

Felhősi László

ninjalacika@gmail.com

CMC – A CIVIL HARCOSOK KIHÍVÁSA

Absztrakt

Az alábbiakban a hazánkban még kevésbé ismert Civilian Military Combined (CMC) versenyt kívánom bemutatni, elsődlegesen annak a 8 hetes felkészülési programja okán, mivel azt igen használhatónak gondolom a Magyar Honvédség katonáinak általános fizikai felkészítése szempontjából is.

Below are still little known in our country Combined Military Civilian (CMC) I would like to introduce competition, primarily due to the eight-week preparation program, as it is very usable think the general physical preparation in the Hungarian Defense Forces soldiers as well.

Kulcsszavak: *CMC, akadályverseny, crossfit, futás, edzésterv ~ CMC, obstacle race, crossfit, running, training plan*

BEVEZETÉS

Napjainkban az extrém jellegű akadályfutások (Fighter's Run, Spartan Race, Brutálfutás) hazánkban is mind nagyobb népszerűségnek örvendenek. Az említett versenyek az olyan sportos civileket igyekeznek megszólítani, akik szeretnék magukat próbára tenni a katonai gyakorlópályákhoz hasonló, több kilométeres, komoly fizikai kihívást jelentő akadálypályákon. Tanulmányomban, a hazánkban még kevésbé ismert Civilian Military Combined (CMC) versenyt, illetve annak nyolc hetes felkészülési programját kívánom bemutatni. A témaválasztásom azért tarthat számot érdeklődésre, mivel a CMC felkészülési programja együttesen alkalmazza az atlétika, a súly-és erőemelés, a futás, és a torna sportágak egyes elemeit, így ez által egy nagy intenzitású, a funkcionális edzésmódszernek tekinthető. Ebből adódóan nagy örömmre szolgálna, ha a publikációm - még ha kis mértékben is -, egyrészt használhatóan bizonyulna nem csupán a Magyar Honvédség kiképző és testnevelő szakemberei, hanem minden olyan olvasó számára is, akik érdeklődnek a megszokottól eltérő, újszerű, és nem mellékesen komoly és sokoldalú kihívások iránt.

AZ AKADÁLYFUTÁSOKRÓL ÁLTALÁBAN

Már az ókori történetírók feljegyzéseiből is tudjuk, hogy a hajdani görög vagy római gyalogos katonák erőnléti felkészítése milyen sokoldalú volt. A spártai katonáknak gyakori edzését jelentette a teljes fegyverzetben történő futás [1].

1913-ban - szintén katonai kiképzési célokra - George Herbert alkotta meg az első olyan edzésmodszert, amely írásos és rendszerezett formában fogalmazott meg hasznos útmutatásokat a katonák testkultúrájának, fizikai felkészültségének javítására. Herbert a katonák fizikai felkészítésének legfontosabb eszközét a saját testtel végezhető gyakorlatok mellett a futással kombinált akadálypályákban látta [2]. Természetesen az akadályokkal tűzdelt katonai gyakorlopályák jelentőségét más hadseregekben is idejekorán felfedezték.

Egészen a múlt század 90-es éveinek végéig a civilek számára leginkább elérhető versenyfajta a hagyományos futás jelentette („traditional foot racing”). Ebben az időszakban jelentek meg először az ún. kalandfutások („adventure racing”), amelyekben ötvöződtek a futás, a lovaglás, az úszás vagy a hegymászás elemei. Az első, mai értelemben vett akadályfutást (obstacle race) az Angliában megrendezett Tough Guy Obstacle jelentette, amelyet aztán számos más, hasonló verseny követett (Metro Dash, Muddy Buddy Rebel Race, Ruckus Sports, Rugged Maniac, Rugged Warrior, Spartan Race, Tough Mudder, Warrior Dash [3]).

Ezeknek a versenyeknek a közös sajátossága, hogy a rendezők és a résztvevők elsősorban kihívásként tekintenek arra, és így nem törekednek mindenáron a győzelemre. Éppen ezért az indulók gyakran csapatmunkában teljesítik azt, de nem ritka az sem, hogy az egymás számára teljesen ismeretlen indulók egyfajta ad hoc jelleggel segítik egymást [4].

Mint nevéből is sejthető, a Civilian Military Combined (CMC) létrejöttében is felismerhetőek katonai vonatkozások. Mindez annak köszönhető, hogy a CMC életre hívói az amerikai hadsereg veteránjai. A CMC egy legalább 8 kilométer hosszú, változatos akadályokkal megtűzdelt futóverseny. Egyedisége abban rejlik, hogy a futó versenyszám előtt teljesíteni kell az ún. PIT nevű tesztet. Ez egy 7 perces, magas intenzitású, funkcionális képességeket alaposan próbára tevő kihívás, amely a következő négy gyakorlatból tevődik össze. Ez a box jump (nők esetében 20 inches = 50,8 cm, férfiak esetében 30 inches = 76,2 cm magasság), felhúzás (nő – 95 pound/43 kg, férfi – 135 pound/61 kg), thruster (nő – 12 kg kettlebell, 79 kg, férfi – 16 kg kettlebell) és burpee. Ezeket a gyakorlatokat ún. AMRAP (As Many Reps As Possible) jelleggel kell teljesíteni, tehát 90 másodperc alatt törekedni kell a maximális ismétlési szám elérésére. Ezt követően 20 másodperc pihenő, majd pedig ismét következik a következő gyakorlat, szintén 90 másodperc ideig, szintén a már említett AMRAP jelleggel. 5 perc pihenést követően rajtol a már említett legalább 8 km-es akadályfutás, amely a pálya kialakításától függően 25 akadályt jelent. A verseny életre hívóinak nem titkolt célja az volt, hogy a PIT bevezetése révén egyenlő versenyfeltételek között tudják összemérni erejüket, edzettségüket az indulók, és a verseny végére eldönthető legyen, hogy ki a legjobb általános kondícióval rendelkező sportoló [5].

A CMC 8 HETES FELKÉSZÜLÉSI TERVE

A CMC egyediségét a már említett PIT jelenti, és éppen ezért a CMC elsősorban az olyan ún. hibrid atléták számára ideális, akik a futáshoz elengedhetetlenül szükséges állóképesség mellett erővel és erő állóképességi képességekkel is rendelkeznek. Egy CMC kihívás során tehát a szokványos futó edzésterveket követő sportolókat meglehetősen kellemetlen meglepetések érhetik, mivel ők a felsőtest vázizomzatának erősítésének kevés figyelmet szentelnek. Természetesen ezzel a CMC életre hívói is tisztában voltak, így megalkottak egy olyan 8 hetes edzéstervet, amely lehetőséget nyújt arra, hogy a jelöltek ne csupán a PIT-et tudják jó eredménnyel tudják teljesíteni, hanem még az azt követő több kilométeres akadálypályára is maradjon erejük.

Az említett két hónapos felkészülési terv heti 6 edzésnap és egy pihenőnap felépítést követi. A szisztematikusan felépített, egyre nehezedő edzések során az állóképesség, az erő,

az erő-állóképesség és a metabolikus kondíció fejlesztésére egyaránt törekednek. A lenti saját készítésű táblázat szemlélteti az említett képességek fejlesztésére irányuló edzések jellegét, típusát [6].

1. táblázat. A CMC edzéstervének felépítése

1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap
Erő	Erő-állóképesség	Erő	Erő	Erő	Erő-állóképesség	Pihenés
Crossfit WOD	Futás	Metabolikus kondicionálás	Futás	Metabolikus kondicionálás	Futás	

Mint látható, a felkészülés során a komoly figyelmet fordítanak az erő fejlesztésére. Ez nem meglepő, hiszen a nyolc kilométeres akadályfutás során számos olyan kihívás leküzdése szükséges, amely során a kar és a felsőtest izomzatának kell fejlettsége elengedhetetlen (kötél, ill. palánkmászás, nehéz tárgyak cipelése stb.). Az erőedzések során a súly, ill. erőemelésből ismert alapgyakorlatok (mellről nyomás, fekve nyomás, guggolás, felhúzás) kell végrehajtani, alacsony ismétlési számban (1-5 ismétlés), tetszőleges pihenőidőkkel.

Az erő mellett az állóképesség fejlesztését nagyszerűen szolgáló futás is hangsúlyos részét képezi a CMC felkészülési tervének. A futóedzések jellegüket tekintve jellemzően kétfélek lehetnek. Az ún. hosszú futás során egy adott távot vagy meghatározott időtartamot kell képesnek lennie egyenes iramban lefutnia a sportolónak. Beszélhetünk ugyanakkor sprint jellegű edzésekről is, amikor 400, ill. 800 méteres etapokat kell edzésről-edzésre nagyobb ismétlési számban és az etapok közötti rövidebb pihenőidőkkel teljesíteni

A metabolikus kondicionálás kategóriájába tartozó edzések lényegében olyan magas intenzitású anaerob edzések, amelyek egyrészt fejlesztik a hosszú távú állóképességet, valamint alkalmassá teszik a sportolót a már megszerzett erőszint megtartására. A metabolikus edzések a gyakorlatban kisebb súllyal vagy szabadsúllyal végrehajtott köredzések, amely során magas ismétlési számot kell végrehajtani a lehetőség szerinti minél rövidebb pihenőidővel. Mondhatjuk azt is, hogy a metabolikus edzések jelentik a belépőt az AMRAP jellegű kihívások sikeres teljesítésének irányába [7].

A CMC felkészítésének részét képezik még a Crossfit-ből ismert ún. WOD-ok („Workout of the Day”). A Crossfitben - mint nevéből is látható -, a WOD a nap edzését is jelenti. Ezek olyan különböző crossfit gyakorlatokból álló komplex feladatok, amelyek általában az erőszint felmérésére szolgálnak [8].

A CMC nyolc hetes, e cikk szerzője által magyar nyelvre lefordított, ill. a könnyebb értelmezés érdekében jegyzetekkel ellátott felkészülési terve a következő linkről letölthető: <https://drive.google.com/file/d/0BwNj6ehH1WhEV2QxamFuM0IPd2M/view?usp=sharing>

ÖSSZEGZÉS

Saját tapasztalataim szerint a CMC felkészülési terve sok hasonlóságot mutat a crossfitből megismert edzéstervekkel. Lényeges különbség azonban, hogy az előbbi a futásra nagyobb hangsúlyt helyez, valamint az is eltérés, hogy a CMC edzésprogram célirányosan a már említett PIT gyakorlatok minél nagyobb ismétlési számú teljesítését célozza.

Tekintettel arra, hogy a CMC versenysorozat az USA-n kívül még nem rendezik meg, így meglehetősen kevés az esély arra, hogy valaki kimondottan egy CMC versenyre való felkészülés céljából hajtsa végre a két hónapos programot. A CMC felkészülési tervét ugyanakkor nagyszerűen alkalmazhatónak gondolom egyéb más, hasonló kihívást jelentő futóversenyekre, vagy „embert próbáló”, kitartást, állóképességet, erőt egyaránt igénylő

próbatételekre készülők esetében is. Javasolni tudom minden olyan civil sportolónak és katonának, akik a futóteljesítményük javítása mellett szeretnék erőszintjüket is nagymértékben növelni. A felkészülési program hátránynak gondolom ugyanakkor azt, hogy intenzitása okán a „felesleges” izomtömeg leépülését eredményezheti. Komplexitás okán nagyon fontos az edzések közötti pihenőidők fokozott betartása a túledzés megelőzése okán. Elengedhetetlenül szükségesnek tartom az előzetes edzéstapasztalatot, a fokozott sérülésveszély elkerülése érdekében a súlyzós gyakorlatokat szabályos és biztonságos végrehajtásának ismeretét. Utóbbiak hiánya esetén egy szakképzett szakember, edző tanácsainak, útmutatásainak segítségével hívása erősen ajánlott.

További nehézséget okozhat továbbá az is, hogy rendelkezésre kell állnia a megfelelő felszerelésnek is (kétkezes súlyzórúd, kb. 100 kg súlytárcsa ill. kettlebell súlyzók). Sajnos az említett eszközök beszerzése költségesnek mondható.

Úgy gondolom, hogy az előbbieken kívül vélhetően a CMC sohasem lesz igazi tömegsport, azonban a kihívásokat kedvelő és szerető, ambiciózus, saját határait kitolni kívánó sportemberek számára mindenképpen ajánlható.

Felhasznált irodalom

- [1] Ancientmilitary.com: The Spartan Military. <http://www.ancientmilitary.com/spartan-military.htm> 2016. 02. 15.
- [2] McKay, Brett – McKay, Kate: The History of Obstacle Courses for Military Fitness, Sport, and All-Around Toughness. <http://www.artofmanliness.com/2015/09/10/the-history-of-obstacle-courses/> 2016. 02.15.
- [3] Sands, Kathleen: Traditional Foot Racing v. Obstacle Racing. http://scholarsarchive.jwu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1018&context=student_scholarship 2016. 02.15.
- [4] Toughmudder.com: What is Tough Mudder? <https://toughmudder.com/events/what-is-tough-mudder> 2016.02.15.
- [5] Civilianmilitarycombine.com: The Pit. <http://cmrace.com/what-is-cmc/>
<http://www.civilianmilitarycombine.com/about/#tab2> 2016. 02. 15.
- [6] Civilianmilitarycombine.com: WOD - Week 1, Day 1. <http://www.civilianmilitarycombine.com/wod-week-1-day-1/> 2015. 11. 09.
- [6] Fitbuilder.hu: A metabolikus kondicionálás a gyakorlatban. http://www.fitbuilder.hu/cikk/A_metabolikus_kondicionalas_a_gyakorlatban.html 2015. 11. 09.
- [7] Vitalzone.hu: CrossFit gyakorlatsorok (WOD's). <http://www.vitalzone.hu/crossfit-gyakorlatsorok-wods-.html> 2015. 11. 09.