

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Taktická příprava

- je proces osvojování a zdokonalování **vědomostí, dovedností, schopností a postupů**, které umožní sportovci vybírat v každé situaci optimální řešení a toto řešení efektivně prakticky uskutečňovat.
- Podstatnými atributy taktické přípravy jsou **taktické znalosti a zkušenosti**, jejichž úroveň podmiňuje **pochopení, analýzu a adekvátnost odpovědí** na vzniklé situace.
- Taktická příprava by měla probíhat v tréninkovém procesu současně s přípravou kondiční, technickou či psychickou, měla by směřovat k rozvoji tvůrčích schopností sportovce

Obsah taktické přípravy

- Obsahem taktické přípravy jsou především činnosti zaměřené na rozvoj taktického myšlení a taktického konání.
- Ve SH se s tímto záměrem uplatňují herní cvičení s proměnlivými a stabilními podmínkami, průpravné hry, hra modelovaná a vlastní volná hra. Systémovým uplatňováním těchto prostředků lze vytvořit podmínky téměř shodné s podmínkami v soutěžním utkání
- Hra je charakterizována řadou herních situací (konfliktních situací), které musí hráč sledovat, vnímat, reagovat na ně výběrem optimálního řešení a toto řešení v řadě případů co nejrychleji realizovat.

Úkoly taktické přípravy

- osvojení si řešení sportovního úkolu prostředky sportovního boje, který vede k dosažení vysokého sportovního výkonu a co největšího úspěchu v soutěžení,
- rozvoj schopnosti výběru optimálních řešení z množství taktických variant sportovního boje,
- systematický rozvoj tvořivých schopností (kreativity), které umožňují nové způsoby řešení soutěžních situací.

Prostředek taktiky

Prostředkem taktiky jsou činnosti sportovce dané pohybovou strukturou a k ní potřebnými pohybovými schopnostmi.

Forma taktiky

je dána:

- komplexem rozmanitě organizovaných činností jednotlivce a týmu (taktika individuální, skupinová – bloku nebo týmu),
- orientací činností sportovců a jejich iniciativy (taktika aktivní a pasivní).

Taktické dovednosti

Výběr řešení úkolů je podmíněn úrovní tzv. **taktických dovedností**, jejichž základ tvoří **procesy myšlení**.

Sportovec disponuje určitými

- **soubory vědomostí** (znalost pravidel, základních principů a postupů taktického boje, slabin a předností vlastních i soupeře),
- **intelektovými schopnostmi** (schopnost koordinace vlastního jednání, rozhodování, tvořivosti, kombinace, anticipace aj.).
- Široké spektrum specifických projevů inteligence související s motorikou a sociální interakcí nazýváme tzv. **herní inteligencí**

Nebyl prokázán vzájemný vztah-korelace mezi úrovní inteligenčního kvocientu (IQ) a úrovní hráčského výkonu.

Tedy ani taktické myšlení hráče v utkání – s přihlédnutím k dalším kapacitám osobnosti – nekoreluje s obecnou inteligencí.

Herní paměť

Myšlenkového řešení spočívá v dílčích částech tj. **v návrhu řešení** a v následném **výběru řešení**. Výsledkem myšlenkového řešení soutěžní (herní) situace je představa a rozhodnutí vybrat určitý optimální způsob řešení konkrétní situace.

Herní paměť vyjadřuje souhrnné označení organizované činnosti CNS. Cílem zvyšování kognitivní výkonnosti je pamatování a opětovné vyvolávání herních informací. Psychologie rozeznává tři základní mechanismy paměti:

- ⊙ **vstup** (zakódování) informace do paměti,
- ⊙ **uskladnění** (udržení) informace v paměti,
- ⊙ **výstup** (vybavení) a využití informace v paměti uložené.

Pomocí herní paměti je aktuální, akutní přítomnost (např. herní situace) konfrontována a ožívována zakódovanou minulostí. Z tohoto aspektu je podstatou utkání a tréninku aktivní manipulace myslí s myšlenkami a představami. Utkání a trénink vytvářejí schémata pro základní modely paměti.

Taktické jednání

Taktika je realizována prostřednictvím taktického jednání v utkání, zápase, soutěži, závodě...řešením konfliktních situací. Realizace řešení obsahuje a jí předchází na sebe navazující fáze.

- 1. fáze: vnímání *percepce* – zdokonaluje se na základě specifických vjemů při tréninku a utkáních (vnímání prostoru, rytmu, objektů – pohyb hráčů, míče atd., zdokonaluje se práh čivosti, čímž dochází k přesnějšímu rozlišení, rozpoznání podnětových situací – vznikají tzv. pocity (míče, skluzu aj.),
- 2. fáze: myšlenkového řešení *intelekt* – návrh, výběr řešení (někdy spojené s přijetím i riskantního rozhodnutí v určité časové tísni), proces *analýzy* tj. vznik, rozpoznání či rozbor herní situace, *syntézy* – složení jednotlivých částí v celek, *zobecňování* – vystižení společných a podstatných rysů, *intuitivní řešení* – náhlé, nekonvenční řešení situace, kdy myšlenkové procesy probíhají mimo vědomí,
- 3. fáze: rozhodování *efekt* – vychází z intelektuálních schopností a informačních vzorců (znalosti + zkušenosti) a z podmíněných reflexů, dokonalá schopnost myšlenkového řešení = hráčská inteligence, *motorického řešení* tj. provedení řešení s následnou odezvou (zpětnou vazbou – oklamání, obejití soupeře, přihrávka, střelba apod.).

Taktika v typech sportovních výkonů

Typ soupeření:

- ⊙ **souběžné soupeření**, soupeři sledují stejný cíl, vítězství jednoho neznamená bezpodmínečně prohru druhého, je možný větší počet soupeřů najednou (atletika, gymnastika, plavání...),
- ⊙ **protichůdné soupeření**, soupeři sledují různé cíle, vítězství jednoho je bezpodmínečně prohrou druhého, soupeř je pouze jeden (úpolové a sportovní hry).

Možnosti kontaktu se soupeřem

- ⦿ **individuální** - soutěží se postupně, za sebou, výsledek je konečný (gymnastika),
- ⦿ **nepřímý** - soutěží se současně, není však možný přímý kontakt soupeřů (plavání, běh v drahách, tenis, volejbal),
- ⦿ **přímý** - možný tělesný kontakt se soupeřem, výkon probíhá současně, sportovec nesmí používat kontaktu ke zlepšení vlastního výkonu (vytrvalostní běhy, cyklistika, triatlon),
- ⦿ **cílený** - tělesný kontakt se soupeřem, v rámci pravidel je možné využít tohoto kontaktu ke zlepšení vlastního výkonu

Množství partnerů:

- ⊙ **jednotlivec** – soutěžní výkon provádí pouze jedinec (individuální sporty :vrh koulí, hod oštěpem, maratón),
- ⊙ **skupina** – sportovní výkon provádí jednotlivci po sobě, jednotlivé výkony se sčítají (štafeta, družstva v gymnastice),
- ⊙ **družstvo** – sportovní výkony provádí současně několik jedinců, většinou proti stejnému počtu soupeřů (ve výjimečných případech je počet jedinců rozdílný – přesilové hry, vyloučení: fotbal, basketbal, házená, hokej).

Útočná a obranná taktika

- **ve SH**

je to poměrně jednoznačné – družstvo nebo hráč má a nebo nemá pod kontrolou předmět hry,

- **v úpolových sportech, atletice, cyklistice** apod.

hovoříme o útočné taktice tehdy, když se sportovec snaží svým jednáním získat výhodu nad soupeřem. O obranné taktice tehdy, když se sportovec snaží o to, aby výhodu nezískal soupeř,

- **v estetických sportovních odvětvích**

může útočnou taktiku představovat použití nových prvků, kombinací a prostředků. Obranná taktika se zakládá na zamaskování nedostatků.

Pro efektivnost nácviiku taktických dovedností je třeba respektovat některé skutečnosti a obecná doporučení

- **Taktické dovednosti** jsou úzce spjaté s **technickými dovednostmi**. V řadě sportů rozhoduje o realizaci taktických záměrů úroveň technické a psychické připravenosti. Ve SH je vztah technické a taktické přípravy tak těsný, že se rozvíjejí souběžně v jedné složce – **technicko-taktické přípravě, herní přípravě**,
- bez dostatečné úrovně kondice není hráč schopen realizovat taktický záměr,
- pro každou situaci existuje specifické řešení, které je vhodné se naučit,
- před vlastním nácvikem je v řadě případů nutností provést teoretickou přípravu,
- trenér navrhne řešení a měl by nechat hráče situaci prodiskutovat a případně upravit,
- blokové-skupinové dovednosti učit analyticky (po trojicích, čtveřicích apod.),
- učit se z počátku bez tlaku, teprve později přidávat na obtížnosti (praktický nácvik taktického jednání formou standardních řešení nejdříve v lehčích, později ve ztížených podmínkách a rozšiřovat varianty a alternativy řešení),
- raději zvládnout méně situací, ale co nejkvalitněji,
- pro dokonalé zvládnutí nacvičovat situaci v závěru pod tlakem,
- modelovat situaci podle očekávaných podmínek (rozvoj tvořivých schopností, originálně reagovat na změny v podmínkách utkání).