésbe érkezők átlagéletkora 22,1 év. Közel 50%-uk 20 év alatti. Ezek a fiatalok a Covid–19 két évfolyamot is érintő iskolazárása alatt éppen középiskolai tanulmányaikat végezték. A 2019/2020-as tanév 2. félévében, illetve a 2020/2021-es tanév novemberétől május közepéig online oktatásra álltak át. Gyakorlatilag 1,5 éven keresztül nem voltak közösségben, nem tartottak számukra testnevelésórákat, de nagyon sok sportág esetében (a versenysport kivételével) a beltéri edzések is szüneteltek, félbeszakítva ezzel a bajnoki szezont. Sportolásra kizárólag otthon, házon, lakáson belül volt lehetőség. Ahol több generáció vagy iskolás testvér is lakott, ott vagy nem engedték, vagy hely- és időhiány miatt nehezen volt ez megoldható. A testnevelés-érettségik gyakorlati részét törölték, csak az elméleti vizsga volt megtartva. Ez további kérdéseket vetett fel a testkultúra szakokra és intézményekbe jelentkezők, továbbtanulók esetében is.

A NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) célja, hogy átfogó képet adjon a 10–18 év közötti fiatalok általános fizikai állapotáról. A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei teszttől függően két, illetve három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A Covid–19 ideje alatt nem volt lehetőség NETFIT-méréseket végezni. A lezárást követő első mérhető év a 2021/2022-es tanév volt, ahol az eredmények erős visszaesést mutattak. Soha előtte nem mértek olyan alacsony értéket, mint a kikényszerített 1,5 év otthon tartózkodás után. Ezen időszak inaktivitása egyértelműen látható és érzékelhető a mért eredményeken (14. ábra). A lassú javulás a mindennapos testnevelés újbóli megtartásával, az edzések újraindításával már kézzelfogható eredményt mutat. Sajnálatos módon a testtömegindex értékek voltak a legkritikusabbak.



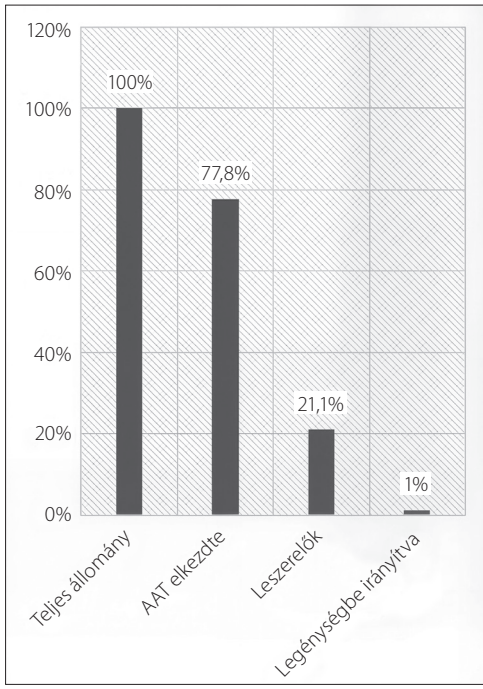
14. ábra *Az országos átlagos intézményi fittségi index alakulás*[10]

[10] Forrás: Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ).

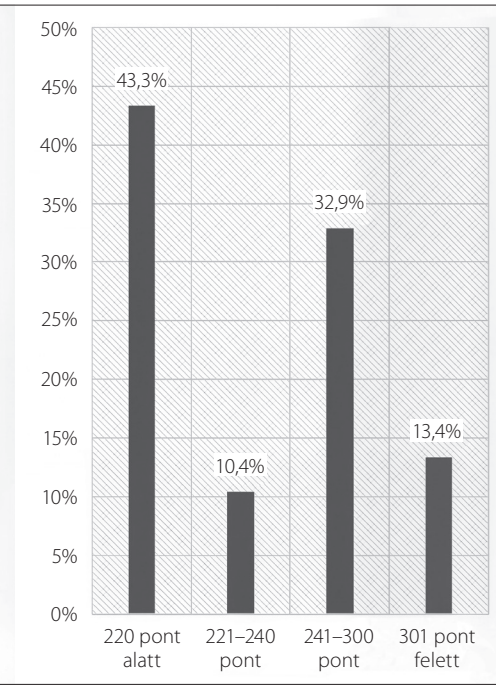
Már a 2022-ben bevonult állomány is a pandémia miatti bezárások „áldozata". A 2024-ben bevonultak 45%-át érintette középiskolai tanulmányaik során az online oktatás. A pandémia okozta lezárások, a testnevelésórák és a sportolási lehetőségek korlátozása, a fizikai inaktivitási krízis kritikus hatással volt a tanulók fittségi állapotára.[11] Ezek a rossz fizikai mutatók sajnos megjelentek a kiképzendők teljesítményében is. A NETFIT-mérések esetén csak nagyon lassú javulás volt kimutatható. A gyenge NETFIT-eredmények kihatással vannak a beérkezők FÁF-eredményeire is, hiszen a középiskolások esetében az átlagnál is lassúbb fejlődés volt kimutatható. Ez némi magyarázatot ad a nagyarányú alacsony belépő FÁF-eredményekre.

A GYENGE FIZIKAI MUTATÓK ÉS A LESZERELÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

Joggal merül fel a feltételezés, hogy azért hagyják el a frissen bevonult fiataljaink a honvédség kötelékét, mert fizikálisan nem bírják a megpróbáltatásokat. Az elmúlt három év bevonult állományának 12,5%-a döntött – az alapkiképzés végéig – a leszerelés mellett, míg 2% a legénységi állományban folytatta. Az altiszti képzést elhagyók 11%-a nő, míg 89%-a férfi. (A bevonulók 17,5%-a nő.) Legénységi állományba azok az altisztjelöltek kerültek, akiknek nem sikerült a záró fizikai állapotfelmérése. A szabályzókban rögzítettek szerint csak azok mehetnek tovább az alapaltiszti tanfolyamra (AAT), akik az alapkiképzés végeztével legalább 240 pontos eredményt tudnak elérni a felmérésen. Az alapkiképzés vége előtt leszereltek 43%-a nem rendelkezett megfelelő FÁF-eredménnyel a következő szint belépési



15. ábra *Az Acélkocka Altisztképzésből kilépők aránya alapkiképzés végéig (Szerkesztette a szerző)*



16. ábra *Elért FÁF-eredmények a leszerelők körében (Szerkesztette a szerző)*

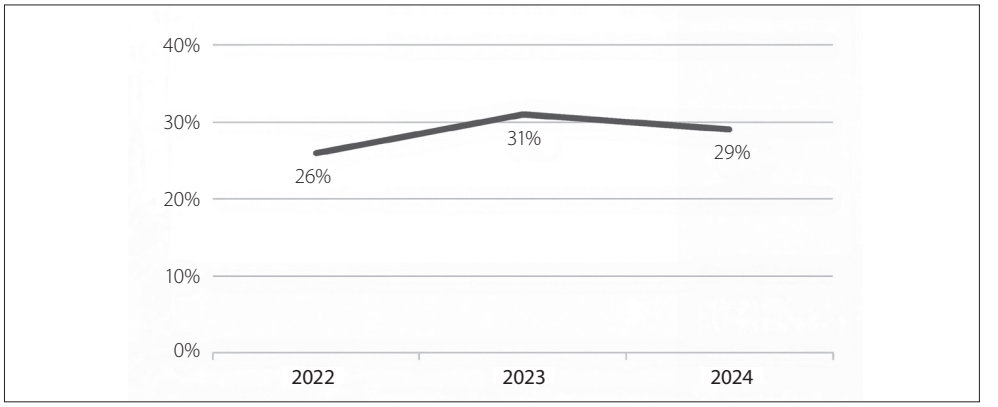
[11] Javulnak az iskolai fittségi eredmények, kimagaslik az Aktív Iskolák fejlődése. MDSZ 2025.

feltételeként. A további pályaelhagyók 10%-a 221–240 pont között, 33%-uk 241–300 pont között, míg 13%-uk 300 pont felett teljesített a bevonulás hetében (17–18. ábra). Ők azok, akik nem jutottak el a záró fizikai felmérésig, mert idő előtt leszereltek. A leszerelők közel fele gyenge fizikai mutatókkal érkezett, ami nagyban befolyásolja a pályalehagyási motivációt. A leszerelés pillanatában személyes beszélgetés és kérdőív formájában nyilatkoznak arról, hogy mi szerepel a leszerelés hátterében. Szignifikánsan csak azoknál jelentkezik elsődleges leszerelési okként a nehéz fizikai terhelés, akik kimagaslóan alacsony eredményekkel érkeztek. Természetesen nem jelenthetjük ki egyértelműen, hogy kizárólag a gyenge fizikum a leszerelés oka, de összefüggés megfigyelhető.

Hasonló adatokkal már találkozhattunk Kovács (2006) vizsgálatánál[12]. A 2008–2015 közötti időszak fluktuációja 12–15% között volt, melynek hátterében főként az állóképességi futás eredménytelensége állt.

A SÉRÜLÉSEK ÉS A FIZIKAI KONDÍCIÓ ÖSSZEFÜGGÉSEI

Az elmúlt 3 év vizsgálata során az alakulat egészségügyi intézményét számtalan esetben és indokkal keresték fel az altisztjelöltek az alapkiképzés alatt. 2023-ban közel 280, 2024-ben 217 alkalommal jelentkeztek különböző egészségügyi problémákkal. Az esetek egy része helyben volt orvosolható, 32%-nál további szakrendelési vizsgálat volt szükséges. A leggyakrabban diagnosztizált sérülések: ficam, húzódás, ízületi gyulladás, megfázás, vírusos tünetek. A 17. ábrán látható az elmúlt 3 évben a „kiskocka”-képzésből leszerelők aránya, akiknél a távozás mögött valamilyen egészségügyi okok álltak.



17. ábra *Egészségügyi felmentéssel leszereltek aránya az összes leszerelőhöz viszonyítva (Szerkesztette a szerző)*

Molloy és munkatársai 2012-es tanulmányukban amerikai újoncokat vizsgáltak. A gyenge fizikai állapot és a képzésből adódó sérülések, illetve a lemorzsolódás összefüggéseit vizsgálták. A gyengébb fizikai állapotban lévők sérülési aránya 2-3-szor volt magasabb, mint azon társaiké, akik jobb erőnlétben érkeztek a képzésbe.[13] Megoldásként javasolták a célzott megelőző beavatkozásokat (fokozatos terhelés, sérülésmegelőző programok, előzetes felkészítés). Knapik

[12] Kovács 2006.
[13] Molloy et al. 2012.

(2006) úgynevezett „Fitness-Assessment Program" bevezetésével csökkentette a fluktuációt 18%-ról 8%-ra, míg a sérülések aránya 25%-kal mérséklődött az alapkiképzés végéig.[14] (A program egy előzetes, 4–8 hetes felkészítés azok számára, akik nem érték el a minimális szintet.)

ÖSSZEGZÉS

A kutatás eredményei, valamint a hazai és nemzetközi szakirodalom is egyértelműen igazolják, hogy a polgári életből érkező fiatalok fizikai állapota gyakran elmarad a minimálisan elvárttól. A kutatások arra is rámutatnak, hogy nemcsak a lemorzsolódás kockázatát növeli, hanem a sérülések előfordulását is. A teljes állományt tekintve azonban a fizikai felmérő eredményei jelentős mértékben fejlődnek a 8, illetve 10 hetes alapkiképzés során. A képzés intenzív és célzott felépítése lehetővé teszi, hogy a bevonultak döntő többsége sikeresen teljesítse a fizikai állapotfelmérést. A pozitív tendencia a szocializációs „ráhangolós" hétnek, a kiképzői állomány felkészültségének, másrészt a résztvevők motivációjának és kitartásának köszönhető. A vizsgálat rámutat arra is, hogy a társadalmi háttér és a pandémia időszakában tapasztalt mozgásszegény életmód kedvezőtlenül hatott a fiatalok fizikai teljesítőképességére, ennek ellenére a katonai környezetben biztosított következetes és fokozatos terhelés ellensúlyozza a korábbi hiányosságokat. Összességében megállapítható, hogy az Acélkocka képzés nemcsak a minimálisan elvárt követelmények teljesítését biztosítja, hanem hozzájárul a hosszú távon is fenntartható fizikai, mentális és pszichés állóképesség megalapozásához. A tapasztalatok alapján indokolt lehet a képzés során alkalmazott módszertan további erősítése és a civil szféra felől érkező jelentkezők előzetes felkészítésének ösztönzése – akár célzott felkészítése –, hiszen ezzel a lemorzsolódás aránya is tovább csökkenthető.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 9/2024. (VI. 28.) HM rendelet a hivatásos és a szerződéses katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmassági követelmények és ellenőrzésük keretszabályairól. Nemzeti Jogszabálytár. https://njt.hu/jogszabaly/2024-9-20-15 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 10.)
- 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról. Nemzeti Jogszabálytár. https://njt.hu/jogszabaly/2015-10-20-15 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 10.)
- 12/1997. (V. 16.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról. Jogkódex. https://jogkodex.hu/jsz/1997_12_hm_rendelet_6135144 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- 24/2005. (VI. 30.) HM rendelet a Magyar Honvédség Szolgálati Szabályzatának kiadásáról. Jogtár. https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a0500024.hm (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- A Honvéd Vezérkar főnökének 444/2024. HVFK intézkedése a 2021. évi CXL. törvény 18 (1) bekezdése alapján.
- Alap Altiszti Tanfolyam felépítése. Magyar Honvédség Altiszti Akadémia, 2025. mhaa.honvedseg.hu (Letöltés időpontja: 2025. 09. 15.)
- Knapik, Joseph J. et al.: *Increasing the physical fitness of low-fit recruits before basic combat training: Evaluation of Fitness, Injuries, and Training Outcomes.* Military Medicine, Vol. 171, 2006/1., 45–54. https://doi.org/10.7205/MILMED.171.1.45 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)

[14] Knapik et al. 2006.

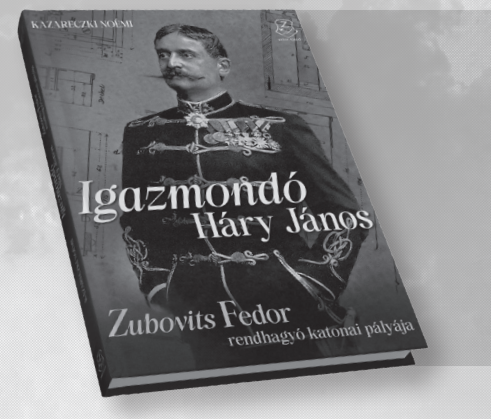
- Dr. Kovács Péter: *A fizikai alkalmasság vizsgálatának tapasztalatai a Magyar Honvédségben 1998 és 2005 között.* Honvédorvos, 58. évf. 2006/1–2., 89–102. https://epa.oszk.hu/04900/04906/00164/pdf/EPA04906_honvedorvos_2006_1-2_089-102.pdf (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- Molloy, Joseph M. et al.: *Physical training injuries and interventions for military recruits.* Military Medicine, Vol. 177, 2012/5., 553–558. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-11-00329 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- Németh Márton Sándor: *A NATO-val együtt készülünk Magyarország minden négyzetcentiméterének a megvédésére.* Index, 2024. 05. 16. https://index.hu/belfold/2024/05/16/szalay-bobrovniczky-kristof-borondi-gabor-magyar-honvedseg-hadero-honvedelem-katonak-beszerzesek-vedelmiipar/ (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- Országné Faragó Éva: *A fizikaialkalmasság-vizsgálatok szabályzóinak áttekintése a változások tükrében.* Honvédségi Szemle, 146. évf. 2018/4., 79–88. https://real.mtak.hu/124936/1/HSZ_2018_146_4_Orszagne_Farago_Eva.pdf (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)
- Országné Faragó Éva: *A Magyar Honvédség állománya fizikaialkalmasság-vizsgálatainak kutatásában alkalmazható matematikai statisztikai módszerek.* Honvédségi Szemle, 146. évf. 2018/2., 88–100. https://real.mtak.hu/124875 (Letöltés időpontja: 2025. 09. 12.)

Kazareczki Noémi

Igazmondó Háry János

Zubovits Fedor rendhagyó katonai pályája

Zubovits Fedor (1846–1920) sokoldalú és legendás személyiség volt: katona, haditudósító, vadász, sportember, feltaláló, diplomata, publicista, megyei tisztségviselő és a 19. század utolsó párbajhőseinek egyike.



2024
keménytáblás
176 oldal

3200,-

A könyv a Zrínyi Kiadó webshopjában (shop.hmzrinyi.hu) vagy a kiadó könyv- és térképboltjában (1024 Budapest, Fillér utca 14.) **25% kedvezménnyel** vásárolható meg.