

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Il Grinder

Ordine di Operazioni CrossFit #1, "CHAD"

Nome dell'autore

Il Grinder: Ordine di Operazioni CrossFit #1, "CHAD"

Introduzione

L'organizzazione e il formato di questo articolo possono sembrare confusi a qualcuno; potrebbe sembrare scritto in una lingua straniera. Tuttavia, per altri—specificamente, ufficiali militari e sottufficiali superiori—sarà immediatamente familiare e comprensibile. "Il Grinder" segue il formato dell'ordine di operazioni della NATO. Un ordine di operazioni (OPORD o Op O) è una direttiva emessa da un comandante ai suoi subordinati per eseguire coordinatamente un'operazione specifica (Manuale del Ranger, SH 21-76). In questo articolo, l'operazione o compito è un allenamento di gruppo.

Il formato in cinque paragrafi dell'OPORD della NATO, insieme agli allegati, è usato per organizzare le istruzioni del comandante, garantire una visione operativa comune e aiutare i leader subordinati a comprendere pienamente l'intenzione del comandante e i risultati che desidera che l'operazione produca—lo stato finale. È un metodo logico, chiaro e conciso per trasmettere un piano. I cinque paragrafi standard che compongono l'OPORD sono: SITUAZIONE, MISSIONE, ESECUZIONE, SUPPORTO DI SERVIZIO e COMANDO E SEGNALE.

Poiché il CrossFit Journal è letto da un'ampia gamma di unità militari negli Stati Uniti e in tutto il mondo, vengono utilizzati termini dal glossario delle abbreviazioni della NATO, AAP-15(2006), ogni volta che è possibile per chiarire le istruzioni. Il pubblico principale di "Il Grinder" è la comunità militare e delle forze dell'ordine. Tuttavia, qualsiasi agenzia che svolga allenamenti fisici di gruppo troverà il contenuto utile, una volta abituati al formato.

Affinché un'OPORD sia efficace, deve 1) essere strutturata in modo che il personale comprenda l'intento, i propri compiti e il contesto di tali compiti; 2) informare il personale sugli effetti che devono raggiungere e sul perché è necessario raggiungerli (per il "Grinder", è ottenere coesione di unità e stato fisico di combattimento sotto condizioni di affaticamento); 3) identificare le risorse necessarie per eseguire il compito; e 4) imporre un minimo di misure di controllo per garantire libertà d'azione e flessibilità.

"Il Grinder" è il risultato diretto delle richieste generate dall'articolo del CFJ del mese scorso "Allenamento CrossFit per Gruppi Numerosi" per articoli aggiuntivi che affrontino l'allenamento fisico di combattimento per plotoni e squadroni.

1 di 9

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Lug 06

OPS 01

Ordine di Operazione 01 — OP GRINDER

Organizzazione del Compito: Allegato A

1. SITUAZIONE

a. Generale.

- (1) L'ambiente operativo attuale affrontato dalle forze di coalizione oggi è complesso, vario, diffuso e letale. È un campo di battaglia asimmetrico estremamente pericoloso e in continua evoluzione. Le forze di coalizione devono svolgere una vasta gamma di compiti contemporaneamente in una zona operativa. C'è stato un cambiamento operativo dal modello tradizionale di "guerra di terza generazione" al modello attuale di "guerra di quarta generazione". Questa evoluzione ha prodotto un ambiente operativo che si concentra principalmente su terreni complessi come montagne, aree urbanizzate e foreste. A causa della minaccia in evoluzione affrontata dalle forze di coalizione, le organizzazioni militari hanno dovuto sviluppare nuove dottrine, tattiche, tecniche e procedure per essere efficaci.
- (2) La forma fisica e la sopravvivenza in combattimento sono una delle aree critiche attualmente esaminate dagli eserciti di coalizione. Le missioni recenti in Afghanistan e in Iraq hanno dimostrato che i soldati necessitano di una vera e propria forma fisica da combattimento per essere efficaci nel campo di battaglia attuale. Così come la dottrina e le tattiche devono essere modificate e migliorate per consentire il successo contro queste nuove minacce, anche l'addestramento fisico militare deve essere.
- (3) L'articolo del CrossFit Journal del mese scorso, "Allenamento CrossFit per Grandi Gruppi", ha generato molte richieste dai lettori per futuri articoli che affrontino l'addestramento alla forma fisica da combattimento per plotoni o squadre.

b. Intenzione del Grinder.

- (1) Scopo. Lo scopo dell'OP GRINDER è creare allenamenti di gruppo che utilizzino l'equipaggiamento comunemente trovato all'interno di un'unità militare. Gli allenamenti affronteranno sia i protocolli di allenamento in guarnigione che in condizioni austere per plotoni, squadre e unità di combattimento. Saranno scalabili e flessibili per permettere un'ampia gamma di usi, inclusi truppe in addestramento base fino a operatori di combattimento d'élite. Il formato e il linguaggio saranno basati su organizzazioni militari; tuttavia, questo è solo per facilitare l'orientamento. Gli allenamenti possono essere adattati per qualsiasi agenzia o organizzazione che svolga allenamento fisico di gruppo.
- (2) Metodo. Inizialmente, "The Grinder" sarà prodotto periodicamente. Tuttavia, in base alla domanda della comunità militare/LEO, la rubrica potrebbe

sarà incluso mensilmente nel CFJ. Offrirà un allenamento che comprenderà istruzioni, descrizioni e illustrazioni. Ogni "Grinder" sarà presentato in un formato di Ordine di Operazioni (Op O) che tutto il personale NATO conosce. Questo permetterà una visione operativa comune, indipendentemente dall'unità. Per garantire una transizione riuscita verso gli allenamenti futuri, ci saranno compiti "Preparati per" (BPT) o di "Seguito" nel paragrafo di ESECUZIONE. Questo permetterà ai leader di usare attività simultanee per prepararsi al prossimo allenamento. Queste preparazioni possono includere istruzioni e prove di movimenti come il clean o lo squat sopra la testa; effettuare ricognizioni di aree di allenamento necessarie o potenziali future, o ottenere logistica specifica per l'esecuzione della prossima fase dell'allenamento. Un esempio potrebbe essere "BPT: realizzare un allenamento che richieda 1 sacco di sabbia e 1 cassa di munizioni di .50 cal piena di sabbia per ogni squadra di quattro persone, e un percorso di corsa di 400 metri. Le truppe devono essere competenti nello squat frontale e nel deadlift per eseguire il prossimo WOD (workout del giorno)." I compiti BPT stabiliranno le condizioni per il successo durante l'allenamento del mese successivo. Un allegato accompagnerà l'Op O per fornire una rappresentazione grafica della configurazione dell'allenamento e delle posizioni del personale o delle attrezzature chiave. L'Op O fornirà indicazioni sugli effetti desiderati dell'allenamento; tuttavia, sarà responsabilità del leader determinare il modo migliore per raggiungere questi effetti in base al livello di abilità della sua organizzazione, alle attrezzature disponibili e alla posizione.

- (3) Stato Finale. Le unità saranno equipaggiate, organizzate e preparate per realizzare fitness di combattimento individuale e di gruppo a livello di compagnia, plotone o squadra in guarnigione e/o in ambienti austeri.

2. MISSIONE

"CHAD": corsa 400m /25 stacchi da terra/ corsa 400m /25 thruster / corsa 400m/25 squat frontale / corsa 400m /25 push-press / corsa 400m

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

- (1) Intenzione. Completare ciascun esercizio prescritto il più velocemente possibile in sicurezza. Questo è un allenamento di squadra "specifico per compito". L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare coesione e condizionamento fisico sotto condizioni di fatica mentre si esegue un'evacuazione simulata di feriti in combattimento.
- (2) Schema di manovra. Ogni squadra sarà divisa in due gruppi di quattro. Ogni gruppo avrà una barella, un bidone d'acqua pieno (20 kg), due casse di munizioni di .50 cal piene di sabbia (22,5 kg ciascuna), un sacco di sabbia (22,5 kg) e una pietra (20 kg). Tutti i gruppi inizieranno contemporaneamente dallo stesso punto. Trasporteranno il sacco di sabbia, il bidone d'acqua, la pietra e una cassa di munizioni di .50 cal sulla barella (peso totale 86 kg) e correranno/cammineranno per 400m portando la barella. Al ritorno al punto di partenza, ogni membro del gruppo assicurerà un pezzo di equipaggiamento e realizzerà un...

esercizio specifico per 25 ripetizioni. Gli esercizi sono: stacco da terra, le due taniche di munizioni calibro .50 (una per mano) per 25 ripetizioni, avanzamenti con il masso per 25 ripetizioni, squat frontali con il sacco di sabbia per 25 ripetizioni e distensioni delle spalle con il bidone d'acqua per 25 ripetizioni. Una volta che ogni membro del team ha completato le 25 ripetizioni, si carica nuovamente l'equipaggiamento sulla barella e si completa un'altra corsa/camminata di 400m. Al ritorno al punto di partenza, ogni membro eseguirà 25 ripetizioni di un altro esercizio con un equipaggiamento differente. Questa rotazione continuerà fino a quando ogni membro del team avrà eseguito i quattro esercizi. Alla fine, ogni soldato avrà completato 25 ripetizioni di stacco, avanzamenti, distensioni delle spalle e squat frontali, e avrà corso un totale di 2 km (5 volte 400m).

- (3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (4) Stato Finale. Il completamento con successo di tutti gli esercizi da parte di ciascun individuo del team e l'unità pronta a proseguire con ulteriore addestramento.

b. Istruzioni di Coordinamento.

- (1) Organizzazione della Squadra. I leader della squadra possono organizzare il team di quattro persone come desiderano. È una decisione di leadership su come utilizzare al meglio ogni squadra per svolgere la missione. Se le squadre non riescono a formare gruppi di quattro, possono aggiungere un quinto soldato al team. Il quinto esercizio da completare sarà 25 burpees. Per il trasporto di feriti di 400m, il quinto membro della squadra può alternarsi per portare la barella durante la corsa.
- (2) Regolazione. L'addestramento può essere eseguito con abbigliamento PT o equipaggiamento da combattimento completo, inclusi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. I quattro pezzi di equipaggiamento selezionati—sacco di sabbia, bidone d'acqua, taniche di munizioni e masso—sono per condizioni austere. Se ci sono risorse, possono usare manubri o bilancieri. Il peso dell'attrezzatura o il numero di ripetizioni può essere adattato secondo il livello di abilità delle truppe. Il peso di 190 lbs da mettere sulla barella simulerà il peso di un ferito.
- (3) Punteggio. Il tempo finale si basa sul tempo combinato per tutta la squadra. Quindi, se il Team A e B formano la prima squadra, e i loro tempi sono 26:30 e 30:02, il tempo di allenamento della squadra è 56:32. La squadra con il tempo combinato più breve vince.
- (4) Compiti di follow-up. Il prossimo addestramento richiederà un percorso di corsa di 400m, barre per trazioni e taniche di munizioni da 25mm M2 Bradley riempite di sabbia. Il rapporto preferito è una tanica di munizioni da 25mm per soldato; tuttavia, se ciò non è possibile, una tanica di munizioni da 25mm per ogni tre soldati è accettabile. Se non riescono a ottenere taniche di munizioni da 25mm, cercate qualcosa che pesi circa 70 lbs e che possa essere sollevato sopra la testa: un masso, un bilanciere, un manubrio, ecc.

Ordine delle Operazioni CF #1, "CHAD" (continua...)

4. SUPPORTO SERVIZI

a. Pesi dell'Attrezzatura

Nomenclatura della Scatola di Munizioni	Quantità/Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 cartucce	PA125	70 libbre	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 cartucce	M2A1	50 libbre	Sabbia
Cartuccia 5.56mm palla clip	910 cartucce	M2A1	30 libbre	Sabbia
Cartuccia 7.62mm nastro 4B/1T	220 cartucce	M19A1	20 libbre	Sabbia
Tanica	20 litri	7240-21-852-5150	45 libbre	Acqua
Sacco di sabbia	14 pol • 5f 26 pol	8105-00-142-9345	50 libbre	Sabbia
Pneumatico e Ruota di Stryker	1	2610-20-000-7697	circa 350 libbre	NA

b. Requisiti di Attrezzatura. Ogni squadra di 4 o 5 persone avrà bisogno di una pietra (45 libbre), una tanica (45 libbre), due scatole di munizioni calibro .50 (50 libbre ciascuna), un sacco di sabbia (50 libbre) e una barella.

c. Registrazione del Tempo. Un cronometro e materiale per scrivere sono necessari per annotare i tempi di allenamento di ogni squadra e plotone.

5. COMANDO E SEGNALE

a. Cronometrista/Registratore di Punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutti i plotoni. Questo soldato annoterà i tempi di tutti i gruppi al termine dell'allenamento. Rimane sulla linea di partenza/area di esercizio per fini di comando e controllo. Tutti i gruppi iniziano l'allenamento sotto il suo comando. Una volta che un gruppo ha completato tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi.

b. Istruttore/Allenatore/Sicurezza. Per garantire la corretta esecuzione dell'allenamento, l'uso adeguato delle forme di esercizio e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può occupare questa posizione. Un soldato ferito che non può partecipare al PT o un altro membro della compagnia può anche svolgere questa funzione. Anche se non è preferibile, il capo plotone o il sergente del plotone possono occupare questa posizione chiave, specialmente se il pubblico di riferimento dell'allenamento sono i singoli plotoni.

Allegati:

Allegato A Diagramma di Allenamento

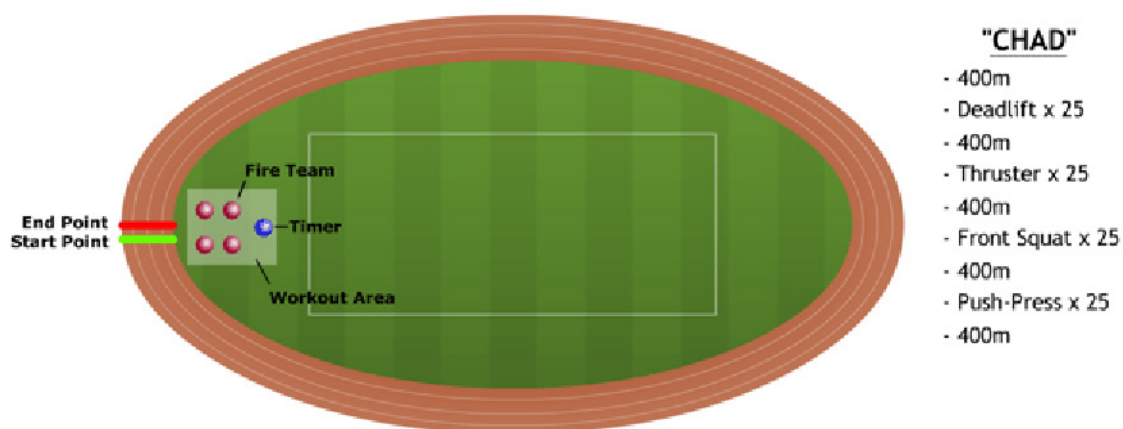
Allegato B Attrezzatura

Allegato C Esercizi

Questo allenamento è dedicato al LTC. Chad Buehring, Esercito USA (SF) che ha dato la sua vita disinteressatamente per liberare gli oppressi. Buon vento, Chad.

Ordine delle Operazioni CF #1, "CHAD" (continua...)

Allegato A Schema di Allenamento



Allegato B Attrezzature



Ordine delle Operazioni CF #1, "CHAD" (continua...)

Allegato B

Attrezzature (continua)





Sollevamento da terra



Squat frontale





Sviluppo delle spalle



Thruster

