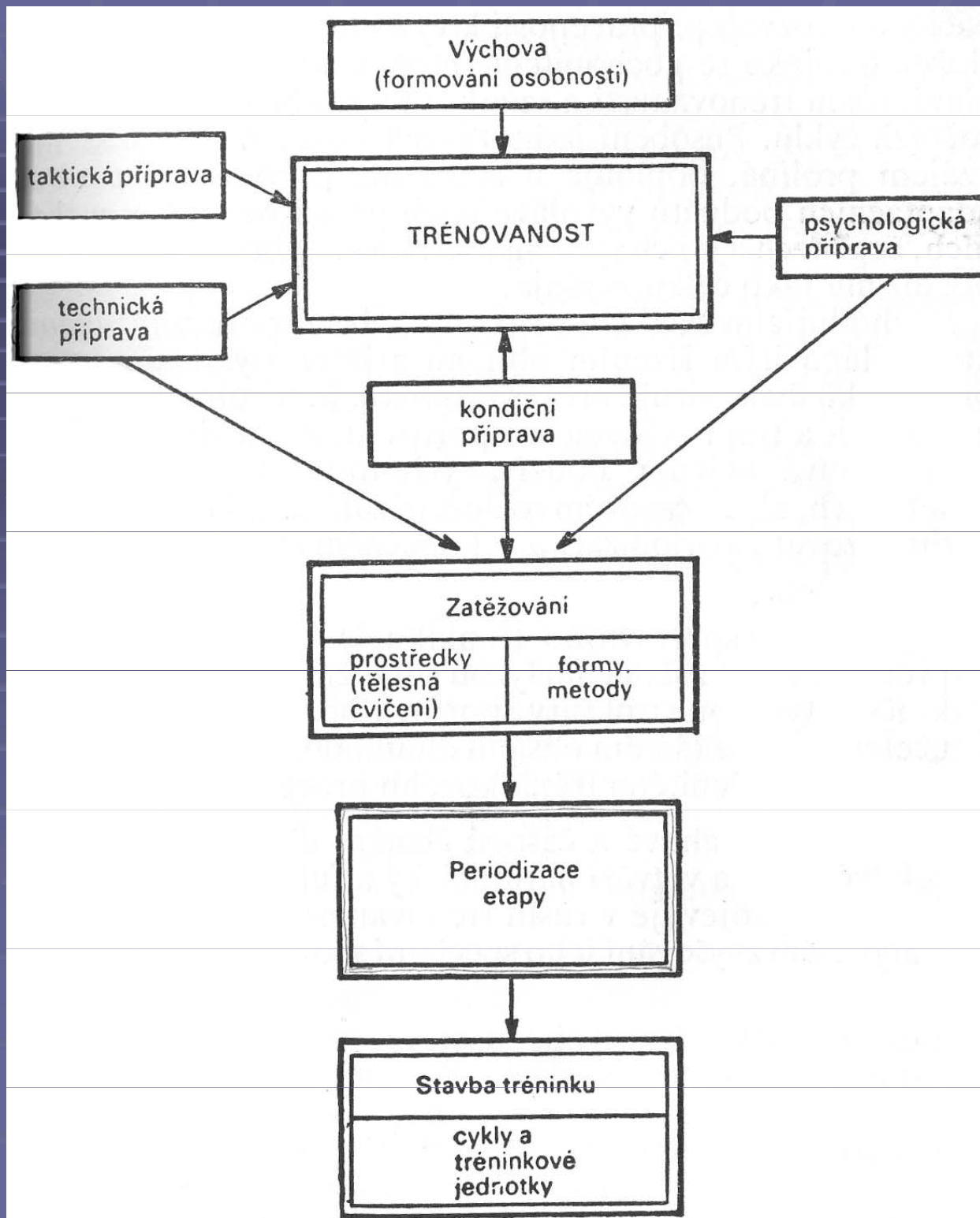


ANTROPOMOTORIKA

TAKTICKÁ PŘÍPRAVA



TAKTIKA

- způsob vedení boje jednotlivce, skupin nebo družstva, jehož cílem je optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži
- soubor poznatků a zevšeobecnění zkušeností, ale i pravidel a návodů jednání, jichž se využívá v konkrétním sportovním odvětví k tvorbě taktického plánu boje
- taktická příprava je neoddělitelnou součástí sportovního tréninku
 - zaměřená na osvojování vědomostí a taktických dovedností

Taktické možnosti v různých sportech soutěže jednotlivců

Soutěžní podmínky	Takt. možnosti	Předpoklady taktického jednání
sportovci bojují současně, nedochází k bezprostřednímu vzájemnému styku (běhy, plavání, střelba, kanoistika, veslování)	velmi malé	odhad vlastních možností rozložení sil
sportovci bojují současně v bezprostředním vzájemném styku (běhy na střední a dlouhé tratě, běhy na lyžích, cyklistika)	větší, v závislosti na typu výkonu	znalost svých možností, rozložení vlastních sil odhad možností soupeřů výběr optimálních prostředků v optimálním čase sebedůvěra, odvaha
sportovci bojují samostatně ve stanoveném pořadí (sportovní a moderní gymnastika, skoky do vody, krasobruslení, skoky, hody a vrhy v atletice, slalom a sjezd v lyžování)	větší, v závislosti na typu výkonu	znalost svých a soupeřových možností - volba obtížnosti sestav (SG, MG, skoky do vody, krasobruslení) - volba zákl. výkonu (vzpírání, skok vysoký) i průběhu soutěže - sebedůvěra, odvaha

Taktické možnosti v různých sportech soutěže dvojic

Soutěžní podmínky	Takt. možnosti	Předpoklady taktického jednání
sportovci bojují proti sobě navzájem od sebe odděleni např. sítí (tenis, stolní tenis, badminton, šachy)	velké, vytváření situace pro soupeře obtížně řešitelné	znalost svých a soupeřových možností schopnost rychlé analýzy situace, anticipace vývoje výběr optimálního řešení-osvojení typických řešení, jejich tvůrčí aplikace využití kondice a techniky jako takt. prostředku sebedůvěra, odvaha
sportovci bojují proti sobě v bezprostředním vzájemném styku (box, zápas, judo, šerm)	mimořádně velké, aktivní výběr z mnoha prostředků	znalost svých a soupeřových možností schopnost rychlé analýzy situace, anticipace vývoje rychlá reakce, výběr optimálního řešení, tvořivost, zkušenosti využití kondice a techniky jako taktického prostředku odolnost, sebedůvěra, odvaha

Taktické možnosti v různých sportech soutěže družstev

Soutěžní podmínky	Takt. možnosti	Předpoklady taktického jednání
družstva bojují proti sobě oddělena sítí (tenis, stolní tenis, badminton, volejbal, nohejbal)	mimořádně velké, aktivní výběr z mnoha prostředků mimořádně velké, aktivní vytváření pro soupeře obtížných situací, velké množství prostředků	znalost možností vlastních, spoluhráčů i družstva jako celku - úplné informace o soupeři - schopnost rychle analyzovat situace, anticipovat vývoj - rychlá reakce, výběr optimálního řešení, tvořivost, zkušenosti - souhra myšlení se spoluhráči, soudržnost kolektivu - využití kondice a techniky jako taktického prostředku - odolnost, sebedůvěra, morální síla
družstva bojují proti sobě v bezprostředním vzájemném styku (fotbal, basketbal, házená, lední a pozemní hokej, ragby, kolová, vodní pólo)	mimořádně velké, aktivními činnostmi jednotlivce, skupin i celku projevit převahu a zvítězit, velké množství prostředků	znalost možností vlastních, spoluhráčů i družstva jako celku - úplné informace o soupeři - schopnost rychle analyzovat situace, anticipovat vývoj rychlá reakce, výběr optimálního řešení, tvořivost, zkušenosti souhra myšlení, podřízení individuálních zájmů zájmům celku, soudržnost kolektivu využití kondice a techniky jako taktického prostředku odolnost, sebedůvěra, morální síla

Fáze taktického jednání

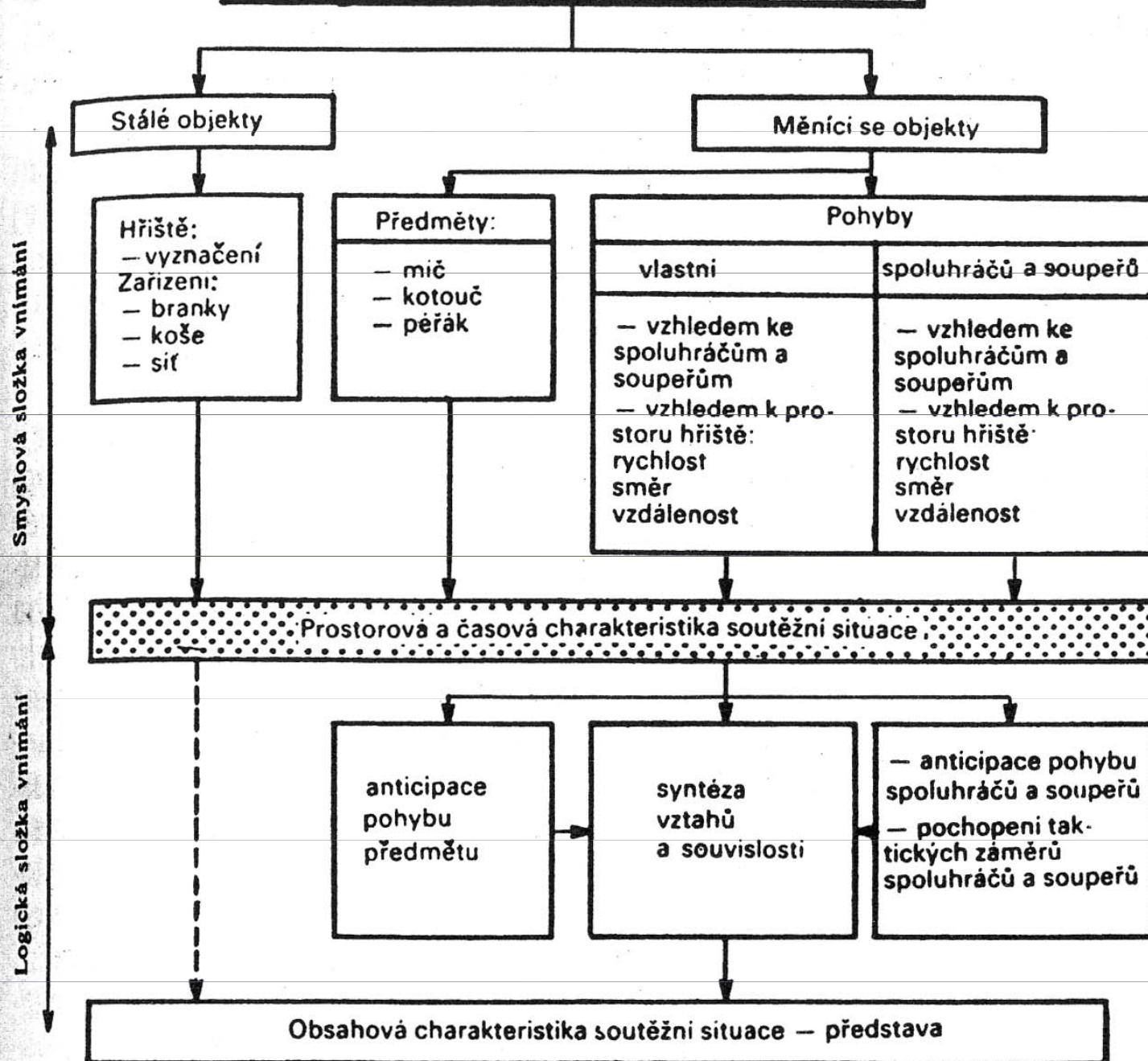
1. vnímání a analýza soutěžní situace
2. myšlenkové řešení taktických úkolů vč. výběru optimálního řešení
3. pohybové řešení soutěžní situace

Vnímání a analýza soutěžní situace

Psychické procesy:

- senzorická složka (úroveň fyziologických pochodů, předpoklad anticipace)
 - např. rozsah zorného pole
 - schopnost vnímat pohybující se předměty v ohraničeném prostoru
 - schopnost vnímat další parametry (rychlost pohybu, směr pohybu, ...)
 - schopnost vnímat diferencovaně (spoluhráč, protihráč)
- logická složka
 - vytváření vzájemných vztahů mezi vnímanými veličinami
 - tvorba celkové časoprostorové a obsahové syntézy charakterizující danou situaci
 - zpracování informací o svém vlastním stavu, schopnostech, dovednostech, vědomostech, intelektu atd.
 - anticipace dalšího vývoje
 - schopnost diferenciací intenzity pozornosti dle důležitosti

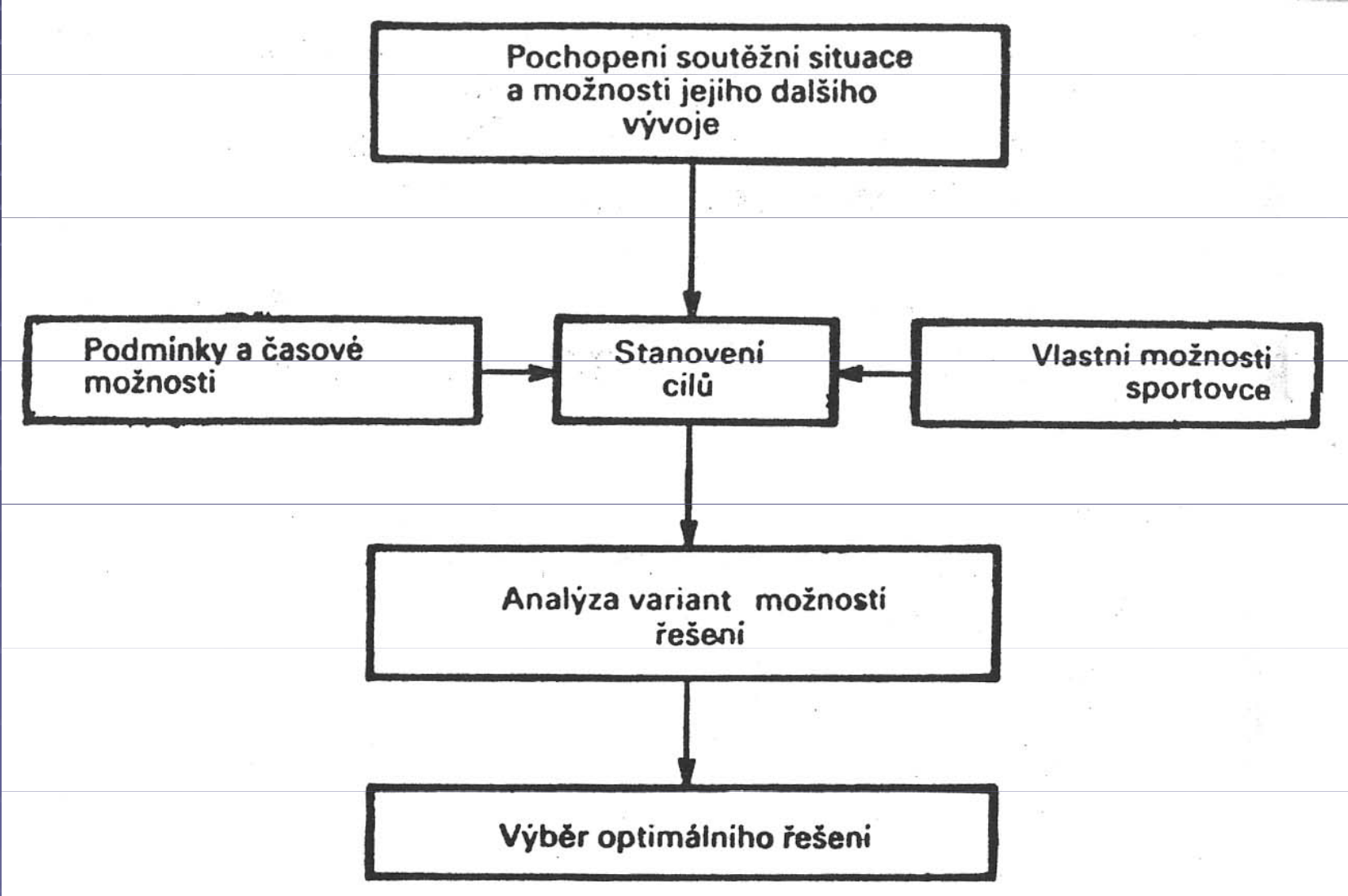
VNÍMÁNÍ A ANALÝZA SOUTĚŽNÍ SITUACE



Myšlenkové řešení taktických úkolů vč. výběru optimálního řešení

- stanovení cíle řešení dané situace na základě reálného posouzení vlastních možností
- kondiční připravenosti
- technické připravenosti
 - zásobník technických možností řešení
 - kvalita techniky provedení
 - míra automatizace provedení
- kvalita taktických vědomostí a zkušeností (zásobník)
- intelektu
- aktuálního psychického stavu (motivace, koncentrace, aspirace)
- **kreativita**

Úplnost a přesnost představy o provedení pohybu je výrazem celkové taktické vyspělosti sportovce



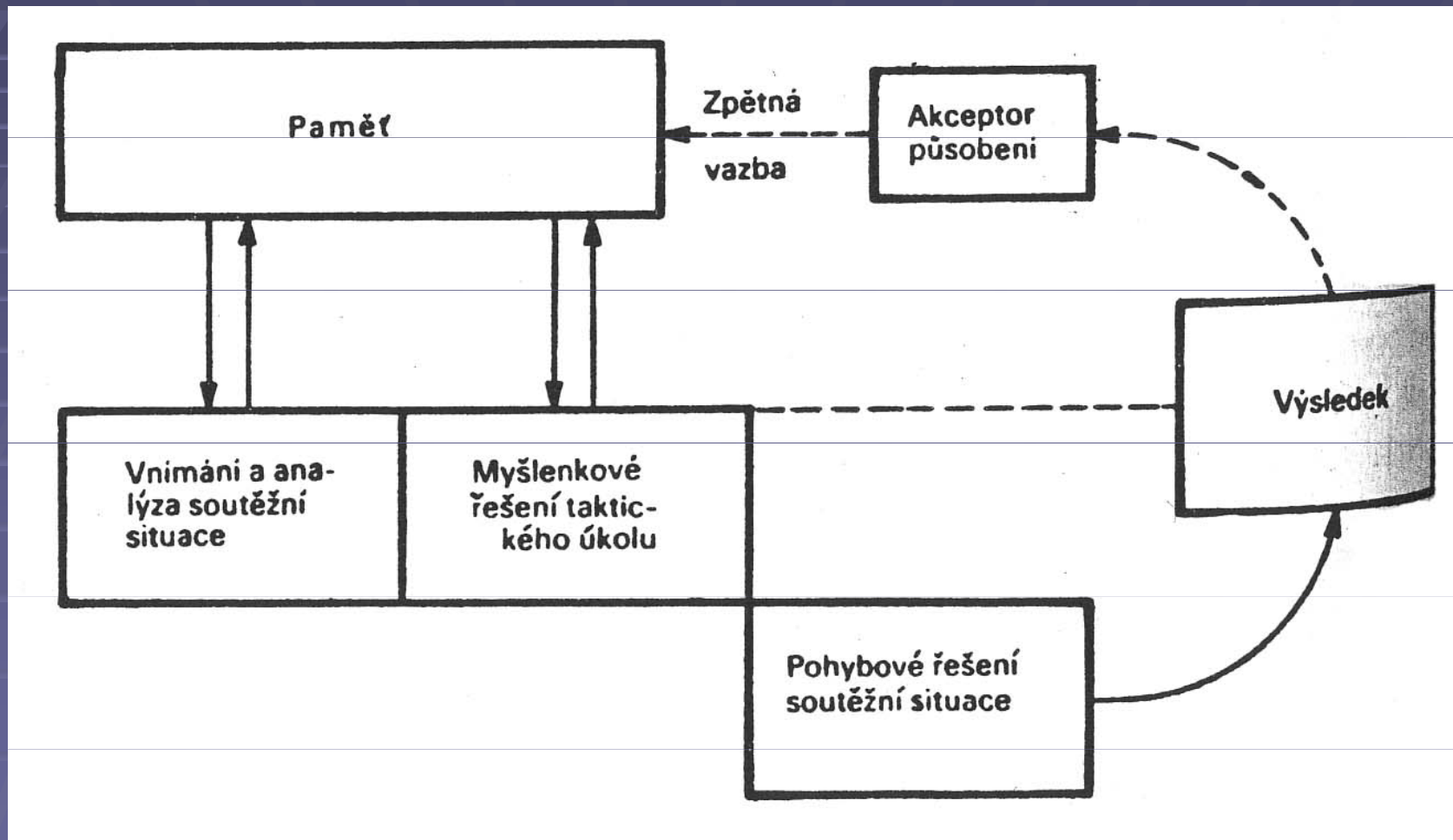
Pohybové řešení soutěžní situace

zautomatizované dovednosti uvolňují myšlení sportovce pro řešení taktických úkolů

O celkovém výkonu v takticky náročných sportech rozhoduje

- šíře a variabilita osvojených sport. dovedností
- psychická připravenost
- fyzická připravenost

JEDNOTA FÁZÍ TAKTICKÉHO JEDNÁNÍ



klíčový význam paměti

NÁCVIK A ZDOKONALOVÁNÍ TAKTICKÉHO JEDNÁNÍ

- osvojování taktických vědomostí (pravidla, základní taktické informace)
- nácvik a zdokonalování taktických dovedností (nácvik řešení modelových situací)
- rozvoj taktických schopností

Rozvoj taktických schopností

- schopnost vnímat často složité a rychle se měnící soutěžní situace, rozpoznávat v nich podstatné faktory a sledovat jejich vývoj
- schopnost vytvářet přesné a ucelené představy o soutěžních situacích a na základě jejich časoprostorových a obsahových charakteristik anticipovat jejich vývoj
- schopnost hodnotit a ukládat v paměti taktické vědomosti, vlastní i cizí zkušenosti a vybavovat si je v příhodném okamžiku
- schopnost koncentrovat se na plnění hlavních úkolů taktického plánu a podřizovat jim veškerou činnost
- schopnost rychle a správně se rozhodovat při výběru optimálního řešení soutěžní situace
- schopnost soustředěně realizovat vybrané řešení s ohledem na detaily a změny v řešené situaci
- schopnost přizpůsobovat se rušivým vlivům, působícím na průběh taktického jednání